



Kokemusäänellä- podcastit ja työkirja kuntoutuksen tukena

Jade Juuti ja Janne Kumpula

2023 Laurea



Laurea-ammattikorkeakoulu

Kokemusäänellä- podcastit ja työkirja kuntoutuksen tukena

Jade Juuti, Janne Kumpula
Sosionomi, rikosseuraamusala
Opinnäytetyö
Syyskuu, 2023

Jade Juuti, Janne Kumpula

Kokemusäänellä-podcastit ja työkirja kuntoutuksen tukena

Vuosi

2023

Sivumäärä

69

Tämän kehittämistyönä toteutetun opinnäytetyön tavoitteena oli valmistaa muutosajattelua edistävä työkirja kokemusasiantuntijoiden tuottaman podcast-jaksojen tueksi. Tavoitteena oli myös podcastien ja työkirjan avulla tuoda uutta menetelmää käytettäväksi kuntoutuksen tueksi rikosseuraamusalalla. Työkirjan tarkoituksena on saada yksilö pohtimaan menneisyyden vaikutuksia tehtyihin elämänvalintoihin ja synnyttää muutosajattelua rikos- ja päihdetaustaisiin kuntoutujiin. Kehittämistyö on osa Kokemusasiantuntijat verkossa -hanketta ja hanke toimii kehittämistyön tilaajana. Elämänpolkuja- kokemusäänellä podcast-sarja toteutettiin hankkeen yhteydessä.

Työn teoriaosuus muodostui elämänkaaripsykologiasta, voimaantumisesta ja muutosajattelusta. Työkirja on rakennettu transteoreettista muutosvaihemallia mukailten sekä hyödyntäen narratiivista lähestymistapaa kehittämistyössä.

Työkirjan käytettävyyttä ja laatua havainnoitiin pilottikokeilujaksolla Kuopion vankilassa kesäkuussa 2023. Pilottikokeilun jälkeen palaute kerättiin erillisellä palautelomakkeella sekä pilottikokeiluun osallistuneilta vangeilta, että erityisohjaajalta. Työkirjaa kehitettiin saatujen palautteiden pohjalta paremmaksi.

Tuotoksena syntyi työkirja, joka sisältää kokemusasiantuntijoiden tekemien podcast-jaksojen sekä tietoperustan pohjalta luotuja kysymyksiä ja teoriaosuuksia, jotka tähtäävät oman elämän käännekohtien tarkasteluun ja muutosajatteluun.

Vankien palautelomakkeista saatujen vastausten perusteella työkirja tukee muutosajattelua ja sopii hyvin podcast jaksojen tueksi. Pilottikokeilua ohjanneen erityisohjaajan palautteen perusteella menetelmää voidaan hyödyntää vankiloiden kuntouttavassa toiminnassa. Lisäksi työelämäkumppanin palautteen mukaan työkirja on innovatiivinen menetelmä ja sopii hyvin käytettäväksi rikosseuraamusalalla.

Työkirjan sisältö rakennettiin vastaamaan rikos- ja päihdetaustaisten kuntoutujien tarpeita. Työkirjasta laadittiin sähköinen versio, joka on helposti tulostettavissa. Työkirjan suunnittelussa huomioitiin sen monipuolinen käytettävyys. Tulevaisuudessa se on hyödynnettävissä myös muiden asiakasryhmien kuin vankien kanssa. Työkirja soveltuu kaikille rikos- ja päihdetaustaisille kuntoutuksen tueksi. Jatkokäytön mahdollisuudet huomioitiin siten, että työkirja on ladattavissa Kokemusasiantuntijat verkossa-hankkeen sivustolle, josta löytyvät myös työkirjassa olevat podcast-jaksot. Työkirjaa voidaan hyödyntää myös muiden elämäntarina- podcastien pohjalle tehtäviin työkirjoihin.

Asiasanat: kokemusasiantuntijat, etäkuntoutus, muutos, voimaantuminen

The purpose of the workbook is to encourage individuals to reflect on the impact of their past on life choices and to stimulate transformative thinking in individuals with a history of crime and substance abuse in rehabilitation. The aim was also to introduce a new method for use in rehabilitation within the criminal justice field through the podcasts and workbook. This development work is part of the (Experience Experts Online)- project, with the project serving as the commissioner of the development work. The "Life Paths with Experience Voice" podcast series was carried out in connection with the project.

The theoretical framework of this work encompassed lifespan psychology, empowerment, and transformative thinking. The workbook was structured according to the transtheoretical model of change, incorporating a narrative approach in its development.

The usability and quality of the workbook were observed during a pilot trial period at Kuopio Prison in June 2023. Following the pilot trial, feedback was collected through a separate feedback questionnaire, both from the participating inmates and the specialized instructor. The workbook was improved based on the feedback received.

The outcome was a workbook containing questions developed from the podcasts produced by experience experts, along with foundational knowledge. These questions aimed to facilitate reflection on pivotal life moments and transformative thinking.

Based on the responses obtained from the inmates' feedback questionnaires, it can be inferred that the workbook supports transformative thinking and complements the podcast episodes effectively. According to the feedback from the specialized instructor who guided the pilot trial, the method can be utilized in the rehabilitative activities within prisons. Furthermore, based on the feedback from the workplace partner, the workbook is deemed an innovative method that aligns well with the criminal justice field.

The content of the workbook was tailored to meet the needs of rehabilitation participants with criminal and substance abuse backgrounds. An electronic version of the workbook was created for easy printing. The design of the workbook considered its versatile usability. In the future, it can be utilized with client groups beyond inmates. The workbook is suitable for all individuals undergoing rehabilitation with criminal and substance abuse backgrounds. Consideration was given to its potential for continued use by making it available for download on the (Experience Experts Online)-project website, where the podcast episodes featured in the workbook are also accessible. The workbook can also be adapted for other life story podcast-based workbooks.

Keywords: experience experts, remote rehabilitation, change, empowerment

Sisällys

1	Johdanto.....	7
2	Kehitettävän ilmiön kuvaus ja tavoitteet.....	8
3	Toimintaympäristö	10
3.1	Etäkuntoutus ja podcastit.....	11
3.2	Toimeksiantaja Kokemusasiantuntijat verkossa-hanke	13
3.3	Kuopion vankila.....	13
4	Keskeiset käsitteet	14
4.1	Naiserityisyys	14
4.2	Kokemusasiantuntijuus	16
5	Teoreettinen viitekehys	16
5.1	Narratiivit ja traumanarratiivit	17
5.2	Elämänkaaripsykologia	19
5.3	Voimaantuminen	21
5.4	Transteoreettinen muutosvaihemalli.....	23
6	Opinnäytetyön prosessin kuvaus	25
6.1	Toiminnallinen opinnäytetyö	27
6.2	Konstrukttiivinen malli	27
6.2.1	Aloitus- ja suunnitteluvaihe.....	27
6.2.2	Esivaihe	29
6.2.3	Työstövaihe.....	29
6.2.4	Tarkistusvaihe.....	30
6.2.5	Viimeistelyvaihe	30
6.2.6	Valmis tuotos.....	30
7	Työkirjan suunnittelu ja toteutus.....	31
7.1	Työkirjan rakenne.....	35
7.2	Työkirjan sisältö ja tehtävät	36
7.3	Työkirjan ulkoasu	37
7.4	Työkirjan pilottikokeilun suunnittelu ja toteutus	38
8	Tulokset	39
9	Projektin arviointi.....	40
9.1	Projektin tavoitteiden saavuttamisen arviointi	41
9.2	Työkirjan laadun arviointi	43
9.3	Työkirjan viimeistely	44
10	Pohdinta	45
10.1	Jannen pohdinta.....	46
10.2	Jaden pohdinta	47

9.3 Opinnäytetyön luotettavuus ja eettisyys	48
9.4 Työkirjan hyödyntäminen ja jatkokehittämissuhteet	49
Lähteet.....	51
Kuviot	54
Taulukot	55
Liitteet	56
Liite 1: Tutkimuslupa	57
Liite 2: Suostumuslomake	59
Liite 3: Palautelomake	60
Liite 4: Työkirja.....	62

1 Johdanto

Rikosseuraamuslaitoksen keskeinen tavoite on tarjota vangeille sellaista kuntoutusta, joka tukee rikollisuudesta irtautumista ja mahdollistaa yhteiskuntaan palaamisen rangaistusajan jälkeen. (Rikosseuraamuslaitos 2022a.)

Rikollisuus, päihteet ja syrjäytyminen ovat vahvasti yhteydessä toisiinsa. Suurella osalla, yli 80 prosentilla vangeista, on vakavaa päihteiden ongelmakäyttöä ja samalla päihteidenkäyttö ylläpitää rikollista elämäntapaa. (Rikosseuraamuslaitos 2022b.)

Vankiloissa on käytössä lyhyitä motivointiohjelmiä, joiden avulla vankeja motivoidaan muutokseen. Tämän lisäksi vangeille on tarjolla pidempiä ryhmämuotoisia ohjelmia. Vangeille järjestetään myös yksilökeskusteluja ja vangit voivat osallistua vertaistukitoimintaan, kuten AA- tai NA-ryhmiin. (Rikosseuraamuslaitos 2022b.)

Digitaaliset palvelut ovat tulleet vankiloihin jälkijunassa ja samalla myös digitaalisen kuntoutuksen mahdollisuudet. Erityisesti sellipäättee toisivat lisää mahdollisuuksia itsenäiseen kuntoutukseen. (Kaarakka & Lindström 2022.) Sellipäätteet mahdollistaisivat muun muassa äänikirjojen ja podcastien kuuntelemisen vankien omassa sellissä.

Opetushallituksen (2021, 6) mukaan äänikirjojen kuuntelu voi madaltaa kynnystä tarttua tarinaan esimerkiksi lukivaikeuden vuoksi. Äänikirjan etuna on myös, että se mahdollistaa tarttumisen vaikeampaan kirjaan. Podcastien kuuntelun kautta mahdollistetaan vankien tarttumisen kuntouttavaan materiaaliin, varsinkin jos vaihtoehtoina on tekstimuodossa oleva tarina.

Laurea ammattikorkeakoulu ja Valo-valmennusyhdistys toteuttivat yhteistyössä vuosien 2021-2023 aikana kokemusasiantuntijat verkossa- hankkeen, jonka yhteydessä toteutettiin kokemusaänellä podcast-sarjan, jossa kolme naisvankia kertoo omaa elämäntarinaansa rikos- ja päihdemaailmasta irrottautumisesta. (Laurea 2023.)

Laurean valmiista opinnäytetyötarjonnasta löytyi mielenkiintoinen aihe, joka liittyi kokemusasiantuntijat verkossa- hankkeen toteuttamaan podcast- sarjaan. Elämäntarina-podcast sarjan pohjalta valmistui lopulta työkirja, joka sisältää kysymyksiä podcastien elämäntarinoihin viitaten.

Työkirjassa vangit pääsevät muistelemaan omia elämänvaiheita, peilaten niitä podcastien sisältöihin. Ensimmäisen podcast-jakson kuuntelemisen jälkeen vangit pääsevät täyttämään työkirjan ensimmäistä osiota, joka sisältää kysymyksiä viitaten ensimmäisen podcast-jakson sisältöön. Työkirjan ensimmäisen osion tarkoituksena on saada vangit muistelemaan omaa,

elettyä elämäänsä, merkittävimpien käännekohtien kautta ja peilata omaa tarinaa podcastissa kuultavan kokemusasiantuntijan tarinaan.

Toisen podcast- jakson kuuntelemisen jälkeen vanki pääsee täyttämään työkirjan toista osiota, jossa käsitellään nykyistä elämäntilannetta, riippuvuuksia, tulevaisuuden haaveita ja voimavaroja. Kysymykset sisältävät esimerkkejä ja viittauksia podcast-jaksosta.

Elämäntarina podcastien ja työkirjan avulla on tarkoitus saada synnytettyä vankeihin muutostajattelua ja kokemaan voimaantumisen tuntemuksia. Voimaantunut henkilö on valmiimpi muutokselle (Karsikas, 40, 2005). Podcastien hyödyntäminen ja tuominen työkirjan muodossa avaa uudenlaisen ja nykyaikaisen lisän muun kuntoutuksen tueksi vankiloihin ja muihin rikos- ja päihdekuntoutusyksiköihin.

Työkirjan täyttäminen onnistuu itsenäisesti, vastaavalla tavalla, kuin Terveyskylän omahoito-ohjelmat toteutetaan. Omahoito-ohjelmat sisältävät usein kysymyksiä, harjoituksia, videoita ja niitä voi täyttää itsenäisesti omaan tahtiin. Omahoito-ohjelmia voidaan myös hyödyntää ammattilaiselta saatavan hoidon ohessa. (Terveyskylä, Omahoito-ohjelmat.)

Opinnäytetyön alkuvaiheessa käsitellään toimintaympäristöä. Tämän jälkeen siirrytään työkirjan tavoitteisiin ja sen jälkeen käsitellään opinnäytetyön teoriaosuuksia. Seuraavaksi kuvataan työkirjan valmistumista ja opinnäytetyöprossin etenemistä, sekä arvioidaan projektia kokonaisuutena. Opinnäytetyön loppuun on lisätty yleistä pohdintaa ja jatkokehittämissuhteita.

2 Kehitettävän ilmiön kuvaus ja tavoitteet

Kehittämistyön tavoitteena oli luoda työkirja, jossa podcasteista kuultavien elämäntarinoiden avulla saadaan rikos- ja päihdetaustaiset vangit kyseenalaistamaan nykyinen elämäntapa ja harkitsemaan muutosta. Toisena tavoitteena oli kehittää uudenlainen työvälite kuntoutuksen tueksi rikosseuraamusalalla.

Työkirja on jaettu kahteen osaan ja molemmilla osilla on oma tarkoituksensa. Työkirjan ensimmäisen osion tarkoituksena on saada yksilö pohtimaan menneisyyden vaikutuksia tehtyihin elämänvalintoihin merkittävimpien tienhaarojen kautta. Samalla podcastien elämäntarinoita kuuntelemalla on tarkoitus saada yksilö vertaamaan omaa elämäänsä kokemusasiantuntijoiden elämäntarinoihin ja löytää sieltä yhtymäkohtia, sekä kirjata ne ylös työkirjaan.

Podcasteissa kuultavat selviytymistarinat luovat uskoa ja toivoa muutokselle. Selviytymistarinoita kuuntelemalla henkilö saattaa kokea voimaantumisen tuntemuksia. Työkirja toinen osio

sisältää muutosajatteluun viittaavia kysymyksiä, joiden avulla on tavoitteena saada henkilö kyseenalaistamaan nykyinen elämäntapa ja harkitsemaan muutosta.

Salovaaran (2019, 58) mukaan vankilassa tapahtuvaan kuntouttavaan toimintaan tai vankilan ulkopuoliseen kuntoutukseen pääseminen ei ole itsestäänselvyys. Vankilassa ei välttämättä ole päihdehoitajaa, joka kannustaa muutokseen ja motivoi. Ei ole myöskään itsestäänselvyys, että kuntoutusta ylipäätään järjestetään, niukoista henkilöresursseista johtuen. Tämän vuoksi elämäntarina-podcasteille ja niihin liittyvälle työkirjalle on tarvetta, sillä työkirja voi toimia itsehoitona tai ainakin saada vangin ajattelemaan omaa nykyistä tilannettaan ja edistää muutoshalukkuutta.

Asiakkaiden kuntoutustarvetta ja motivaatiota on vaikea nähdä, joten-podcastien ja työkirjan avulla asiakkaan muutosmotivaatio voidaan havaita ja siihen osataan reagoida silloin oikea-aikaisesti. Työkirjan lopussa rohkaistaan ottamaan asia puheeksi henkilökunnan kanssa, jos mieltä on muutosta elämälleen.

Alla olevassa taulukossa on kuvattu opinnäytetyölle asetetut tavoitteet ja opinnäytetyössä esiin nousseet arviointikysymykset sekä arviointiaineistot.

Opinnäytetyön tavoitteet	Arviointikysymykset	Arviointiaineisto
1. Valmistaa muutosajattelua edistävä työkirja kuntoutukseen kokemusasiantuntijoiden podcast-jaksojen tueksi	1. Miten podcastit ja työkirja tukevat muutosajattelua? 2. Miten työkirja sopii podcast-jaksojen rinnalle?	1. Pilottikokeiluun osallistuneiden vankien palautekysely 2. Pilottikokeiluun osallistuneiden vankien palautekysely
2. Tuoda uutta menetelmää käytettäväksi rikosseuraamusalalla	1. Miten menetelmä sopii käytettäväksi Rikosseuraamusalalla? 2. Miten menetelmää voidaan hyödyntää rikosseuraamusalalla?	1. Työelämäkumppanin palaute 2. Pilottikokeilua ohjanneen erityisohjaajan palaute

Taulukko 1: Opinnäytetyön tavoitekartta

Ensimmäinen opinnäytetyölle asetettu tavoite oli valmistaa työkirja podcast-jaksojen tueksi, joka edistäisi muutosajattelua. Arviointiaineisto koostui pilottikokeiluun osallistuneiden van- kien palautelomakkeista sekä pilottikokeilussa mukana olleen erityisohjaajan palautelomak- keesta.

Toisena tavoitteena oli kehittää ja tuoda uusi menetelmä rikosseuraamusalalle käytettäväksi ja jatkokehitettäväksi rikos- ja päihdetaustaisten käyttöön. Tavoitteen täyttymistä arvioitiin työelämäkumppanin sekä pilottikokeilua ohjanneen erityisohjaajalta saadun palautteen pe- rusteella

Henkilökohtaiset tavoitteet	Arviointikysymykset	Arviointiaineisto
1. Projektityön oppiminen	1. Miten osaamisen kehittyminen näkyy?	1. Itsereflektio 2. Ohjaajan sekä työelämäkump- panin palaute
2. Ammatillisen osaamisen ja val- miuksien kehittäminen	1. Miten ammatillista kehittymistä havainnoidaan? 2. Kuinka opinnäytetyö edistää ammatillista kasvua?	1. Oman toiminnan reflektointi

Taulukko 2: Opinnäytetyön henkilökohtaiset tavoitteet

Taulukossa 2 on kuvattu opinnäytetyölle asetetut henkilökohtaiset tavoitteet, jotka ovat pari- työskentelystä johtuen yhteiset. Yhteisillä tavoitteilla pyritään asettamaan selkeät lähtökoh- dat sekä pyrkimykset työlle. Tavoitteena oli oppia projektityöstä ja sen eri vaiheiden omaksu- misesta. Projektityöskentelyn oppimista arvioitiin itsereflektion sekä ohjaajan ja työelämä- kumppanin palautteiden pohjalta.

Toisena henkilökohtaisena tavoitteena oli ammatillisen osaamisen ja valmiuksien kehittämi- nen, joita arvioitiin oman toiminnan reflektoinnin kautta.

3 Toimintaympäristö

Opinnäytetyön toimintaympäristö on laaja ja siinä yhdistyvät etäkuntoutuksen lisäksi koke- musasiantuntijat verkossa-hanke ja Kuopion vankila. Erilaiset etäkuntoutusmallit ovat yleisty- mässä ja niitä on yhä enemmän alettu hyödyntämään kuntoutuksessa (Salminen ym. 2016, 71). Etäkuntoutus on valittu toimintaympäristöön, sillä elämäntarina podcastien pohjalta

rakennettu työkirja mahdollistaa kuntouttavan toiminnan etäyhteyksin ja omatoimisesti vangin omassa sellissä. Podcastit ja niiden pohjalta rakennettu työkirja tuovat digitaalisuutta vankiloihin.

Kokemusasiantuntijat verkossa-hanke toimii työkirjan tilaajana ja hankkeen kautta on saatu käyttöön kokemusäänellä-podcast jaksot, joiden pohjalta työkirja on rakennettu. Kokemusasiantuntijat verkossa-hankeelta saadut podcastit ovat keskeisessä osassa uudenlaista kuntouttavaa menetelmää, jossa podcastien ja työkirjan avulla pyritään lisäämään muutosajattelua.

Työkirjan toimivuutta testattiin pilottikokeilulla, joka suoritettiin Kuopion vankilan naisvankiosastolla. Työkirjan kohderyhmänä ovat rikos- ja päihdetaustaiset naiset, joten Kuopion naisvankiosaston kanssa yhteistyön tekeminen oli pilottikokeilun kannalta tarkoituksenmukaista. Kuopion vankilassa suoritetusta pilottikokeilusta kerätty palaute on ollut tärkeässä osassa työkirjan kehittämisessä paremmaksi.

3.1 Etäkuntoutus ja podcastit

Kuntoutus on yhteiskunnallista toimintaa, jolla pyritään edistämään ja ylläpitämään yksilön voimavaroja, sosiaalista selviytymistä ja arkielämän hyvinvointia. Etäkuntoutus on puolestaan määritelty reaaliaikaiseksi, ajasta ja paikasta riippumattomaksi kuntoutukseksi tai niiden sekamalliksi. (Toivomäki 2018,53-58.) Opinnäytetyössä hyödynnettiin etäkuntoutusta menetelmällisesti. Vangit kuuntelivat aluksi podcast-jaksot ja tämän jälkeen vastasivat työkirjan tehtäviin. Pilottikokeilu toteutettiin etäkuntoutuksen sekamallina, sillä erityisohjaaja oli paikalla koko pilottikokeilun ajan. Podcastien kuuntelu ja työkirjan täyttäminen on toteutettavissa myös ajasta ja paikasta riippumattomana etäkuntoutuksena.

Salminen, Hiekkala ja Stenberg (2016, 11-13) ovat määritelleet etäkuntoutuksen olevan etäteknologiaa hyödyntävien sovellusten tavoitteellista käyttöä kuntoutuksessa. Etäteknologisia laitteita ovat puhelimet, tabletit ja tietokoneet. Lisäksi etäkuntoutuksella on selkeä tavoite, alku ja loppu.

Vangit voisivat kuunnella podcast-jaksot puhelimen tai tietokoneen välityksellä. Älykäs-vankila hankkeen myötä Hämeenlinnan naisvankilan jokaisessa sellissä on laptop-mallinen sellipääte, joissa on rajattu internet- yhteys. Rikosseuraamuslaitoksen tavoitteena on, että älyvankilamalli laajenee kaikkiin Rikosseuraamuslaitoksen suljettuihin yksiköihin tulevaisuudessa (Rikosseuraamuslaitos 2023). Se mahdollistaisi podcastien kuuntelemisen omassa sellissä, itselle sopivana ajankohtana. Podcast-jaksot on mahdollista ladata valmiiksi tietokoneelle, jolloin ne ovat kuunneltavissa myös ilman internet yhteyttä. Tarvittaessa vankilan ohjaajat sekä terapeutit ovat vankien tukena työkirjan tehtävissä ja mikäli vangit tarvitsevat käytännön apua podcastien kuuntelemiseen.

Etäkuntoutus on myös yksi osallistumisen väylä sellaisille kuntoutujille, jotka eivät halua, tai voi osallistua avo- tai laitospuotoiseen kuntoutukseen. (Toivomäki 2018, 60.) Podcastien kuunteleminen voidaan järjestää esimerkiksi vangin omaan selliin ja hän saa täyttää työkirjaa oman aikataulun mukaisesti.

Podcasteissa on kyse verkossa julkaistavista äänitallenteista, joita voi kuunnella itselle sopivana ajankohtana. Monet podcastit jakautuvat haastattelujen tai todellisten tarinoiden ympärille (Utriainen 2018). Opinnäytetyössä käytettävät podcastit sisältävät aitoja elämäntarinoita.

Suomessa muun muassa alkoholin liikkäyttöä on hoidettu etäkuntoutuksella Helsingin ja Uudenmaan sairaanhoitopiirissä. Nettiterapia on toteutettu psykoterapeuttisessa etäkuntoutuksessa. Etäkuntoutuksessa terapeutti on tavoitettavissa koko kuntoutuksen ajan, mutta harjoittelut eivät ole sidottuja aikaan tai paikkaan, vaan niitä voi tehdä täysin omatoimisesti itselle parhaiten sopivana ajankohtana. (Salminen ym. 2016, 24-31.)

Salmisen ym. (2016, 71) mukaan, alkoholin ja päihteiden väärinkäyttöön on pyritty vaikuttamaan etähoidoilla. Tietokonevälitteinen hoito voi olla yhtä tehokasta, kuin tavanomainen motivoiva päihdekeskusteluhoito jopa keskivaikeassa päihteiden väärinkäytössä. Lievemmissä tapauksissa etähoito voi olla yhtä tehokasta, kuin lähihoitokin.

Digitaidottomuus tuo haasteita palvelujen käytölle, erityisesti pitkäaikaisvangeilla ja iäkkäille vangeille (Hatcher, Palmer & Tonkin 2020). Ne henkilöt, joiden digitaaliset taidot ovat heikot, ovat vaarassa pudota palvelujen ulkopuolelle (Järveläinen & Rantanen 2020, 10). Työkirja on saatavilla paperisessa muodossa, joten sen täyttäminen on mahdollista heikoista digitaalisista taidoista huolimatta. Podcastit tuovat vaihtelua ja digimaailmaa nykypäivän vankiloihin.

Kaarakka & Lindström (2022) muistuttavat, että digitaalisessa kuntoutuksessa on vaarana, että se korvaa kokonaisuudessaan kasvokkaisen kohtaamisen. Sen vuoksi digitaalinen kuntoutus tulisi nähdä hyvänä lisänä kuntoutukseen. Tämän lisäksi digitaalisen kuntoutuksen avulla yksilö voi ylläpitää itsehoidollista motivaatiota (Toivomäki 2018, 60).

Elämäntarina podcasteissa esiintyvillä kokemusasiantuntijoilla on omakohtaista kokemusta päihde- ja rikosmaailmasta, joten he pystyvät tarjoamaan jaksojen avulla myös vertaistukea ja samaistumista kuuntelijoille. Toisten kuntoutujien tarinoiden kuuleminen auttaa ymmärtämään omaa tilannetta. (Toivomäki 2018, 60.) Työkirja soveltuu hyödynnettäväksi niin vankilaan kuin muihinkin kuntoutusta sisältäviin toimintapaikkoihin.

3.2 Toimeksiantaja Kokemusasiantuntijat verkossa-hanke

Opinnäytetyön toimeksiantajana on Kokemusasiantuntijat verkossa -hanke, jota toteuttavat yhteistyössä Laurea-ammattikorkeakoulu ja Valo- valmennusyhdistys. Hanketta rahoittaa Euroopan sosiaalirahasto. Hanke alkoi syyskuussa 2021 ja päättyi elokuussa 2023. (Laurea 2023.)

Kokemusasiantuntijat verkossa -hankkeen tavoitteena on rikos- ja päihdetaustaisten kokemusasiantuntijoiden digitaalisten taitojen vahvistamisen lisäksi parantaa heidän työllistymismahdollisuuksiaan, sekä kehittää ja parantaa kokemusasiantuntijoiden tuottamia matalan kynnyksen verkkoauttamisen muotoja. (Laurea 2023.)

Kokemusasiantuntijat verkossa- hankkeen alussa on tehty taustaselvitys, jonka perusteella kohderyhmän digiosaaminen on alhaisella tasolla, mutta oppimishalu korkealla. Hankkeessa vahvistetaan kokemusasiantuntijoiden digitaalisia taitoja tarjoamalla koulutusta muun muassa sosiaalisen median käyttöön, esiintymiseen, vuorovaikutukseen ja videon tekoon. (Laurea 2023.)

Hankkeessa halutaan tuoda kokemusasiantuntijatyötä näkyväksi mahdollisimman laajasti muun muassa verkkovälitteisen auttamisen kautta. Kokemusasiantuntijuudesta on tuotettu tarinallista materiaalia podcastien muodossa. (Laurea 2023.) Opinnäytetyössä käytettävät elämänpolkuja kokemusäänellä-podcastit ovat nykyisin mahdollista kuunnella kokemusasiantuntijat-verkossa hankkeen nettisivujen kautta.

3.3 Kuopion vankila

Pilottikokeilu toteutettiin yhteistyössä Kuopion vankilan kanssa. Kuopion vankila on suljettu laitos, jossa työskentelee noin 75 henkilöä. Vankipaikkoja on 93 ja vankilassa on sekä tutkinta- että vankeusvankeja. Vankilan yhteydessä on lisäksi 20-paikkainen vapautumisyksikkö (Rikosseuraamuslaitos 2022 c).

Kuopion vankila tarjoaa vangeille ohjattua toimintaa, joka koostuu työtoiminnasta ja opiskelusta. Työtoiminta sisältää käsityöalan valmentavaa työtä, kirjaston ja kiinteistöhoiton töitä. Kuopiossa on erillinen naisvankiosasto ja pilottikokeilu suoritettiin naisvankiosaston vangeille. (Rikosseuraamuslaitos 2022 c.)

Kuopion vankilassa vangit voivat käyttää internetiä erillisen luvan saatuaan, esimerkiksi koulutustarkoituksessa. Kuopion vankilassa on myös kiellettyä pitää muistiinpanoja hallussaan, ilman henkilökunnan lupaa. (Rikosseuraamuslaitos 2022 d.) Pilottikokeilun aikana vangit saivat luvan työkirjan täyttämiseen, joka toimii samalla myös muistiinpanovälineenä.

4 Keskeiset käsitteet

Opinnäytetyön keskeisiä käsitteitä ovat nais erityisyys ja kokemus asiantuntijuus. Nais erityisyys nousee esille podcastien tarinoissa, joissa kaksi naista kertoo omaa elämäntarinaansa ja tuovat nais erityistä näkökulmaa elämäntarinoiden avulla näkyväksi. Nais erityisyyttä korostetaan myös työkirjassa, sillä pilottikokeilu toteutettiin naisvangeille ja työkirja sisältää nais erityisyyteen viittavia teoriaosiota ja kysymyksiä.

Opinnäytetyön tilaajana on kokemus asiantuntijat verkossa-hanke, jonka yhtenä tavoitteena on kehittää kokemus asiantuntijoiden tuottamia matalan kynnyksen verkkoauttamisen muotoja. (Laurea 2023.) Tämän vuoksi kokemus asiantuntijuus on keskeisessä osassa opinnäytetyötä. Kokemus asiantuntijuudesta kuullaan myös elämäntarina podcasteissa ja työkirjaan on varattu kokemus asiantuntijuudesta kertova osio.

4.1 Nais erityisyys

Nais erityisyys näkyy opinnäytetyössä elämäntarina-podcastien kautta, joissa äänessä ovat rikos- ja päihdetaustaiset naiset ja myös sen kautta, että pilottikokeilu toteutettiin pelkästään naisvangeille. Naisvankien kanssa työskennellessä tulee ottaa huomioon naisten taustat, jotka ovat usein hyvinkin traumaattisia. (Tammi- Moilanen 2020, 67-68.)

Tammi-Moilanen (2020, 9) nostaa kirjassaan esille tutkimuksen, jossa naisvangeilla oli traumaattisia kokemuksia taustallaan merkittävästi enemmän, kuin miehillä. Esimerkiksi tutkimuksen naisvangeista kumppaninsa pahoinpitelemäksi oli joutunut 70 prosenttia, kun miesten kokeman pahoinpitelyn osuus oli 8 prosenttia. Suomessa miehet tekevät valtaosan rikoksista ja rikosseuraamusasiakkaina naiset ovat selvä vähemmistö. Suomalaisissa vankiloissa naisvankien osuus on vain noin kahdeksan prosenttia (Tammi- Moilanen 2020, 72).

Naisvankien traumaattinen historia on usein alkanut jo varhaislapsuudessa ja näiden vaikeiden elämäkokemusten seurauksena iso osa naisvangeista on syvästi traumatisoituneita ja eheytyminen on huomattavasti vaikeampaa. Tämän erityisen historian vuoksi naisvankeja on pidettävä haavoittuvana ryhmänä vankilassa, yksilöllisistä eroavaisuuksista huolimatta. (Tammi-Moilanen 2020, 10.)

Rikokseen johtaneet teot usein saavat alkunsa päihteidenkäyttökulttuurista, jossa naiset ovat jakaantuneet usein kahteen rooliin; he ovat joko niin sanottuja kovia jätkiä tai hyväksikäytettäviä alistettuja, joilla on alhainen sosiaalinen asema. Etenkin päihdepiireissä naiset joutuvat herkemmin alhaisen sosiaalisen asemansa vuoksi hyväksikäytetyksi niin parisuhdeväkivallan kuin seksuaalisen ja taloudellisen väkivallan uhriksi. Tilastollisesti rikosseuraamukseen tuomitut naiset ovat traumatisoituneempia kuin miehet. Naiset kantavat herkemmin sisällään

suurta taakkaa, ovat näin henkisesti ja fyysisesti heikompia. Oppimisvaikeuksia ei myöskään tunnisteta yhtä hyvin kuin miehillä. (Salovaara, 2019. Päihteet ja nais erityisyys.)

Salovaaran (2019) mukaan äitiyden merkitys on merkittävässä osassa naisten kuntoutusprosessia. Lasten vuoksi monet naiset pyrkivät tekemään asioita oikein ja lapset toimivat myös motivaation lähteenä. Työkirja sisältää kysymyksen perheen tai lasten merkityksestä.

Naisten kohdalla huume kuvioihin kiinnittymiseen näyttäisi vaikuttavan huumeiden tarjoama jännitys, joka on vastapainoa tavallisen ihmisen tylsyydelle ja se tarjoaa mahdollisuuden erottautua normaalista arjesta. Lisäksi huumeidenkäyttäjien maailmasta haetaan tasa-arvoisuutta sekä hyväksytyksi tulemisen kokemuksia. Huumeidenkäytöllä voidaan myös torjua pahaa oloa ja huumeidenkäytön turvin lapsuuden traumaattiset kokemukset saa suljettua pois mielestä. (Salovaara, 2019, 33.)

Salovaaran (2019, 34-35) mukaan vankiloiden kuntouttavat toimenpiteet ja rikoksetonta elämää tukevat toimintaohjeet ovat miespuolisille vangeille suunnattuja. Vähäinen naisvankimäärä vankilaa kohden ja niukat resurssit eivät mahdollista naisten traumataustaan kytkeytyviä toimintaohjeita. Naisen tulisi saada olla nainen myös vankilassa. Naiset tarvitsevat tukea käsittelemättömiin traumakokemuksiin sekä pitkäkestoista ja kokonaisvaltaista psykososiaalista työtä. Lisäksi Salovaara (2019, 218) muistuttaa, että traumatausta saattaa olla esteenä yhteiskuntaan takaisinliittymiselle.

Työkirjassa nostetaan esille naisten kokema traumatausta, vähäinen naisvankimäärä ja niukkojen resurssien vaikutus naisten traumataustan käsittelyn esteenä. Tämän jälkeen työkirja sisältää kysymyksen nais erityisyyden merkityksestä sekä miten nais vangit ovat kokeneet nais erityisyyden.

Päihteitä käyttäville äideille äitiys näyttäisi olevan mahdollisuus, josta päihderiippuvuudesta toipuja kykeni saamaan tukea sekä vahvistusta ja samalla äitiys saattaisi näyttäytyä vahvasti velvoittavana asiana. Vaikka muilla osa-alueilla olisi tullut leimatuksi epäkelvoksi, oli huonoksi äidiksi leimautuminen erittäin vaikeaa tai jopa häpeällistä. (Salovaara, 2019, 33.) Työkirjassa kysytään äitiyden merkityksestä ja viitataan toisen elämäntarina-podcastin sisältöön, jossa nainen sai avokuntoutuksen jälkeen yhteyden poikaansa.

Huostaanotolla nähtiin olevan selkeä vaikutus syrjäytymisprosessin syvenemiseen naisvankien kohdalla. Huostaanotto merkitsi epäonnistumista äitinä ja toi mukanaan häpeän ja syyllisyyden tuntemuksia. Lasten lähteminen aloitti useimmille äideille pahenevan päihteidenkäyttökierteen ja samalla motivaatio päihteidenkäytön lopettamiseksi ja oman elämäntilanteen hallintaan saamiseksi vaikutti olevan olematonta. (Salovaara, 2019, 36.)

Muutoksenaikaansaamiseksi on tärkeää, että yksilön taustat otetaan kokonaisvaltaisesti huomioon ja taustatekijöiden tiedostaminen parantaa kuntoutumisprosessin etenemistä. Naisten traumatausta on huomioitu työkirjan sisältöä suunniteltaessa siten, että työkirja ei sisällä liian yksityiskohtiin meneviä kysymyksiä.

4.2 Kokemusasiantuntijuus

Kokemusasiantuntijuus on merkittävä osa opinnäytetyötä, sillä työkirjassa hyödynnetään kokemusasiantuntijoiden tuottamia podcast- jaksoja, joissa kaksi rikos- ja päihdetaustaista kokemusasiantuntijaa kertoo elämänsä merkittävimmistä käännekohdista ja siitä, miten he ovat löytäneet elämälleen uuden suunnan. Podcasteissa esiintyvät kokemusasiantuntijat ovat käyneet Laurean KEIJO-hankkeen kokemusasiantuntijakoulutuksen. Kokemusasiantuntijat tuovat asiakaslähtöisyyttä sekä osallisuutta, vaikuttavat yhteiskunnallisesti, muuttavat asenteita ja ennen kaikkea mahdollistavat vertaistuen saamisen. (THL 2023.)

Laureassa rikos- ja päihdetaustaisten kokemusasiantuntijakoulutuksessa on ollut olennaisena osana oman kokemuksen kautta saadun osaamisen tunnistaminen auttamistyössä. Kokemusasiantuntijoiden tarjoaman osaamisen tärkeys on tunnistettu ja se on samalla lisännyt kysyntää kokemusasiantuntijuudelle. (Nikula & Lindström 2021.)

Tyni (2015, 114) nostaa kirjassaan viime vuosina esille nousseen kysymyksen siitä, ovat vankeusrangaistukset liian lyhyitä vankien kuntouttamiseen. Lyhytaikaisvankien osallistuminen kuntouttavaan toimintaan on erittäin vähäistä. Rikos- ja päihdetaustaisten kokemusasiantuntijoiden tekemät podcastit sekä siihen liittyvä työkirja voivat toimia tärkeänä osana lyhytaikaisvankien kuntoutusta. Vangit voidaan saada matalalla kynnyksellä pohtimaan ja kyseenalaistamaan oman elämänsä suuntaa.

Kokemusasiantuntijatoiminta on monelle vangille vielä täysin uusi asia. Podcastien kautta sekä työkirjan avulla vangit saavat lisätietoja kokemusasiantuntijatoiminnasta, sekä tulevaisuuden näkymiä mahdollisen kokemusasiantuntijatoiminnan kautta. Kokemusasiantuntijuudelle on varattu työkirjan lopusta oma sivu, jossa on lisätietoja kokemusasiantuntijuudesta sekä kokemusasiantuntijakoulutuksista.

5 Teoreettinen viitekehys

Opinnäytetyön teoriapohja koostuu elämäntieteistä, voimaantumisen, muutostieteen sekä transteoreettisesta käyttäytymismuutosmallista. Narratiiveja hyödynnetään vankien kerronnallisuuden merkityksessä.

Työn teoriaosuuteen valikoitui elämäntapa-psykologia, sillä ihmisen elämässä on erilaisia käännekohtia sekä muutospiirteitä. Osa työkirjan kysymyksistä pohjautuu elämäntapa-psykologiaan ja näissä kysymyksissä pohditaan muun muassa oman elämän merkittävimpiä käännekohtia ja niihin liittyviä tekijöitä.

Voimaantuminen näyttäytyy myös opinnäytetyön teoriapohjassa. Voimaantumisessa muutoksen saa aikaan jotkut tietyt tekijät ja silloin kun ihminen on voimaantunut, muutos alkaa käynnistyä. Työkirjan voimaantumiseen pohjautuvat kysymykset johdattelevat vankia oivaltaamaan itselleen voimaantumiseen liittyviä tekijöitä, esimerkiksi mitkä asiat ovat itselle mieluisia ja merkityksellisiä.

Transteoreettisen muutosvaihemalli on valittu teoriapohjaan sen vuoksi, että muutosvaihemallissa on hyvin kuvattu tietyt vaiheita, joita muutokseen ryhtyvät joutuvat käymään läpi, kun he pyrkivät lopettamaan tietynlaisia käyttäytymisiä, kuten päihteidenkäytön. (Middelkamp 2018, 57.) Elämäntavan muuttaminen on pitkäkestoinen prosessi, joka etenee vaiheittain. (Ylimäki 2009, 209-210.)

5.1 Narratiivit ja traumanarratiivit

“Rikollisuudesta irrottautumista ja kuntoutumista tukee se, että kertomuksen myötä syntyvissä uudessa identiteetissä kielteinen menneisyys yhdistyy myönteisempään tulevaisuuteen” (Stone, R. 2016.)

Kaikki ihmiset ovat olemuksellisesti kertovia ihmisiä. Kertomuksella ja kerronnallisuudella on suuri merkitys, kun halutaan ymmärtää ihmisten toimintatapoja. Kun tutkitaan ihmisten toimintaa, on kertomusten tarkastelu luontainen tapa suorittaa tutkimusta. Kertomusten kautta on helpompaa omaksua ja hankkia uutta tietoa sekä välittää sitä eteenpäin toisille. (Heikkinen 2018, 170-171.) Vangit kirjoittavat työkirjaan omaa elämäntarinaansa ja sen kautta vangit ja ohjaajat voivat ymmärtää, miksi on toimittu tietyllä tavalla, tietyssä elämäntavassa.

Narratiivisuudessa tarinat ja kertomukset ovat ihmiselle tapa käsitellä ja jäsentää elämäänsä, koettuja tapahtumia sekä itseään. Traumanarratiivi eroaa tavallisesta narratiivista siinä määrin, että se voi olla katkeileva ja epäjohdonmukainen kertomus. Henkilö voi kokea jotkin traumaattiset kokemukset niin vaikeiksi, ettei pysty niitä kertomaan kielellisesti, kuvallisesti tai toiminnallisestikaan. Vaikeat koetut kokemukset voivat estää eheän kertomuksen luomisen. Kokemuksia voi olla vaikea sanoittaa ja ilmaista, mutta kehossa trauman jäljet kulkevat aina ja reagoi ärsykkeisiin eri tavoin. Traumojen kokeneille tyypillisiä ovat myös erilaiset mielen-terveyden sairaudet, jolloin narratiivien rakentuminen on vaikeaa. (Laitinen & Uusitalo 2008, 112-113.)

Salovaaran (2019, 17-25) mukaan narratiivisessa lähestymistavassa yksilö käsitetään kielellisenä, sosiaalisena ja kulttuurisena olentona, jonka käsitys maailmasta rakentuu sosiaalisessa vuorovaikutuksessa muiden ihmisten kanssa. Salovaara pitää narratiivista lähestymistapaa hyvin soveltuvana pienten marginaaliryhmien, kuten naisvankien kohdalla. Naisvankien kohdalla tulisi kiinnittää erityistä huomiota naisten traumataustaan ja naisille tulisi tarjota yksilöllistä, traumoja purkavaa mielenterveyshoitoa ja kuntoutusta.

Traumaattiset elämäkokemukset ovat tapahtumia, jotka ovat jättäneet syvät jäljet. Ne voivat olla ennustamattomia ja kontrolloimattomia tapahtuvia, jotka voivat pitää sisällään vakavan hengenvaaran riskin tai kuoleman. Traumatisoituminen saattaa myös ilmetä, kun ihminen kohtaa useampia raskaita, kasautuvia tai kertautuvia kokemuksia, jotka koettelevat mieltä. (Briere 2004; Flett ym. 2004.)

Pilottikokeiluun osallistuneet naisvangit ovat saattaneet kohdasta elämässään erilaisia traumaattisia tapahtumia ja voivat kantavat niitä mukanaan. Työkirjan täyttäminen saattaa nostaa koettuja traumoja pintaan ja herättää erilaisia tuntemuksia. Työkirjan kysymykset voivat tuoda mieleen ahdistavia hetkiä elämän eri käännekohtista ja vastaukset saattavat jäädä niiltä osin suppeiksi ja tai jopa tyhjiksi.

Pitkään päihteitä käyttäneet naiset saattoivat vasta vuosien päästä terapian yhteydessä huomata, että heidän tuntemansa ahdistus johtui lapsuuden kokemuksista ja kodin ilmapiiristä. (Salovaara, 2019, 37.) Yksi opinnäytetyön pilottikokeiluun osallistuneesta naisvangista koki ohjaajan mukaan niin syvää ahdistusta kuunnellessaan elämäntarina- podcastia ja silmäillessään työkirjaa, että hän halusi välittömästi siirtyä takaisin selliinsä ja keskeyttää pilottikokeiluun osallistumisen.

Kyseisen naisvankin kohdalla traumaattiset elämäkokemukset saattavat olla niin vaikeita, että niiden käsittely vaatii pitkäaikaista ja säännöllistä psykologin apua ja ne nousivat esille pilottikokeilun yhteydessä. Traumaattinen kokemus on useimmiten ihmisen psyykettä vaurioittava tapahtuma. (Salovaara, 2019, 73). Tämän vuoksi traumanarratiivi on myös tärkeässä osassa opinnäytetyötä.

Narratiivitutkimuksessa kiinnitetään huomiota myös kerronnan kielellisiin piirteisiin eli miten eri ilmaisutavoilla tuovat esiin kertomusta. Esimerkiksi kerronnan takkuaminen voi viestiä jännittämisestä, epävarmuudesta tai vaikkapa pelosta. Tapahtumia voidaan myös liioitella ja värittää, jolloin kertomus kuulostaa kuulijalle dramaattisemmalta kuin tapahtumat oikeasti olivat. (Hänninen 2018, 198.) Myös kerronnallisella ympäristöllä ja kerrontatilanteella voi olla merkitystä kerronnan muovautumisessa (Gubrium & Holstein 2009).

Lindström ja Kuparinen (2019, 25) kuvaavat narratiivisutta laajana ja monitieteellisenä käsitteenä, jossa yhtenä käsitteenä on rikollisuudesta irrottautujien identiteettinarratiivit. Sen

mukaan yksilön identiteetti syntyy, kun elämäkokemuksista muodostetaan elämäntarina, jonka kertoja kokee itselleen johdonmukaiseksi ja merkitykselliseksi. Identiteettinarratiivien jatkuvan kehityksen vuoksi, ne soveltuvat hyvin desistanssiprosessin työkaluksi. Kertomukset auttavat kertojaa etäännyttämään itsensä menneistä tapahtumista ja ne saattavat auttaa rikoksettomaan käytökseen suuntaavaa löytämään merkityksen jostakin aiemmasta elämänsä käänteestä.

Narratiivista lähestymistapaa hyödynnetään podcast-jaksojen tarinoiden tulkitsemisessa. Kertomuksen kulkuun tässä yhteydessä vaikuttavat podcastien jaksojen haastattelija ja hänen esittämät kysymykset, podcastien tuotanto sekä podcastien haastateltava. Haastattelija ohjaa kertomuksen kulkua asettamalla kysymyksiä ja lisäkysymysten avulla syventyä tiettyihin konteksteihin.

Podcasteissa esiintyvät kokemusasiantuntijat viestivät elämäntarinansa omalla kerronnallaan ja vangit muodostavat oman kuvansa heidän tarinoistaan reflektoidessaan ja peilattaessaan niitä omaan elämäänsä. Kertomuksista mieleen jää henkilöistä riippuen eri asiat ja mielikuvat. Työkirjan kysymykset on aseteltu aikajanallisesti järjestykseen, jossa vanki pääsee pohtimaan elämän eri tapahtumia ja vaiheita loogisessa järjestyksessä. Työkirjan kysymysten laatimisella ja asettelulla suunnataan vangin kerronnan kulkua. Vangit tulkitsevat podcastien elämäntarinoita kukin omalla tavallaan peilaten niitä elämäänsä.

5.2 Elämänkaaripsykologia

Podcast-jaksot pitävät sisällään elämäntarinoita. Opinnäytetyön tietoperustaan valittiin elämänkaaripsykologia, jonka pohjalta työkirjan ensimmäisen osion tehtävät ja kysymykset on laadittu. Ensimmäisessä osassa käsitellään vankien elämänkaarta. Elämänkaaripsykologiaa hyödynnetään työkirjan kysymyksissä vankien varhaisten lapsuuden kokemuksista, nykyhetkeen saakka.

Ihmisen elämässä on erilaisia käännekohtia. Elämänkaarijattelussa kehitys ja kasvu jatkuu läpi elämän, eli uskotaan kehittymisen mahdollisuuteen. Kehitys syntyy yhteisvaikutuksessa fyysisten, psyykkisten ja sosiaalisten tekijöiden kanssa ja näin ollen jokaisen elämä on oma ainutlaatuinen kokonaisuutensa. Jokaisella on elämänkaaren eri vaiheissa yleisiä kehitystehtäviä, haasteita ja siirtymiä. (Dunderfelt 2011, 14-19.) Työkirjan kysymykset ohjaavat vankeja peilaamaan podcastien elämäntarinoita omaan elämään ja pohtimaan muun muassa oman elämänsä eri käännekohtia.

Suurimmalla osalla ihmisistä psykologinen kehitys muotoutuu ilman näkyviä ongelmia. Toisinaan kuitenkin ongelmia syntyy ja niillä on taipumus kasaantua. Yksilöä voidaan paremmin auttaa, kun ymmärretään ihmisen kehityksen eri vaiheita (Pulkinen ym. 2023.) Työkirjassa

pyritään näiden kehitysvaiheiden avulla saamaan yksilö ymmärtämään, mistä hänen erilaiset ongelmansa ja vastoinkäymisensä juontavat juurensa.

Ihmisen elämänkaaressa korostuu ympäristön eli perheen, ikätoverien, opettajien ja työyhteisön merkitys yksilöllisessä kehityksessä. Kasvu ympäristö luo pohjan elämälle. Ominaisuudet, kuten persoonallisuus, käytöstavat ja kyvyt vaikuttavat siihen, miten muut ihmiset suhtautuvat ja reagoivat meihin. (Pulkkinen ym. 2023.) Työkirjassa keskitytään kasvu ympäristöön, jossa ensin podcastien tarinat kuunneltuaan työkirjan vastaajat miettivät omaa kasvu ympäristöön ja sen mahdollisia vaikutuksia myöhempiin valintoihin elämässä.

Sveitsiläinen lääkäri Carl Gustav Jung jaotteli ihmisen elämän neljään vaiheeseen: lapsuus 0-12-vuotiaana, nuoruus ja aikuisuus 12-40-vuotiaana, kypsyys keski-ikä 40-65-vuotiaana ja vanhuus 65-vuotiaasta lähtien. (Dunderfelt 2011, 33.) Työkirjan kysymykset alkavat varhaislapsuudesta, siirtyvät nuoruuteen ja päättyvät aikuisuuteen tai nykyhetkeen.

Varhaislapsuudessa alle 3-vuotiaan lapsen alttius uusien asioiden omaksumiselle on poikkeuksellisen suurta. Lapsen perusturvallisuuden muodostumiselle on edellytyksenä, että lapsi luottaa häntä hoitaviin aikuisiin. Ympäristön merkitys on suuri, sillä se vaikuttaa lapsen kiinnostuksen kohteisiin vaikuttaa myöhempään käyttäytymiseen. (Pulkkinen ym. 2023.) Työkirjassa oli varhaislapsuuteen liittyen kysymyksiä esimerkiksi perusturvallisuuden tunteesta sekä kiintymyssuhteiden syntymisestä.

Lapsen ollessa 3-7-vuotias, alkaa hän mukautua ympärillä vallitsevaan kulttuuriin ja sosiaaliseen arvo- ja normimaailmaan. Tässä ikävaiheessa yliminä alkaa muodostua ja saavuttaa tärkeän kehitysvaiheen, kun lapsi on samaistunut omaa sukupuoltaan olevaan vanhempaan ja irrottanut kilpailutilanteesta. Kun yliminä on kehittynyt suotuisasti, lapsi tuntee itsensä hyväksytyksi ja oma itse on osa sosiaalista kokonaisuutta. Sosiaalisen identiteetin muodostumisessa lapsi on omaksunut yhteisönsä normeja ja sääntöjä. Hänelle on muodostunut omantunnon perusta, joka kehittyy läpi elämän. Normit muovautuvat omien ihanteiden mukaisesti. (Dunderfelt 2011, 74-76.)

Pulkkinen ym. (2023) nostavat kirjassaan esille nuoruusikävaiheen merkityksen ihmisen elämänkaaressa. Nuoruusikävaihe on haastava elämänvaihe, sillä silloin nuori muodostaa oman aikuisen identiteetin ja etsii kiinne kohtia yhteiskuntaan. Dunderfelt (2011, 85) puolestaan viittaa kirjassaan Robert J. Havighurstin ajatuksiin nuoruuden kehitystehtävistä, joita ovat muun muassa kyky saavuttaa uusi ja kypsempi suhde molempiin sukupuoliin, hyväksyä oma fyysinen ulkonäkönsä, saavuttaa tunne-elämässä itsenäisyys vanhempiin ja muihin aikuisiin nähden, sekä pyrkiä sosiaalisesti vastuulliseen käyttäytymiseen.

Nuoruusiän varhaisvaiheeseen noin 12-15 vuoden ikään ajoittuu yleensä ihmissuhteiden kriisi. Se on myös varsinainen biologinen murrosikä, jolloin nuori protestoi vanhempiaan ja muita

auktoriteetteja vastaan. Samaan aikaan solmitaan uusia ystävyyssuhteita. (Dunderfelt 2011, 84.) Työkirjassa kysytään kaverien ja ystävien merkityksestä nuoruudessa ja miten he ovat vaikuttaneet tuleviin valintoihin elämässä.

Nuoruusiän keskivaiheessa noin 15-18 vuoden iässä nuori kohtaa identiteettikriisin, jossa hän voi kokea samaistumista ja ihastumisia. Samalla nuoren minäkokemus selkiintyy ja nuori saattaa kokeilla omia rajojaan. Hänen ihmissuhteensa syvenevät. (Dunderfelt 2011, 84.) Nuoruusiän loppuvaiheessa nuori kohtaa ideologisen kriisin. Se ajoittuu yleensä 18-20 vuoden ikävaiheisiin. Nuori pohtii omaa asemaa maailmassa ja valmistautuu itsenäisen elämisen aloittamiseen. Nuoruuden aikana nuoren on opittava ohjaamaan elämäänsä yksilöllisyytensä kautta, suhteessa muihin ihmisiin ja luontoon. (Dunderfelt 2011, 85.) Työkirjassa on kysymyksiä identiteettikriisin pohtimisesta sekä omien rajojen kokeilemisesta ja ylittämisestä.

20- vuoden iässä alkaa jäsentymisen vaihe, siirtyminen aikuisuuteen. Tässä kehitysvaiheessa työ, perheen perustaminen ja matkustaminen ovat näkyvämpiä piiriteitä. Havighurstin mukaan tähän kehitysvaiheeseen sisältyy elämäkumppanin valitseminen, perheen perustaminen, lasten kasvattaminen ja ansiotyön aloittaminen. Kehitystehtäviin sisältyy myös sellaisten sosiaalisten ryhmien löytäminen, joihin tuntee kuuluvansa. (Dunderfelt 2011, 97). Työkirjaan on lisätty kysymys liittyen sosiaalisiin suhteisiin.

Dunderfelt (2011, 133) jatkaa, että 28-30 ikävuoden aikana ihminen kohtaa ne arvot, asenteet ja päämäärät, jotka olivat hänelle merkityksellisiä nuoruudessa. Noin 35 vuoden ikävuodesta lähtien ihminen arvioi yhä syvemmin omia perusarvojaan ja syviä elämäntuntemuksiaan, jotka hän on sisäistänyt lapsuudessaan. Työkirjassa kysytään, mitkä arvot ovat vastaajalle tärkeitä ja ovatko ne muuttuneet.

35-40 vuoden iässä ihmisen oma elämäntehtävä muotoutuu ja samalla käydään läpi tärkeitä kokemuksia, jotka liittyvät omantunnon kehitykseen. Hän saattaa pohtia, mikä hänelle on merkityksellistä ja mihin hän todella haluaa elämässään paneutua. (Dunderfelt 2011, 134). Työkirjan aikuisuus-osiossa tulee pohtia omia, tämänhetkisiä elämän arvoja ja kuinka ne ovat mahdollisesti muuttuneet vuosien varrella. Tähän osioon liittyen työkirjassa on myös kysymyksiä liittyen tämänhetkiseen tyytyväisyystasoon omassa elämässään. Tämän jälkeen pohditaan mitkä tekijät edesauttavat muutosta ja mitkä ovat mahdollisesti sen tiellä eli näillä pohjustetaan myös seuraavaa, muutosajatteluun keskittyvää työkirjan osiota.

5.3 Voimaantuminen

Työkirjan toinen osa käsittelee voimaantumista ja muutosajattelua. Voimaantuminen tarkoittaa muutosta henkilön itsemäärättämisessä (Karsikas 2005, 39). Podcastien elämäntarinoita kuuntelemalla on tarkoitus saada henkilö vertaamaan omaa elämäänsä kokemusasiantuntijoiden elämäntarinoihin ja löytää sieltä yhtymäkohtia. Täyttäessään työkirjaa, henkilö saattaa

löytää jostakin elämänsä käänteistä merkityksen omaan elämäänsä (Lindström & Kuparinen, 2019, 25). Lisäksi podcastien elämäntarinoita kuuntelemalla ja työkirjaa täyttämällä, yksilö saattaa kokea voimaantumisen tunteita, joka puolestaan synnyttää seuraavassa luvussa käsiteltävää muutosajattelua.

Voimaantuminen liittyy vahvasti elämäntarinoita kuuntelemalla ja työkirjaa täyttämällä, yksilö saattaa kokea voimaantumisen tunteita, joka puolestaan synnyttää seuraavassa luvussa käsiteltävää muutosajattelua.

Karsikas (2005, 39) nostaa kirjassaan esille, että, Ihmisen voimaantuminen näkyy kykyä asettaa ja saavuttaa päämääriä. Lisäksi se näkyy myös oman elämän ja muutosprosessin hallinnan tunteena ja lisää toiveikkautta tulevaisuutta kohtaan. Itsetunnossa ei ole kyse voiman saavuttamisesta, vaan se tarkoittaa itseymmärrystä, minän eri puolien tunnistamista. Työkirjan lopupuolen kysymyksien avulla yksilö ohjataan miettimään omia tulevaisuuden haaveita.

Keskeinen kysymys sosiaalityössä on, että miten saadaan herätettyä objektin asemaan oppineen muutoshalu ja tukea häntä identiteetin muutostyössä. Voimaantunut ihminen on aktivoitunut itse päättämään omista asioista ja kantamaan vastuun, sekä toimimaan itsenäisesti. Vankiloissa mahdollisuudet itsenäiseen toimimiseen ovat rajallisemmat. (Karsikas, 2005, 40). Työkirja ei tuo toimintaa käytännön tasolle, mutta se voi aktivoida henkilön pohtimaan vastuunottamista ja herättää samalla henkilössä muutoshalukkuutta.

Karsikas (2005, 46) olettaa voimaantumisella olevan vaikutusta henkilön toimintakyvyn lisääntymiseen ja sitä kautta myös päihteiden käytön ja uusintarikollisuuden vähenemiseen. Voimaantumisen edellytyksenä ovat fyysinen ja psyykinen toimintakyky ja motivoituminen muutokseen, joka käynnistää oman muutostyöskentelyn.

Voimaantumisen päämääriin liittyy asiakkaan itsensä luomia arvioita ja näkökulmia, joissa asiakkaan tulevaisuuden tilat arvioidaan nykyisistä oloista poikkeaviksi, asetetut päämäärät arvioidaan riittävän haastaviksi, mutta saavutettaviksi, päämäärät ovat selkeitä ja ne koetaan lyhytkestoisiksi, mutta ne ovat pitkällä aikavälillä merkittäviä. (Oksanen 2014, luku 4.) Työkirjaan on listattu tulevaisuuden kannalta yleisesti tavoiteltuja päämääriä, kuten perhe, ammatti tai työ, joista henkilö saa valita itselleen tärkeimmät ja asettaa ne tärkeysjärjestykseen.

Karsikas (2005, 46) nostaa esille kuntoutujien voimavarojen merkityksen. Puutteita on helppo nähdä monella tavalla syrjäytyneissä ihmisissä ja voimavarojen hyödyntäminen saattaa jäädä taka-alalle, vaikka niiden merkitys on tärkeää, koska selviytyminen rakentuu niiden varaan. Työkirjan toisen osaan lisätään kysymyksiä, joiden avulla autetaan vankia hänen voimavarojensa löytämisessä ja miten niitä voisi parhaiten hyödyntää tulevaisuudessa.

Oksasen (2014, luku 4) mukaan voimaantumisessa on kyse oman tiensä löytämisestä vaikeuksista huolimatta. Kaikkien tasapainoisten ihmisten ajattelun taustalla on se, että he ovat uskaltaneet tarkastella sekä heikkouksiaan, että vahvuuksiaan.

Päätöksenteon tasapaino, heijastaa henkilön suhteellista hyötyjen ja haittojen painotusta. Hyödyt itselle ja muille, toisten hyväksyminen. Haitat itselle ja muille, itseinho ja toisten inho. On tärkeää löytää enemmän hyötyjä, kuin haittoja. (Middelkamp 2018, 88.) Työkirjan avulla pyritään löytämään vankien voimavaroja ja saada vangit pohtimaan, miten niitä voisi parhaiten hyödyntää.

Voimaantumisen tavoitteena on elämän hallinnan lisääminen, jolloin yksilö kykenee vaikuttamaan elämänsä kulkuun, uskoo voimavariohinsa ja toimintansa merkityksellisyyteen. Keskeistä on omat tavoitteet, tausta, sekä usko omaan kykyihin ja taitoihin. (Matthies, Svenlin, Turtiainen, & Alho 2021, luku 9.)

5.4 Transteoreettinen muutosvaihemalli

Muutosajattelussa ja voimaantumisessa sovelletaan transteoreettista käyttäytymismuutosmallia, jolla voidaan kuvata riippuvuuden voittamista. Muutosprosessi ei ole lineaarinen, vaan enemmänkin kehämainen. Muutoksen eteneminen on yksilöllistä ja jotkut saattavat jäädä johonkin vaiheeseen pidemmäksi aikaa. Motivoituminen täydelliseen raittiuteen voi edetä asteittain. Aluksi henkilö voi olla valmis luopumaan huumeista, mutta ei alkoholista, tai päinvastoin. (Karsikas 2005, 78-80.) Työkirjan kysymyksissä alkoholiriippuvuus ja huumeriippuvuus käsitellään omina riippuvuuksina.

Transteoreettisen muutosvaihemallin muutoksen vaiheisiin sisältyy viisi tai kuusi osaa, jotka ovat esiharkintavaihe, harkintavaihe, valmistautumisvaihe, toimintavaihe ja ylläpitovaihe. (Middelkamp 2018, 57.) Eri vaiheiden aikana henkilön valmius ja motivaatio muuttaa senhetkistä käyttäytymistään vaihtelevat. Henkilön muutosprosessi etenee välillä eteen ja välillä taaksepäin suuntautuen. (Heikka & Koskenkorva 2004:12.)

Koski-Jännes, Riittinen Saarnio & Lahti (2008,7) nostavat kirjassaan esille, että riippuvuusongelmissa on aina kyse myös motivaatio-ongelmasta. Addiktiiviseen toimintaan kiinnittyneillä on vähintään kahdenlaista keskenään kilpailevia tavoitteita, jossa he haluavat kokea kyseisestä toiminnasta saamansa mielihyvän ja toisaalta samalla he haluavat välttää siitä seuraavat haitat ja syyllisyyden tunteet. Työkirjan kysymykset haastavat yksilöä punnitsemaan päihteidenkäytön hyviä ja huonoja puolia.

Motivoivassa haastattelussa esiharkintavaiheessa on tärkeää rakentaa luottamuksellinen suhde asiakkaaseen. Koski-Jännes ym. 2008, 61.) Työkirjassa tämä ei ole kuitenkaan mahdollista, sillä kyse on omatoimisesta kuntoutusmenetelmästä ja itsetutkistelusta. Tämän vuoksi

esiharkintavaihe ei näyttäyty työkirjassa kovinkaan merkityksellisessä roolissa. Työkirjaan esiharkintavaihetta sovelletaan kuitenkin sillä tavalla, että kysymyksillä ohjataan vastaaja miettimään päihteidenkäyttöä koskevia huolia, kysymällä mitä asiakas ajattelee ongelmastaan ja kertomalla päihteidenkäytön riskeistä.

Oksanen (2014, luku 1) kuvaa motivaatiota sekä ulkoisena, että sisäisenä. Muutoksen alkuvaiheessa ulkoinen vaikutus on suuri, mutta muutoshalukkuus tulisi siirtyä hiljalleen myös omaan ajatteluun. Ympäristön ja yhteisön asettamat tavoitteet ja pyrkimys vastata niihin liittyvät ulkoiseen motivaatioon. Omalla pohdinnalla henkilö muuttaa käsitystä ja toimintaa ympäristöön sopivammaksi. Tavoite alkaa vähitellen rakentua johdonmukaisesti ja vastaa henkilön todellisia mahdollisuuksia. Henkilö siirtyy tällä tavoin kohti sisäistä motivaatiota ja sen saavuttuaan muutos tuo hänelle tyydytystä.

Muutosta tekevä henkilö, joutuu pohtimaan, mitä hän tulee menettämään, jos lopettaa esimerkiksi päihteidenkäytön. Se on voinut tuoda turvaa ahdistuksen hetkellä tai päihteidenkäyttö on tuonut paljon sosiaalista aktiivisuutta elämään. Sosiaalisuus on rakentunut mieleen ja on osa kokonaispersoonallisuutta. Yksilö saattaa joutua outoon tilanteeseen, kun hän miettii päihteidenkäytön lopettamista ja sen mukanaan tuomia haittoja ja ne tulee ottaa vakavasti. (Oksanen 2014, luku 1).

Työkirjan kysymykset johdattelevat vastaajan pohtimaan päihteidenkäytön mukana tuomia haittoja ja sen kautta on tarkoitus saada yksilö löytämään itsensä Oksasen (2014, luku 1) mainitsemasta tilanteesta, jossa vanhat ratkaisukeinot eivät enää päde ja henkilö on joutunut kriisiin itsensä kanssa. Tällöin on luonnollista, että henkilö vastustaa elämään vaikuttavaa muutosta ja etenee hitaasti kohti hyväksyntää.

Harkintavaiheessa asiakas tunnistaa huolensa ja harkitsee muutoksen mahdollisuutta, mutta on vielä muutoksen suhteen epävarma. (Koski-Jännes ym. 2008, 61.) Tämän vaiheen aikana tutkitaan käytön etuja ja haittoja. Työkirjassa sovelletaan asteikkomenetelmää, jotta saadaan selville asiakkaan oma käsitys hänen kyvyistensä muutoksen toteutumiseksi.

Valmisteluvaiheessa selvitetään asiakkaan tavoitteet ja tarjotaan muutoksen toteuttamis- ja hoitovaihtoehtoja. Samalla selvitetään mitä esteitä asiakas näkee muutokselle ja miten niitä voitaisiin poistaa. Tähän vaiheeseen kuuluu myös selvittää sosiaalisen tuen lähteet. Ne on hyvä listata ylös. Asiakkaalta kysytään, mitkä keinot ovat auttaneet häntä aiemmin. (Koski-Jännes ym. 2008, 61.)

Tämän jälkeisestä vaiheesta puhutaan kaupantekona, jolloin henkilö yrittää tehdä sopimusta todellisuuden kanssa. Hän pohtii muutoksen siirtämistä tai riittäisikö jos vähentää päihteiden käyttöä? Tai auttaisiko siirtyminen miedompiin päihteisiin? Muutokseen halutaan siirtyä

varovasti apuvälineiden avulla. (Oksanen 2014, luku 1.) Työkirjaan on nostettu muutoksen tueksi vertaistuen ja oikeanlaisen kaveripiirin merkityksen.

Muutosvaiheen löytymisen jälkeen todellisen toiminnan muutos alkaa hahmottua ja henkilö siirtyy päätöksen vaiheeseen. Tuleva toiminta on saatu suunniteltua ja asetettua päiväjärjestykseen. Päätöksen jälkeen seuraa toiminta, jolloin henkilö opettelee toteutukseen liittyviä muutoksia, joka tuo puolestaan mukanaan muutoksen tunteita. (Oksanen 2014, luku 1).

On tärkeää, miettiä keinoja raittiina pysymiseen, sekä mahdollisia retkahduksen vaarapaikkoja, sillä riski epäonnistumiseen on erittäin suuri. Suurin ongelma ei ole päihteistä irtipääsy, vaan irti pysyminen. Eräässä tutkimuksessa tutkittavat nostivat selviytymiskeinoiksi huumekevereiden välttämisen, perheen ja muun verkoston, vertaistuen, jatkokuntoutuksen, liikunnan, kurinalaisen päiväjärjestyksen ja että kuntoutumiselle on varattu riittävästi aikaa. (Karsikas 2005, 81.)

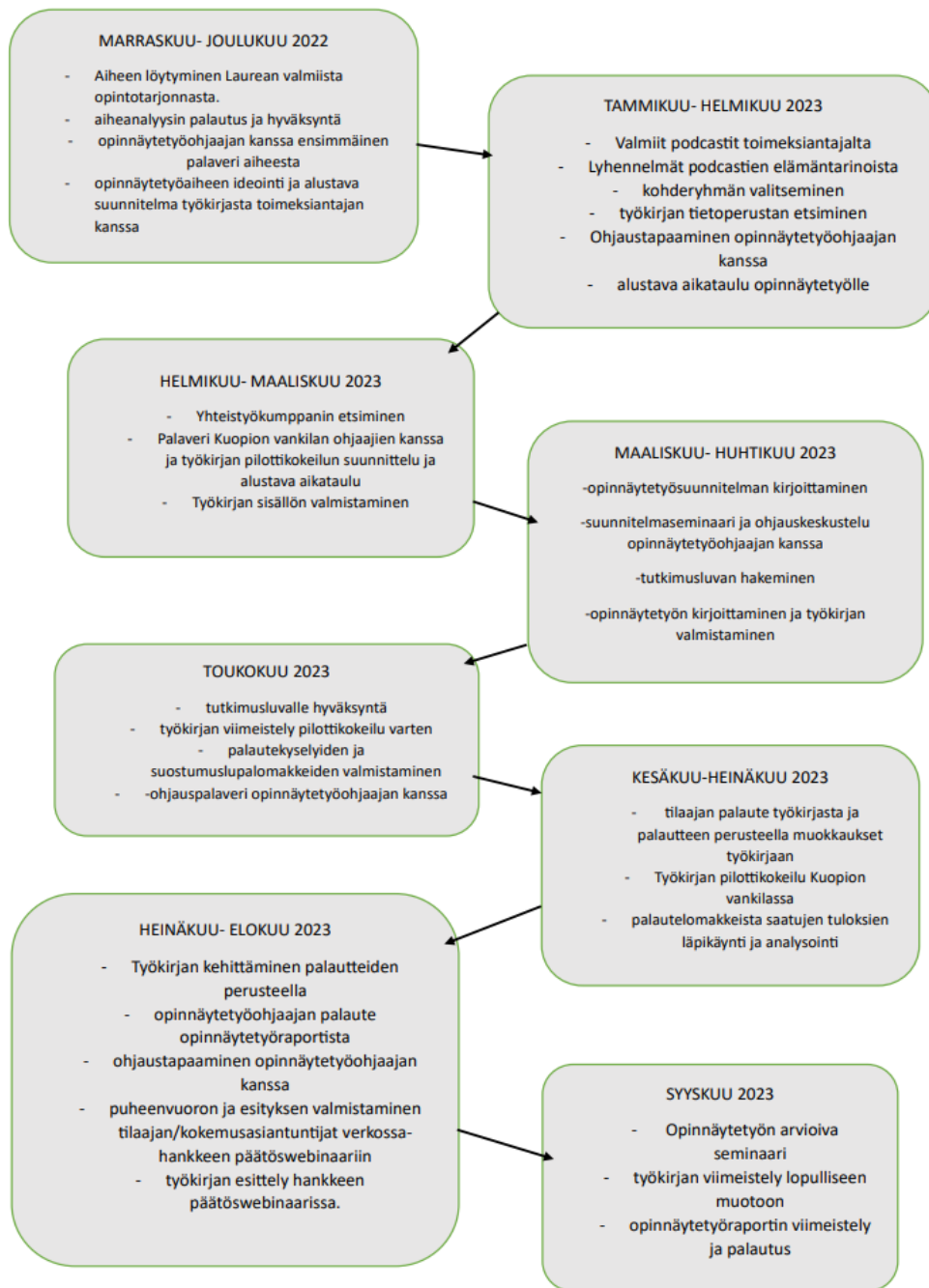
Työkirjassa nostetaan esille retkahduksen mahdollisuus ja ohjataan vankia miettimään, mitkä ovat juuri hänen kohdallaan vaaranpaikkoja retkahdukselle. Retkahtamisen vaiheessa asiakkaan oireet ovat uusiutuneet ja hänen täytyy selvittää sen seurauksista, sekä tehdä päätätää miten aikoo edetä (Koski-Jännes ym. 2008, 62).

Viranomaiset nähdään usein uhkana omalle elämäntavalle, eikä apua olla silloin valmiita vastaanottamaan. Avointa, vuorovaikutuksellista keskusteluyhteyttä ei saavuteta ja salaisuudet ja ongelmat jäävät ratkaisematta. Samalla puhumattomuus estää viranomaista puuttumasta lasta vahingoittavaan tilanteeseen. (Salovaara, 2019, 38.) Työkirjassa kysytään suhtautumisesta viranomaisiin.

6 Opinnäytetyön prosessin kuvaus

Opinnäytetyön prosessikaaviossa kuvataan opinnäytetyöprosessi suunnitteluvaiheesta valmistumiseen saakka. Kaaviossa on kuvattu aikajärjestyksessä merkittävimmät välietapit, joiden mukaan sekä työkirja, että opinnäytetyöraportti on valmistunut.

Prosessikaavion jälkeen opinnäytetyönä toteutetun työkirjan valmistumista kuvataan konstruktiivisen mallin vaiheiden mukaisesti alkaen aloitus- ja suunnitteluvaiheesta, päättyen valmiiseen tuotokseen. Konstruktiivisessa mallissa opinnäytetyöprosessi on kuvattu tarkasti ja yksityiskohtaisesti.



Kuvio 1: Opinnäytetyön prosessikaavio

6.1 Toiminnallinen opinnäytetyö

Opinnäytetyö on toiminnallinen ja sen toteutustapana on työkirja. Toiminnallisessa opinnäytetyössä pyritään opastamaan, kehittämään tai ohjeistamaan jotakin käytännön toimintaa ja tuotos voi olla esimerkiksi jokin ohjeistus, opastus tai esimerkiksi tapahtuma. Olennaista toiminnallista opinnäytetyötä tehdessä on käytännön toteutus sekä raportointi tutkimusviestinnän ominaisuuksin, jossa pääkohtia ovat käsitteiden avaaminen, lähteiden käyttö, lähdeviitaukset ja argumentointi. (Vilka & Airaksinen 2003,9,101.)

Toiminnallisessa opinnäytetyössä korostuu työelämälähtöisyys ja työelämälähtöinen ongelmanratkaisu. Opinnäytetyöntekijä pääsee verkostoitumaan ja kehittämään käytännönläheistä opinnäytetyötä, josta myös toimeksiantaja saa uutta näkökulmaa työelämän tarpeisiin. (Vilka & Airaksinen 2003, 16-17.)

6.2 Konstruktiivinen malli

Opinnäytetyöprosessissa sovelletaan konstruktiivista mallia. Tässä luvussa kuvataan kehittämistyötä yleisellä tasolla ja luvussa 6 kerrotaan konkreettisesti, miten työkirja on rakennettu. Konstruktiivinen malli muodostuu kehitettävän tuotteen huolellisesta suunnittelusta, sen vaiheistuksesta, toiminnassa oppimisesta, osallisuudesta, tutkimuksellisesta kehittämisotteesta sekä osaamisesta hyödyntää monipuolisesti eri menetelmiä ja ammattiosaamista. Konstruktiivinen malli koostuu seitsemästä vaiheesta ja ne ovat aloitusvaihe, suunnitteluvaihe, esivaihe, työstövaihe, tarkistusvaihe, viimeistelyvaihe ja valmis tuotos. (Salonen 2013, 16-19.)

6.2.1 Aloitus- ja suunnitteluvaihe

Konstruktiivisen mallin mukaisesti aloitusvaiheessa etsitään tutkittava ongelma ja se määrittää hankkeen suunnan. Aloitusvaiheessa tulee kyseisen kehittämistarpeen määrittelyn lisäksi muodostaa kuva toimintaympäristöstä sekä nimetä tutkittavaan aiheeseen liittyvät toimijat sekä määrittellä heidän vastualueensa. On tärkeää pyrkiä rajaamaan tutkittava aihe tarpeeksi selkeäksi ja yhtenäiseksi. Aloitusvaiheessa tulee myös priorisoida ne tekijät, jotka edesauttavat hankkeen onnistumista. Opinnäytetyötä tehdessä aloitusvaiheesta lähtien tulee kirjata merkitykselliset ja oivalletut asiat ylös kattavasti (Salonen 2013, 17).

Opinnäytetyönaihe löytyi Laurean valmiista opinnäytetyötarjonnasta ja opinnäytetyöprosessi käynnistyi marraskuussa 2022 sen jälkeen, kun selvisi, että aihe on vapaana. Seuraavaksi tutustuttiin Kokemusasiantuntijat verkossa- hankkeen nettisivuihin, jonka jälkeen sovittiin tapaaminen hankkeen yhteyshenkilön kanssa, jossa tarkoituksena oli miettiä yhdessä opinnäytetyö toteuttamista. Tapaamisen aikana selvisi, että kokemusasiantuntijuudesta tullaan tekemään podcast jaksoja, jotka käsittelevät eri teemoja. Teemat liittyisivät muun muassa

kokemusasiantuntijuuteen, rikolliseen elämäntarinaan ja nais erityisyyteen. Hankkeella oli toiveena saada hyödynnettyä podcasteja rikosseuraamusalalla, osana kuntoutusta.

Tapaamisen aikana selvisi myös, että kokemusasiantuntijat verkossa-hanke tulee päättymään elokuussa 2023 ja samalla hankkeen yhteyshenkilö esitti toiveen, että podcastien pohjalta valmistettaisiin työkirja, joka olisi valmiina elokuussa pidettävässä loppuseminaarissa. Työkirja kuulosti mielenkiintoiselta ja varsin toteuttamiskelpoiselta idealta.

Alun perin ideana oli toteuttaa työkirja kehittämistyönä vankiloiden ohjaajien kanssa ja selvittää, miten he hyödyntäisivät työkirjaa omassa työssään esimerkiksi ryhmänohjauksessa tai yksilötyössä. Vaihtoehtona kävi myös haastatella vankilapsykologia. Suurimpana kysymysmerkkinä oli kuitenkin, riittäisikö heillä aika ja resurssit olla mukana kehittämässä työkirjaa.

Tässä vaiheessa suunnittelun haasteeksi muodostui se, ettei yhtään valmista podcast- jaksota ollut vielä olemassa. Hankkeen yhteyshenkilö kuvaili omin sanoin, mitä podcast-jaksot tulisivat sisältämään ja kertoi kolmesta käännekohdasta kokemusasiantuntijoiden elämässä. Tämän perusteella alettiin suunnitella työkirjaa käännekohtien kautta.

Aloitustavaiheen jälkeen siirrytään suunnitteluvaiheeseen. Kehittämällä tarkoitetaan uuden luomista ja kehittäminen aloitettiin siitä ajatuksesta, miten podcastien pohjalta saataisiin kehitettyä kuntoutukseen sopiva työkirja. Opinnäytetyöohjaajan rooli oli suunnitteluvaiheessa keskeisessä osassa, kun hänen mielestään merkittävämpi hyöty saataisiin vankihaastattelujen kautta.

Opinnäytetyöohjaaja esitti, että vangeille laadittaisiin ohje, jossa he peilaisivat omaa elämää podcastien elämäntarinoihin. Ohjeistus kytkettäisiin muutosajatteluun liittyvään teoriaan. Keskeisenä ajatuksena oli ajatella vankien näkökulmaa ja miten he hyödyntäisivät työkirjaa.

Opinnäytetyön tavoitteet, ympäristö, vaiheet, toimijat, tietoperusta, dokumentointitavat sekä kehittämis- ja tiedonhankintamenetelmät raportoitiin kehittämissuunnitelmaan ja hiljalleen alkoi hahmottua, miten työkirja tulotisiin toteuttamaan. Tässä vaiheessa ei ollut vielä tietoa vankilasta, jossa pilottikokeilu toteutettaisiin. Pilottikokeilun järjestämistä suunniteltiin Hämeenlinnan älyvankilaan, jossa olisi valmiit sellipäätteet. (Rikosseuraamuslaitos 2023).

Yhteistyömahdollisuutta tiedusteltiin Hämeenlinnan vankilasta. Pian kuitenkin selvisi, ettei pilottikokeilun järjestäminen ollut tuolloin mahdollista Hämeenlinnassa käynnissä olevasta arjen ja toimintaympäristön kehittämistyöstä johtuen. Samoihin aikoihin selvisi, että podcastien muutostarinoissa olisi äänessä rikos- ja päihdetaustaiset naiset, joten pilottikokeilu päätettiin suunnata vankiloihin, jossa olisi naisvankiosasto.

Kuopio nousi esille keskusteluissa, sillä heillä olisi naisille suunnattu osasto. Tiedusteltiin Kuopiosta, olisiko heillä mahdollisuutta olla mukana työkirjan pilottikokeilussa. Kuopiosta saatiin vihreää valoa yhteistyölle ja se helpotti työkirjan suunnittelua.

6.2.2 Esivaihe

Suunnitteluvaiheen jälkeen siirrytään esivaiheeseen, jolloin aletaan suunnitella tulevaa työskentelyä. (Salonen 2013, 17.) Esivaiheen aikana työkirjaan tulevat podcast-jaksot kuunneltiin uudelleen useita kertoja, jotta löydettäisiin merkittävimmät avaintekijät työkirjaa varten. Tutkimuslupia haettiin heti, kun opinnäytetyösuunnitelmalle saatiin hyväksyntä.

Tutkimuslupien valmistumista odotellessa työkirjaa alettiin valmistelemaan tulevaa pilottikokeilua varten. Opinnäytetyön ohjaajalta sekä kokemusasiantuntijat verkossa- hankkeen yhteyshenkilöiltä saatiin arvokasta tukea ja vinkkejä työkirjan suunnitteluun. Tutkimuslupien saavuttua otettiin yhteyttä Kuopion vankilan ohjaajiin ja suunniteltiin alustavaa aikataulua pilottikokeilulle. Toimeksiantosopimukset päästiin allekirjoittamaan Kokemusasiantuntijat verkossa-hankkeen kanssa toukokuussa 2023.

6.2.3 Työstövaihe

Työstövaihe on konstruktivisessa mallissa usein kaikista haasteellisimmin ja aikaa vievin osuus, jossa korostuvat kaikki kehittämistyön tekijät. Tässä vaiheessa merkityksellistä on suunnitelmallisuus, riittävä vuorovaikutteisuus, sinnikkyys, vastuullisuus sekä taito ja halu kehittää itseään. Saatu palaute, ohjaus ja tuki on merkittävässä osassa opinnäytetyön onnistumisen kannalta (Salonen 2013, 18.)

Työstövaiheessa kehitettiin työkirjaa kirjallisuuden ja teorian pohjalta. Etsittiin teorioista merkittävimmät käsitteet, joihin pohjautuen muodostettiin työkirjaan kysymykset. Työkirjan työstövaiheista on kerrottu tarkemmin luvussa 6.

Työstövaiheessa oltiin yhteydessä Kuopion vankilan erityisohjaajaan ja suunniteltiin työkirjan käytännön asioita, kuinka podcast-jaksot kuunneltaisiin, missä muodossa he haluaisivat työkirjan toimitettavan ja minkä verran he tarvitsisivat aikaa pilottikokeilun suorittamista varten.

Tutkimuksen suostumuslomakkeet lähetettiin Kuopion vankilan erityisohjaajalle sähköpostitse ennen varsinaista pilottikokeilua. Kuopion vankilan erityisohjaaja lähetti vankien allekirjoittamat suostumuslomakkeet skannattuna takaisin sähköpostiin.

Pilottikokeilua varten valmistettu työkirja lähetettiin pdf-tiedostona sähköpostitse nähtäväksi ja arvioitavaksi opinnäytetyöohjaajalle sekä hankkeen yhteyshenkilölle ennen pilottikokeilun alkamista. Opinnäytetyöohjaajalta sekä hankkeen yhteyshenkilöltä mielestä työkirja oli lähes valmis sellaisenaan. Ainoastaan pieniä kielipiillisiä virheitä tulisi korjata ja lähdemerkintöjä muuttaa yhtenäisemmiksi.

Korjauksien jälkeen työkirjat toimitettiin paperisina versioina Kuopion vankilaan ja samaan kirjekuoreen laitettiin myös työkirjan palautelomakkeet. Työkirja lähetettiin kaiken varalta pdf-tiedostona Kuopion vankilan erityisohjaajan sähköpostiin. Kuopion vankilassa olisi valmiudet tulostaa työkirjat, mikäli ne eivät saapuisi postitse perille.

Pilottikokeilu toteutettiin Kuopiossa kesäkuussa 2023. Vankilan erityisohjaaja oli koko pilottikokeilun aikana vankien tukena. Pilottikokeilu onnistui hyvin ja vangit täyttivät palautelomakkeet, jotka ohjaaja palautti skannattuna sähköpostin välityksellä.

6.2.4 Tarkistusvaihe

Tarkistusvaiheessa arvioidaan valmistunutta tuotetta. Tässä kohtaa voidaan siirtyä takaisin työstövaiheeseen tai viimeistelyvaiheeseen, mikäli kehitetty tuote ei vaadi sen merkittävää muutosta (Salonen 2013, 18.).

Palautteiden perusteella jouduttiin palaamaan useita kertoja tarkistusvaiheeseen ja arvioimaan työkirjan käytettävyyttä ja miettimään sen sisältöä. Tässä vaiheessa alkoi hahmottua myös, että nais erityisyyttä tulotaisiin korostamaan työkirjassa.

6.2.5 Viimeistelyvaihe

Viimeistelyvaihe on pitkäkestoinen ja sen tarkoituksena on saada tuotos viimeisteltyyn muotoon sekä sen raportointi. Opiskelijoilla on ensisijainen vastuu viimeistelyvaiheesta. Valmis tuotos voidaan esitellä asiakkaille, työntekijöille tai ulkopuolisille henkilöille. (Salonen 2013, 18.)

Pilottikokeilusta saatujen palautteiden pohjalta työkirjaa kehitettiin paremmaksi. Viimeistelyvaiheessa työkirjaa tarkasteltiin nais erityisyyden näkökulmasta, johon pohjautuen työkirjaa täydennettiin nais erityisyyteen viittavilla teoriaosuuksilla, sekä kysymyksillä. Työkirjan teoriaosuuksien lähteitä päivitettiin ajankohtaisimmiksi ja työkirjan visuaalista ulkonäköä viilattiin yhtenäisemmäksi ja selkeämmäksi.

6.2.6 Valmis tuotos

Kehittämishankkeen tuotos voi olla esimerkiksi opas, esite, toimintapäivä tai malli. Toiminnallisessa opinnäytetyössä on jokin tuote ja eroaa näin tutkimuksellisesta opinnäytetyöstä. (Salonen 2013, 19.)

Opinnäytetyön valmistumisen tavoiteajaksi määritettiin 8-10 kuukautta. Opinnäytetyön suunnittelu aloitettiin marraskuussa 2022 ja opinnäytetyö valmistumisen tavoiteajaksi asetettiin elokuu 2023. Opinnäytetyösuunnitelma esitettiin hyväksytysti suunnitelmaseminaarissa huhtikuussa 2023.

Työkirja on kehittämishankkeen tuotos ja se valmistui tavoiteajassa, elokuussa 2023. Työkirjasta on sekä painettu että sähköinen versio ja se toimitettiin vankiloihin ja Kokemusasiantuntijat verkossa-hankkeelle. Valmis työkirja esiteltiin Kokemusasiantuntijat verkossa-hankkeen päätöswebinaarissa elokuun loppupuolella. Opinnäytetyö kesti kokonaisuudessaan 10 kuukautta.

7 Työkirjan suunnittelu ja toteutus

Työkirjan suunnittelu päästiin aloittamaan sen jälkeen, kun molemmat podcast-jaksot saatiin kuultaviksi tammikuussa 2023. Tämän jälkeen podcast-jaksojen sisällöistä tehtiin tiivistelmät. Podcast-jaksot alkavat varhaisten elämäntapahtumien muistelulla, siirtyen nuoruuteen, aikuisuuteen ja siitä nykyisyyteen. Dunderfeltin (2011, 14-19) mukaan elämänkaarijattelussa kehitys ja kasvu jatkuu läpi elämän. Kehitys ja kasvu tulee esille työkirjan ensimmäisessä osiossa. Tämän perusteella teoriaosuudeksi valikoitui elämänkaaripsykologia.

Suunnittelun alkuvaiheessa käytiin läpi työkirjan aihepiiriä, rakennetta, sisältöä ja ulkoasua sekä mietittiin työkirjalle sopivaa kohderyhmää. Pohdittiin millainen työkirja toimisi kohderyhmälle parhaiten ja mitä työkirjan sisällössä olisi tarpeellista, sekä hyödyllistä. Podcasteissa kuullaan rikos- ja päihdetaustaisten naisten elämäntarinoita. Tämän vuoksi työkirja päätettiin suunnata työkirja rikos- ja päihdetaustaisille naisille. Pohdittiin, millainen työkirja sopisi tälle kohderyhmälle. Työkirjan ja podcastien avulla naisvangit voisivat kokea mahdollisesti samastumisen tunteita kokemusasiantuntijoiden kanssa, sillä podcast-jaksot pitävät sisällään erilaisia elämäntarinoita.

Seuraavaksi aloitettiin kirjallisen tietoperustan etsimisen. Muodostettiin opinnäytetyön keskeiset käsitteet ja tavoitteet, suunniteltiin opinnäytetyön vaiheet, aikataulut sekä dokumentitavat ja niiden käsittelyt. Luettiin tietoperustaa ja koottiin aihealueista miellekartat. Miellekarttojen avulla löydettiin opinnäytetyöhön sopivimmat käsitteet.

Elämänkaaripsykologiassa merkittävässä roolissa ovat elämän eri käännekohtat ja tähän teoriaan pohjautuen työkirjan ensimmäisen osion kysymykset ohjaavat pohtimaan käännekohtia varhaisen lapsuuden kokemuksista nykyiseen elämäntilanteeseen saakka. Kysymyksien yhteyteen on lisätty lyhyitä teoriaosuuksista viitaten elämänkaaripsykologiaan ja podcastien sisältöihin. Tässä osiossa on tavoitteena muistella omaa menneisyyttä ja löytää sieltä käännekohtia peilaten niitä samalla podcastien tarinoihin. Samalla on tarkoitus ymmärtää, mitkä asiat ovat voineet vaikuttaa tehtyihin elämänvalintoihin.

Opinnäytetyöohjaajan kanssa käytyjen keskustelujen avulla teoriaa täydennettiin voimaantumisen ja muutosajattelun kautta. Podcast-jaksoja joutui kuuntelemaan useaan otteeseen,

mutta sieltä löytyi vähitellen kohtia, jotka sopisivat tietoperustaan. Lisäksi podcast jaksojen tarinoiden vaiheista sai muodostettua työkirjaan sopivia kysymyksiä

Työkirjan toisessa osion tarkoituksena on synnyttää muutosajattelua. Teorialähteitä tutkiessa mielenkiinto kiinnittyi käsitteeseen transteoreettinen muutosvaihemalli, joka vaikutti työkirjan keskeisen tarkoituksen, muutosajattelun kannalta kiinnostavalta. Transteoreettisen muutosvaihemallin alkuvaiheen mukaisesti työkirjan toisen osan kysymykset ohjaavat pohtimaan alkoholin- ja huumeidenkäytön hyötyjä ja haittoja. Esiharkintavaiheen jälkeen siirrytään harkintavaiheeseen ja valmistautumisvaiheeseen (Middelkamp 2018, 57). Työkirjan loppuosa koostuu toiminta- ja ylläpitovaiheesta, jossa kysymyksenä on esimerkiksi pohtia mitkä tekijät tukevat muutoksessa omassa elämässä, tai mitkä ovat merkittävämpiä vaaranpaikkoja retkah-tamiselle

Keskeisimmiksi käsitteiksi muodostuivat lopulta muutosajattelu, voimaantuminen, kokemus-asiatuntijuus, etäkuntoutus ja elämänkaaripsykologia. Näistä oli saatavilla laajasti tutkimuk-sellista materiaalia, ja teoriaa lukemalla löytyi työkirjaan ja podcastien elämäntarinoihin liit-tyviä teoriaosuuksia, joista oli mahdollista muodostaa kysymyksiä, jotka viittasivat elämänta-rina- podcastien sisältöihin.

Vähitellen alkoi selkiytyä, että podcast-jaksot voisivat toimia kuntoutuksessa muutosajattelun tukena. Samalla muodostui myös ajatus siitä, että podcast- jaksot tultaisiin jakamaan työkir-jassa kahteen osaan. litun tarina sopisi paremmin työkirjan toisen osion voimaantumisen ja muutosajattelun tueksi, sillä litu oli pitemmällä omassa kuntoutusprosessissaan. litun tari-nasta saataisiin hyviä teoriaosuuksia muutosajatteluun viittaaviin kysymyksiin.

Muistiinpanoja tehdessä poimittiin podcasteista kohtia, jotka sopisivat tulevaan tietoperus-taan ja työkirjassa jo esille nousevia kysymysesimerkkejä. Muodostettiin hahmotelma siitä, mitä teemoja työkirjassa on tarkoitus nostaa esille ja mihin työkirjalla halutaan pyrkiä. Hah-motelma selkeytti työkirjan suunnittelun jatkamista. Hahmotelma koostui käytettävästä tie-toperustasta käsitteineen sekä alustavaa suunnittelua siitä, kuinka työkirjan rakenne muodos-tetaan. Pohdittiin työkirjan tavoitteita ja siihen kytkeytyvää tietoperustaa.

Työkirjan tavoitteiden asettamisella saatiin selkeä päämäärä. Kun tavoitteet oli määritelty, alettiin pohtimaan keinoja, kuinka tavoitteisiin pääseminen onnistuu. Tavoitteisiin pääse-miseksi asetettiin työlle selkeä aikataulutus ja työnjako, säännölliset palaverit ja yhteyden-pito eri toimijoiden välillä. Arvioitiin tavoitteisiin pääsyä läpi koko opinnäytetyöprosessin ajan.

Työkirjaa tehdessä ja pilottikokeilua suunniteltaessa pohdittiin myös eettisyyttä ja luotetta-vuutta. Päädyttiin toteuttamaan pilottikokeilu niin, ettei vankien henkilöllisyyttä pysty päät-telemään. Palautelomakkeiden kerääminen nimettömänä antaisi todennäköisesti aidompia ja

todenmukaisempia vastauksia. Koko Pilottikokeilun ajan pidettiin huoli siitä, ettei pilottiko-keiluun osallistuneita vankeja voida tunnistaa. Luotettavuuden varmistamiseksi etsittiin tietoperustaa vain luotettavista ja alkuperäisistä lähteistä, jotta tietoperusta olisi todenmukaista. Pyrittiin tässä vaiheessa luomaan selkeä kokonaiskuva opinnäytetyön kulusta.

Tämän kehittämistyön alkuvaiheessa pohdittiin opinnäytetyön toteuttamista SWOT-analyysin avulla, joka näkyy kuviossa 1. Pohdinta koskee koko opinnäytetyötä ja taulukon jokaista kohta-aa avataan tarkemmin omassa osiossa.

Pohdinta SWOT-analyysi

Vahvuudet	Heikkoudet
<p>Taustalla laajempi kokemusasiantuntijat-verkossa hanke, jolta valmiit podcastit ja tuki työkirjalle</p> <p>Tekijöiden motivaatio tehdä laadukas työkirja</p>	<p>Podcastien hyödyntämisestä kuntoutuksessa heikosti kokemuksia</p> <p>Teorialähteitä saatavilla heikosti</p> <p>Tarvitsee ohjaajan läsnäoloa, kun työkirjaa täytetään -> vaatii resursseja</p> <p>Vankiloiden digitaaliset valmiudet</p>

Mahdollisuudet	Uhat
<p>Työkirjaa voivat hyödyntää kaikki vangit, myös sellaiset, jotka eivät lue kirjallisuutta tai eivät ole kiinnostuneita kuntouttavasta toiminnasta.</p> <p>Työkirjaa voivat hyödyntää myös työntekijät ja ohjaajat.</p> <p>Sähköistä työkirjan versiota voi jakaa mihin tahansa vankiloihin.</p> <p>Podcastit ovat kuunneltavissa missä tahansa, jopa ilman internet-yhteyttä</p> <p>Vangit voivat täyttää työkirjaa itselle sopivana ajankohtana.</p> <p>Työkirjaa voi täyttää myös ilman podcast-jaksoja.</p> <p>Helppo jatkaa kehittämistyötä.</p>	<p>Sopivien vastaajien löytäminen ja heidän sitouttamisensa työkirjaan.</p> <p>Riittävän kattavien vastauksien saaminen vangeilta</p> <p>Teorian yhdistäminen käytäntöön.</p> <p>Vankien kirjallisen ilmaisukyvyn haasteet.</p> <p>Resurssipula vankiloissa</p>

Kuvio 2: Pohdinta opinnäytetystä SWOT-analyysinä

Työn vahvuuksina olivat taustalla oleva kokemusasiantuntijat-verkossa hanke, jolta saatiin valmiit podcast-jaksot. Lisäksi hankkeen yhteyshenkilöiltä saatiin arvokkaita kehittämisideoita työkirjasta. Vahvuuksina oli myös tekijöiden motivaatio tehdä laadukas työkirja, sillä vastaavasta kokeilusta ei ole aiempaa kokemusta Suomessa.

Työn mahdollisuuksina nähtiin se, että työkirjaa ja podcasteja voisivat hyödyntää myös sellaiset vangit, jotka eivät ole kiinnostuneita tai kellä ei ole mahdollisuutta osallistua vankiloiden muuhun kuntouttavaan toimintaan. Työkirjasta voivat hyödyntää myös vankilan työntekijät ja ohjaajat, sillä työkirjassa on teoriaa kuntouttavan toiminnan tueksi.

Työkirja on helposti jaettavissa sähköisessä muodossa, joten sitä voidaan hyödyntää laajasti. Podcast-jaksoja voi kuunnella ilman internet yhteyttä, mikäli jaksot on ladattu esimerkiksi tietokoneelle tai älylaitteelle. Mahdollisuutena nähtiin myös, että työkirjaa voi täyttää itsenäisesti, oman aikataulun mukaisesti ja työkirjan täyttäminen onnistuu myös ilman podcast-jaksojen kuuntelemista, lisäksi podcastien pohjalta tehtyä työkirjamallia on helppo kehittää ja jalostaa myös muun kuntouttavaan toimintaan.

Heikkouksina nähtiin se, ettei podcastien hyödyntämisestä kuntoutuksessa ole juurikaan tutkimuksia, joten teorialähteiden löytäminen oli haastavaa. Heikkouksina nähtiin myös se, että vankiloiden valmiudet tarjota mahdollisuuksia podcastien kuuntelemiselle vaihtelee.

Alun perin opinnäytetyön uhkana nähtiin, ettei pilottikokeilu varten löydy sopivia vastaajia, tai he eivät sitoudu tarpeeksi hyvin täyttämään työkirjaa, jolloin myös vastauksien laatu saattaa kärsiä. Vankien kirjallisen tekstin tuottaminen nähtiin myös uhkana, mutta palautelomakkeiden tekstiosuuksien perusteella ja ohjaajalta saadun palautteen perusteella, vangit saivat myös laajempia vastauksia työkirjaan.

7.1 Työkirjan rakenne

Työkirjan valmistelutyöt aloitettiin vertailemalla eri vaihtoehtoja ohjelmista ja sovelluksista, joilla työkirjan toteuttaminen onnistuisi luontevammin. Aluksi kokeiltiin Microsoftin PowerPoint-ohjelmistoa, mutta työkirjan valmistaminen tuntui työläältä ja kuvien, sekä tekstin lisääminen sivulle ei onnistunut kovin helposti. Kokemusasiantuntijat verkossa- hankkeen yhteyshenkilöltä oli tullut vinkki Canvan käytöstä ja se päätettiin ottaa kokeiluun. Canva on verkkosivusto, joka on tarkoitettu graafista suunnittelua varten ja sivusto vaikutti alkaen oikealta valinnalta työkirjan työstämiseen. Canvan käyttö oli suhteellisen helppoa ja Canvan lisämaksullisen palvelun hankkimisen jälkeen työkaluja oli entistä laajemmin käytettävissä.

Suunnittelutasolla työkirja oli jo jaettu kahteen osaan, joten seuraavaksi edessä oli visuaalisen ilmeen miettiminen teemojen mukaan. Työkirjan ensimmäiseen osioon valittiin elämäntieteiden psykologian teemaan sopivia kuvia. Esimerkiksi lapsuus osiossa käsitellään turvattu- muutta ja sen yhteyteen valittiin kuva, jossa pieni tyttö raahaa nallea mukanaan. Elämäntieteiden psykologiassa kysymykset etenevät elämän eri ikävaiheissa ja niihin liittyvissä kehitystehtävissä ja käännekohtissa.

Toisessa osiossa käsitellään voimaantumista ja muutosajattelua ja toinen osio on rakennettu transteoreettisen muutosvaihemallin mukaisesti alkaen esiharkintavaiheesta ja päättyen valmisteluvaiheeseen. Toisen osion ensimmäisellä sivulla käsitellään tyytyväisyyttä ja mahdollisia huolenaiheita. Sen yhteyteen on lisätty kuva, jossa nuori mies istuu yksin mietteläänä rannalla, pää painuneena ja nojaa käsillään jalkoihin. Vertaistukea, päihteettömyyttä ja kaveripiiriä käsittelevässä osiossa nuoret puolestaan istuvat pöydän ääressä ja juhlivat yhdessä.

Visuaalisuudessa kiinnitettiin huomiota yhteneväisyyteen, joten kuvat ja tekstit asetettiin samalla tavalla eri sivuille. Työkirjan oli tarkoitus tehdä selkokielineen, tarpeeksi yksinkertainen sekä houkutteleva, ettei se näyttäisi liiaksi kuntoutusmateriaalilta. Pohdittiin myös työkirjan tavoitepituutta ja arvioitiin työkirjan pituudeksi tulevan noin 25 sivun mittainen.

Tutkimuksellisessa kehittämistyössä olennaista on kyetä kytkemään käytännön toteutus teorian ja tutkimustietoon. On tärkeää dokumentoida lähteet huolellisesti ja tarkastella lähteiden luotettavuutta kriittisesti. Perektyttiin kunnolla aiheisiin ja luettiin paljon eri tietoperustaa läpi ennen käytännön toteutusta, jotta saatiin tarpeeksi kattava kuva tutkittavasta aiheesta ja pystyttiin rajaamaan myös aihe näin paremmin. Kattava tausta- ja suunnittelutyö

alkoi johdattamaan meitä oikeaan suuntaan. Tiedonhankinta vei ajallisesti eniten aikaa mutta ei olisi muuten saatu suunniteltua tarpeeksi laadukasta työkirjaa ilman huolellista perehtymistä siihen kytkeytyviin aiheisiin.

Työkirjan kysymyksiä edeltää aina lyhyt teoriaosuus. Teoriaosuudet pyrittiin pitämään suhteellisen lyhyinä ja selkeästi ymmärrettävinä. Asiasisällöt muovattiin tietoperustasta selkokielisesti työkirjan tietolaatikoihin, jotta vankien olisi selkeä oivaltaa mihin teoriaosuudella viitataan ja pohjustaa sitä kautta aiheeseen ennen tulevia kysymyksiä. Teoriaosuuksiin lisättiin esimerkkejä podcast-jaksojen kertomuksista. Tekstikoko valittiin riittävän suureksi, jotta teksti on helppolukuista. Vastauksille jätettiin reilusti tilaa kysymyksen jälkeen.

7.2 Työkirjan sisältö ja tehtävät

Kun opinnäytetyön tietoperusta oli muovautunut riittävän laajaksi, oli mahdollisuus siirtyä suunnittelemaan työkirjan sisältöä, jotta saavutettaisiin opinnäytetyölle asetut tavoitteet. Suunnittelussa tärkeää oli palautteen pyytäminen ja sen pohjalta työkirjan ja koko opinnäytetyön kehittäminen. Huomioitiin koko kehittämisprosessin ajan eettisyyden periaatteet ja pidettiin huolta, että pilottikokeiluun osallistuvien henkilöiden oikeudet toteutuvat. Heillä olisi mahdollisuus keskeyttää pilottikokeiluun osallistuminen milloin tahansa. Opinnäytetyön tuli edetä ja valmistua tieteellisen toiminnan periaatteiden sekä eettisten sääntöjen mukaisesti.

Työkirjan sisällöstä haluttiin tehdä asiapitoinen, opettavainen, mutta samalla kohderyhmää kiinnostava. Ajatuksena oli, että kysymykset ovat vaikeusasteeltaan sellaisia, että työkirjan täyttäminen onnistuu itsenäisesti. Naisvankien traumatausta on huomioitu työkirjassa siten, että kysymyksissä ei mennä liian yksityiskohtaisuuksiin, vaan asioita käsitellään enemmän yleisellä tasolla.

Työkirjan kansilehdiksi valikoitui kuva, jossa henkilö katsoo kaukaisuuteen. Työkirjan avulla pyritään saamaan vastaaja pohtimaan muutosta ja omaa suhdettaan muutokseen. Kansikuva kuvastaa ikään kuin katsetta muutokseen. Työkirjan nimeksi muodostui ”Minun elämäni - Työkirja podcastien tueksi”. Kyseessä on oman elämän pohtimiseen, eri käännekohtien tunnistamiseen sekä muutosajatteluun painottuva työkirja, joten otsikko sopii kuvaukseen.

Työkirja jatkuu sisällysluettelon jälkeen alkusanoilla, joka sisältää tekijöiden esittelyn, opinnäytetyön tarkoitukset ja tavoitteet. Alkusanoissa avataan työkirjan rakennetta sekä toiveita pilottikokeiluun osallistujalle. Alkusanojen tarkoitus on johdatella lukija työkirjan pariin ja kertoa mistä kehitystyössä on kyse.

Alkusanojen jälkeen siirrytään ensimmäiseen osioon eli ensimmäisen podcast-jakson kuuntelemiseen, jonka jälkeen vastataan podcast-jaksojen ja elämäntieteiden pohjalta laadittuihin kysymyksiin. Työkirjassa on käytetty paljon avoimia kysymyksiä, jotta vastaajat

pohtisivat asioita syvällisemmin ja vastaisivat kysymyksiin laajemmin. Ensimmäisen osion kysymykset ovat avoimia ja pohjautuvat kuhunkin teemaan liittyvään teoriaan.

Ensimmäisen osion jälkeen siirrytään toisen podcast-jakson kuuntelemiseen. Tässä osiossa kysymykset pohjautuvat voimaantumiseen ja muutosajatteluun. Toisen osion alussa työkirjassa on asteikko, jolla mitataan tämänhetkistä tyytyväisyyttä elämään. Tarkoituksena on ympyröidä se numero, joka vastaa eniten tyytyväisyyden määrää kuhunkin kategoriaan.

Päihteidenkäytön lopettaminen vaikuttaa suoraan uusintarikollisuuden vähenemiseen päihteidenkäyttäjän kohdalla. Motivoivia tekijöitä elämäntapamuutokseen ovat nykyisen elämän kielteiset vaikutukset ja uudenlaisen elämäntavan houkuttavuus. (Karsikas, 2005, 72.) Työkirjassa nostetaan esille kysymyksiä kautta päihteidenkäytön kielteisiä kokemuksia ja lisäksi tuodaan esille elämäntapamuutoksen mukanaan tuomia hyviä asioita.

Koski-Jänneksen ym. (2008, 54-55) kirjan motivoivan haastattelun muutospuheeseen liittyviä kysymyksiä sovellettiin työkirjan tehtävissä. Vastajaan tuli pohtia muutospuheeseen liittyviä haittoja erilaisten kysymysten avulla esimerkiksi ”Mikä sinua huolestuttaa nykyisessä tilanteessasi ja ”Mitä arvelet tapahtuvan, ellet tee minkäänlaista muutosta?”. Työkirjaan on laadittu kysymyksiä liittyen muutoksen etuihin (esimerkiksi ”Mitä hyvää siitä seuraisi, jos jättäisit päihteet?”). Työkirjassa muutosaikomusta kartoitettiin kysymällä muun muassa ”Mitä olisit valmis kokeilemaan?”.

Työkirjan loppuun lisättiin sivun mittainen tieto-osuus kokemusasiantuntijuudesta, sillä haluttiin tuoda esille kokemusasiantuntijakoulutusta. Lisättiin työkirjan loppuun myös mahdollisille muistiinpanoille tarkoitettu sivu. Haluttiin päättää työkirja kannustavalla muutospuheella, jonka tarkoituksena on jättää vielä vastaajalle viesti siitä, että muutos on mahdollista.

7.3 Työkirjan ulkoasu

Työkirjan ulkoasussa painotettiin selkeyttä ja visuaalisuutta. Visuaalisuuden avulla haluttiin vähentää työkirjan näyttämistä liiaksi koulutusmateriaalilta. Ilmainen kuvapalvelu Pixabay toimi hyvänä materiaalipankkina teemaan sopivien kuvien etsimisessä. Työkirjan värimaailman ja kuvien haluttiin tukevan asiasisältöä. Värimaailma toteutettiin hillitysti, jossa korostuu sininen tehosteväri.

Työkirjan ulkoasusta saatiin yhteneväinen siten, että jokaisella sivulla on toisiaan yhdistävä tekijä. Sininen tehosteväri, palkit sivujen oikeassa reunassa ja alhaalla sekä kuvien tyyli ja asettele kulki samalla temalla läpi työkirjan muodostaen siitä yhtenäisen kokonaisuuden.

7.4 Työkirjan pilottikokeilun suunnittelu ja toteutus

Työkirjan pilottikokeilun suunnittelu aloitettiin selvittämällä, missä vankiloissa olisi naisvankiosastoja, sillä työkirjaan valituissa elämäntarina- podcasteissa esiintyivät pelkästään naispuolisia kokemusasiantuntijoita. Opinnäytetyön ohjaajan kanssa käydyn keskustelun perusteella päädyttiin siihen, että pilottikokeilun osallistujamääräksi riittäisi noin 3-5 naisvankia.

Työkirjan soveltuvuutta mietittiin avolaitoksen ja suljetun laitoksen välillä. Lopulta pilottikokeilu päädyttiin toteuttamaan suljetussa vankilassa, sillä vangeilta ei edellytetä päihdeettömyyttä ja päihdeongelma on siellä vahvempi sekä vangeilla on huonommat mahdollisuudet osallistua päihdekuntoutukseen. Päästäkseen avolaitokseen, henkilön tulee olla sitoutunut päihdeettömyyteen (Salovaara, 2019, 58).

Suunnitteluvaiheessa alettiin tiedustella muutamista vankiloista, olisiko heillä kiinnostusta lähteä pilottikokeiluun mukaan. Aluksi yhteistyömahdollisuutta tiedusteltiin Hämeenlinnan vankilasta, mutta toteuttaminen ei ollut heidän kanssaan tuolloin mahdollista.

Sen sijaan Kuopion vankila oli kiinnostunut yhteistyöstä ja heidän ohjaajiensa kanssa sovittiin palaveri maaliskuussa 2023. Palaverissa käytiin läpi työkirjan tavoitteita, tarkoitusta ja toteuttamista. Palaverin aikana selvisi myös, että äänikirjat ovat vankilan kirjastossa melko suosittuja. Tämä lisäsi uskoa sille, että myös kokemusaänellä- podcastit voisivat kiinnostaa vankeja.

Palaverin aikana tiedusteltiin, miten pilottikokeilu voitaisiin käytännössä toteuttaa. Ohjaajien mukaan heillä oli käytössä sopiva tila ja tietokoneet, jossa vangit voisivat kuunnella podcastit ja tämän jälkeen täyttää työkirjat. He arvioivat pilottikokeilun toteutettavan kahden työpäivän aikana.

Pilottikokeilun suunnitelma vaikutti toteuttamiskelpoiselta ja sen ajankohdaksi sovittiin touko-kesäkuun 2023. Tämän tapaamisen jälkeen työkirjaa alettiin heti työstämään, sillä pilottikokeiluun oli aikaa vain muutama kuukausi.

Ennen varsinaista pilottikokeilua Kuopion vankilaan toimitettiin suostumuslomakkeet. Allekirjoittamisellaan osallistujat vahvistivat olevansa vapaasta tahdostaan mukana ja että heillä oli mahdollisuus lopettaa tutkimukseen osallistuminen välittömästi, ilman erillisiä perusteluita. Suostumuslomakkeet saatiin allekirjoitettuna takaisin muutamassa päivässä ja tämän jälkeen työkirja ja podcast-jaksot lähetettiin Kuopion vankilan erityisohjaajan sähköpostiin. Työkirjat lähetettiin Kuopioon myös paperisena versiona postin välityksellä, mikäli heillä tulisi tulostamisen kanssa ongelmia. Samassa yhteydessä Kuopion vankilaan toimitettiin erilliset palautelomakkeet, joissa oli sekä osallistuvien vankien, että ohjaajille tarkoitettut palautelomakkeet.

Pilottikokeilu toteutettiin kahdessa osassa, kahden päivän aikana. Aikaa pilottikokeiluun meni sairaustapauksien vuoksi reilun viikon verran. Aluksi pilottiryhmään piti osallistua viisi naisvankia, mutta lopulta pilottikokeilussa oli mukana kolme naista. Yksi vangeista vapautui yllättäen ja toinen koki ensimmäistä podcast jaksoa kuunneltuaan ja työkirjaa silmäiltyään tilanteen, niin ahdistavana, että he päättivät yhteistyössä ohjaajan kanssa lopettaa pilottikokeiluun osallistumisen kesken. Kaksi muuta vankia kuuntelivat molemmat podcast- jaksot ja täyttivät tämän jälkeen työkirjan.

Pilottikokeilun päätteeksi vangit vastasivat työkirjaa koskevaan palautelomakkeeseen, joissa oli laajasti kysymyksiä työkirjan teoriaosuuksiin ja kysymyksiin, työkirjan visuaalisuuteen ja selkeyteen sekä ylipäättään työkirjan kokonaisuuteen liittyen. Pyrittiin luomaan palautelomakkeeseen kysymyksiä tarpeeksi laajasti, jotta saataisiin palautetta työkirjan toimivuudesta - mitä tehtiin oikein ja mitä tulisi vielä kehittää.

Pilottikokeilun ohjaajalle kehitettiin erillinen palautelomake, joka poikkesi vangeille suunnatusta palautelomakkeesta. Ohjaajan palautelomake sisälsi muun muassa kysymyksen, miten vangit kokivat työkirjan täyttämisen ja kuinka laajasti vangit vastasivat kysymyksiin.

8 Tulokset

Palautelomakkeet kysymykset muodostuivat numeroasteikosta (esim. 1= täysin eri mieltä, 5= täysin samaa mieltä) sekä avoimista kysymyksistä. Pilottikokeilun järjestäneelle erityisohjaajalle kehitettiin myös vastaavanlaisella kaavalla tehty palautelomake. Ohjaaja toimitti palautelomakkeet skannattuina sähköpostiin, heti pilottikokeilun jälkeen. Vangit on nimetty kirjaimin A, B ja C, jotta palautteiden analysointi olisi selkeämpää.

Vanki A ei kokenut teoriaosuuksien sekä työkirjan kysymysten olevan tarpeeksi selkeitä. Vanki A koki, ettei työkirja ollut visuaalisesti kovin miellyttävä, eikä oivaltanut juurikaan mitään uutta, täyttäessään työkirjaa. Toisaalta vanki A vastasi palautelomakkeeseen työkirjan edistävän muutoshalukkuutta, mutta koki silti, ettei työkirjaa ollut miellyttävä täyttää. Vanki A jätti avoimet kysymykset tyhjiksi.

Vanki B rastitti lähes kaikkiin kysymyksiin vastausvaihtoehdon "täysin samaa mieltä" ja muutamaaan kohtaan "hiukan samaa mieltä". Vanki B vastasi kaikkiin avoimiin kysymyksiin. B koki podcastien kuuntelemisen mielenkiintoiselta ja jaksoissa tulleet selviytymistarinat antoivat voimia omaan muutokseen ja sen tekemiseen. Vanki B koki, ettei kysymyksiä täyttäessä joutunut sukeltamaan niin sanotusti liian syviin vesiin, vaikka joutui muistelemaan asioita elämässä laidasta laitaan. Vanki B totesi palautelomakkeen lopussa meidän tekevän hyvää työtä työkirjan suhteen.

Vanki C keskeytti pilottikokeilun voimakkaan ahdistuksen vuoksi, kuunneltuaan ensimmäisen podcast-jakson ja silmäiltyään samalla työkirjaa. Työkirja sekä palautelomakkeet jäivät hänen kohdallaan täyttämättä.

Pilottikokeilua ohjanneen erityisohjaajan palaute ei juurikaan poikennut numeroasteikkokysymyksissä vankien vastauksista, kaikki olivat palautteissa hyvin samoilla linjoilla. Ohjaajan palautteesta avoimissa kysymyksissä tuli ilmi, että osalle vangeista lapsuusosiot olivat vaikeita, mutta he pääsivät kuitenkin työkirjan täyttämässä eteenpäin, kun työkirjan sisällöstä oli mahdollisuus keskustella. Ohjaajan mukaan kaksi vankia vastasi työkirjan kaikkiin kysymyksiin.

Ohjaajan mukaan vastaavanlaista työkirjamallia voisi jatkossa käyttää Kuopion vankilassa ja sen hoitamiseksi oikea taho voisi olla päihde- tai mielenterveystyön erityisohjaajat. Ohjaaja antoi myös palautetta, että osa työkirjassa käytetyistä lähteistä on vanhentuneita ja uudemmaa teoriaa on saatavilla.

Ohjaaja totesi, että vangit tarvitsivat työkirjan täyttämiseen ohjaajan tukea ja keskustelua. Salmi ym. (2020, 65) ovat tulleet myös samaan lopputulokseen, että verkkokoulutus tarvitsee tuekseen ohjaajan läsnäoloa. Samassa yhteydessä todettiin, että verkkokoulutuksessa tarvitaan vertaistukea. Ohjaajan mukaan kaksi pilottikokeiluun osallistuneista vangeista täyttivät työkirjaa yhdessä, joten he hyödynsivät vertaistuen merkitystä. Yksi osallistujista keskusteli ohjaajan kanssa koko pilottikokeilun ajan.

Palautetta työkirjan kehittämiseksi saatiin myös kokemusasiantuntija-verkossa hankkeen yhteyshenkilöiltä. Kehittämisideat koskivat lähinnä kokemusasiantuntijuuteen liittyvän tiedon täydentämistä työkirjaan, sekä lähdemerkintöjen yhteneväisyyttä.

Kokonaisuudessaan palautetta ja kehittämis ehdotuksia saatiin niukasti. Mikäli pilottikokeiluun olisi osallistunut enemmän vankeja, olisi palaute mahdollisesti ollut laajempi ja monipuolisempi. Palautelomake sisälsi laajasti kysymyksiä niin työkirjan ulkoasuun, sisältöön, rakenteeseen ja sen käytettävyyteen liittyen. Palautelomakkeen kysymykset onnistuttiin kuitenkin kohdentamaan olennaisiin asioihin ja kysymysten asettelu palautelomakkeessa oli looginen. Asteikkomallinen kysymysten asettelu sekä avoimet kysymykset muodostivat yhdessä hyvän kokonaisuuden palautteiden keräämiselle.

9 Projektin arviointi

Kehittämistyötä tehdessä tulee määrittää ja löytää kehittämiskohde ja sen tavoite. Olen-naista on löytää kehittämiskohde, joka on mieleinen. Kehittämistyö voi olla ongelma- tai uudistamisperusteinen. Uudistamisperusteinen kehittämistyön avulla luodaan ja kehitetään

jotain uutta, kun taas ongelmaperusteisessa kehittämistyössä pyritään löytämään ratkaisu johonkin olemassa olevaan ongelmaan. Tavoitteiden asettamisella on tarkoitus saada rajattua tarkasteltavaa näkökulmaa kehittämistyölle. (Ojasalo ym. 2009, 26-27.)

Oppimisprosessiin kuuluu opinnäytetyön kokonaisuuden arviointi. Opinnäytetyö sai alkunsa työelämän toiveista ja tarpeista hyödyntää podcasteja rikos- ja päihdetaustaisten kuntoutuksessa. Opinnäytetyö eteni hyvässä yhteistyössä Kokemusasiantuntijat verkossa-hankkeen sekä Kuopion vankilan kanssa asetettujen tavoitteiden mukaisesti.

Opinnäytetyöprosessin alussa keskityttiin laadukkaaseen tausta- ja suunnittelutyöhön, josta oli merkittävä hyöty opinnäytetyön edistymisen kannalta. Aihe rajattiin selkeäksi, mutta kuitenkin riittävän kattavaksi. Etsittiin luotettavia lähteitä tietoperustan luomiseksi ja tiedonhankintaan käytettiin runsaasti aikaa. Yhteistyötahot pidettiin ajan tasalla koko opinnäytetyöprosessin ajan. Yhteistyötahoilta saatiin arvokasta palautetta, jo työkirjan valmistelun alkuvaiheessa.

Pilottikokeilun toteuttaminen Kuopion vankilassa oli keskeisessä osassa tulosten saamisessa ja tuotteen kehittämistä ajatellen. Yhteistyö Kuopion vankilan erityisohjaajien kanssa oli onnistunutta ja pilottikokeilun suunnittelua edistettiin yhteisien Teams-palaverien aikana. Yhteistyön onnistumista puoltaa myös kokemusasiantuntijat verkossa-hankkeelta saatu palaute, jonka mukaan opiskelijat ovat osoittaneet erinomaisia vuorovaikutus- ja verkostoitumistaitojaan saadessaan Kuopion vankilan mukaan pilottikokeiluun.

Työkirjan tilaajalta, kokemusasiantuntijat verkossa -hankkeelta saadun palautteen perusteella työkirjan tuottaminen on ollut merkittävässä osassa hankkeen tavoitteiden edistäjä. Työkirjaa voidaan hyödyntää Laurea ammattikorkeakoulussa sosionomiopintojen opintojaksoilla yhtenä esimerkkinä digitaalisesta työmenetelmästä kuntoutumisen tukena. Hankkeen mukaan podcasteja on onnistuttu hyödyntämään innovatiivisella tavalla vankien kuntoutumisen edistämistyössä.

Kokonaisuudessaan koko opinnäytetyöprosessi oli opettavainen kokemus. Opittiin käytännön kautta mitä on tutkimuksellinen kehittämistyö ja perehdyttiin tuotteen kehittämisprosessiin, omaksuttiin paljon uutta teoretietoa ja yhdistettiin sitä käytäntöön. Verkostoiduttiin työelämän kumppaneiden kanssa. Omaksuttiin opinnäytetyöprosessin aikana taitoja, jotka ovat tärkeässä osassa tulevaisuuden työllistymistä ajatellen.

9.1 Projektin tavoitteiden saavuttamisen arviointi

Kehittämistyön tavoitteena oli suunnitella ja tuottaa podcast-jaksojen tueksi työkirja, joka edistää muutosajattelua. Toisena tavoitteena oli luoda toimiva menetelmä kuntoutukseseen, jota voitaisiin tulevaisuudessa hyödyntää rikosseuraamusalla.

Arviointikysymyksissä haettiin vastauksia, miten podcastit ja työkirja tukevat muutosajattelua. Arviointi perustuu vankien palautelomakkeilla kerättyihin vastauksiin. Palautelomakkeissa vangeilta kysyttiin edistääkö, työkirjan täyttäminen muutoshalukutta, ja molemmat olivat osittain samaa mieltä, että työkirja edistää heidän muutosajatteluaan. Vanki A vastasi olevansa täysin samaa mieltä siitä, että työkirjan kysymykset saavat pohtimaan omaa elämää syvällisemmin ja kysymykset ovat hyödyllisiä omaa kuntoutusprosessia ajatellen. Vanki B puolestaan vastasi olevansa osittain samaa mieltä siitä, että työkirjan kysymykset saavat pohtimaan omaa elämää syvällisemmin ja kysymykset ovat hyödyllisiä omaa kuntoutusprosessia ajatellen.

Elämänkaariajattelussa ihmisen kehitys ja kasvu jatkuu läpi elämän ja jokaisella on elämänkaaren eri vaiheissa kehitystehtäviä ja haasteita. (Dunderfelt 2011, 14-19.) Vangit ovat työkirjassa päässeet muistelemaan menneisyyden merkittävimpiä vaiheita varhaislapsuuden kokemuksista nykyisyyteen.

Transteoreettisessa muutosvaihemallissa kuvataan muutoksen eri vaihteita ja niiden aikana henkilön valmius ja motivaatio muuttaa senhetkistä käyttäytymistään vaihtelevat ja muutosprosessi voi edetä välillä eteen ja välillä taaksepäin suuntautuen. (Heikka & Koskenkorva 2004:12.) Transteoreettinen muutosvaihemalli näkyy työkirjan toisessa osiossa, jossa toisen podcast jakson kuuntelemisen jälkeen vanki pääsee arvioimaan tyytyväisyyttä tähänhetkiseen elämään. Sen jälkeen kysytään, mikä elämässä huolettaa ja miten alkoholi sekä huumeet ovat vaikuttaneet elämässä.

Seuraavaksi työkirjassa siirryttiin pohtimaan, mitä hyvää alkoholin jättämisestä seuraisi. Muutosta tekevä henkilö joutui pohtimaan, mitä menettää lopettaessaan esimerkiksi päihteiden käytön, koska päihteet ovat saattaneet tuoda turvaa ahdistuksen hetkellä tai päihteet ovat saattaneet tuoda sosiaalista elämää ympärille. (Oksanen 2014, luku 1).

Karsikkaan (2005, 46) mukaan kuntoutujien voimavarojen merkitystä tulee korostaa muutostyöskentelyssä. Vangit pääsivät muistelemaan työkirjassa omia vahvuuksiaan. Ensin viitattiin litun tarinaan ja litun selviytymiskeinoihin. Tämän jälkeen työkirjassa kysyttiin, mitkä ovat vangin selviytymiskeinoja. Myöhemmin työkirjassa pääse miettimään kolme merkityksellisintä asiaa elämässä.

Motivoivia tekijöitä elämäntapamuutokseen ovat nykyisen elämän kielteiset vaikutukset ja uudenlaisen elämäntavan houkuttavuus. (Karsikas, 2005, 72.) Työkirjassa nostettiin esille päihteiden käytön mukaan tuomat kielteiset kokemukset ja sen jälkeen korostetaan elämäntapamuutoksen mukanaan tuomia hyviä asioita.

Arviointikysymyksissä haettiin myös vastausta siihen, miten työkirja sopii podcast-jaksojen tueksi. Arvioinnissa hyödynnetään vankien täytettäviä palautelomakkeita. Sekä vanki A, että

vanki B rastittivat palautelomakkeelle olevansa täysin samaa mieltä siitä, että työkirja on hyvä lisä podcast- jaksojen tueksi. Palautelomakkeessa kysyttiin myös tukevatko teoriaosuudesta podcastien sisältöä, ja vanki A oli hiukan samaa mieltä, että teoriaosuudet tukevat podcast-jaksojen sisältöä ja vanki B täysin samaa mieltä.

Työkirjan kysymyksillä ohjattiin vangit peilaamaan podcastien elämäntarinoita omaan elämään. Työkirjan lapsuusosiossa kerrotaan Juulian ensimmäisen tienhaaran vaiheista ja sen jälkeen kysytään, mikä on ollut työkirjan vastaajan lapsuuden merkittävin vaihe. Henkilö saattaa löytää jostakin elämänsä käänteestä merkityksen omaan elämään (Lindström & Kuparinen, 2019, 25). Podcastien elämäntarinoiden avulla vangit muistelivat omia vaiheita ja niiden avulla oman elämän merkitys on tullut selkeämmäksi. Tätä tukee myös palautelomakkeen vastaus, jossa vanki B koki oivaltaneensa työkirjan avulla jotain uutta.

Kehittämistyön toisena tavoitteena oli luoda toimiva menetelmä kuntoutuksen tueksi ja tavoitteen onnistumista tukee pilottikokeilua ohjanneelta erityisohjaajalta saatu palaute, jonka mukaan vastaavanlaista työkirjamallia voisi jatkossa käyttää vankilakuntoutuksessa ja oikea taho voisi olla päihde- tai mielenterveystyön erityisohjaajat.

Projektityöskentelyn oppiminen asetettiin yhdeksi opinnäytetyön henkilökohtaiseksi oppimistavoitteeksi. Opinnäytetyöprosessin aikana päästiin tutustumaan projektin eri vaiheisiin ja syventymään niihin. Opinnäytetyöprosessin aikana kohdattiin lisäksi erilaisia haasteita ja niistä otettiin opiksi. Keskeisenä opetuksena oli, miten suuri merkitys huolellisella pohjatyöllä ja selkeällä aikatauluttamisella on.

Toisena opinnäytetyön henkilökohtaisena tavoitteena oli oppia ja kehittyä työkirjan tekemisessä eli kuinka työkirja suunnitellaan ja toteutetaan, sillä työkirjan tekemisestä ei ollut aiempaa kokemusta. Canva- sivuston käyttäminen työkirjan valmistamisessa osoittautui oikeaksi valinnaksi, sillä se mahdollisti visuaalisesti ja sisällöllisesti onnistuneen työkirjan. Canva-sivuston avulla tekstin lisääminen oli vaivatonta ja sivuja pystyi helposti kopioimaan ja muokkaamaan niitä samalla pohjalla, mutta sisältöä vaihtaen. Tämän tavoitteen toteutumisen tueksi asetettiin arviointikysymykset ja arviointiaineistona hyödynnettiin itsereflektiota.

9.2 Työkirjan laadun arviointi

Työkirjan laatukriteereiksi asetettiin käyttäjälähtöisyys, visuaalisuus sekä työkirjan yhteys podcasteihin. Palautetta työkirjasta prosessin aikana saatiin ohjaavalta opettajalta, työelämän tilaajalta ja pilottikokeiluun osallistuneilta vangeilta ja heidän ohjaajaltansa. Palautteen avulla työkirjaa muokattiin lähemmäs kohti laatukriteereitä.

Ensimmäisenä laatukriteerinä on käyttäjälähtöisyys, jossa painotettiin työkirjan rakennetta, teoriaosuuksia ja kysymysten asettelua. Työkirjan tarkoitus on olla selkeä ja helposti

ymmärrettävä. Pilottikokeilusta kerättyjen palautteiden mukaan sekä vangit että ohjaaja olivat yhtä mieltä siitä, että työkirjan alkusanojen tekstissä tulee ilmi mistä työkirjassa on kyse, työkirjassa on sopiva määrä teoriaa, kysymyksiä on sopiva määrä ja vastauksille on jätetty riittävästi tilaa. Vankien mielestä kysymykset saivat pohtimaan syvemmin omaa elämäänsä ja että ne ovat hyödyllisiä omaa kuntoutusprosessia ajatellen.

Toisena laatukriteerinä on visuaalisuus, jossa onnistuttiin hyvin. Palautteiden mukaan visuaalisuus pääsääntöisesti toteutui hyvin, eikä kehitysehdotuksia aiheeseen liittyen tullut. Palautelomakkeen mukaan työkirjan rakenne on selkeä, etenee loogisesti ja ulkoasu on yhtenäinen ja selkeä. Viimeistelyvaiheessa työkirjan ulkoasuun tehtiin muutoksia, jotta laatukriteeri täytyisi myös itsearviointin pohjalta.

Kolmantena laatukriteerinä on työkirjan yhteys podcasteihin. Työkirja tuli kehittää kokemusasiantuntijoiden podcast-jaksojen pohjalta, joten pyrittiin asettelemaan työkirjan kysymykset niin että ne kytkeytyvät podcast-jaksoihin. Johdateltiin kysymykset podcastien selviytymistarinoista ja kytkettiin ne aina tietoperustaan. Palautteiden ja itsearviointin perusteella laatukriteeri täyttyi. Palautteiden mukaan työkirjan kysymykset ja teoriaosuudet tukevat podcastien sisältöä ja vastaajat kokivat työkirjan olevan hyvä lisä podcast-jaksojen rinnalle.

9.3 Työkirjan viimeistely

Työkirjan lähdemerkinnät muutettiin yhtenäisiksi kokemusasiantuntijat-verkossa hanketyöntekijöiltä saatujen palautteiden perusteella. Lähdemerkintöjä päivitettiin ja muokattiin tarkempaan muotoon. Teoriaosuuksia muokattiin selkeämmäksi ja päivitettiin tuoreempaan tutkimustietoon sekä kiinnitettiin huomiota työkirjan yhtenäisyyteen visuaalisesti. Kirjoitusvirheet korjattiin työkirjasta.

Työkirjaan lisättiin nais erityisyyteen liittyviä kysymyksiä, sillä naisvankien traumataustan erityisyyttä miesvankeihin verrattuna haluttiin tuoda näkyviksi naisvankien keskuudessa. Lisäksi työkirjassa painotetaan nais erityisyyteen liittyen sitä, että naiset tarvitsevat erilaista kuntoutusta miesvankeihin verrattuna.

Lasten huostaanotto sai äidin kokemaan häpeän ja syyllisyyden tuntemuksia ja pahensi äidin päihiteidenkäyttöä. Moni naisvanki haluaa kuntoutua lastensa vuoksi, jotta saisi viettää aikaa heidän kanssaan. (Salovaara, 2019.) Teoriaosuuksilla pohjustetaan kysymystä perheen ja lasten merkityksestä naisvankien kohdalla ja kysymys koettiin merkitykselliseksi lisätä työkirjaan.

Kriminaalihuollon tukisäätiön kierteenkatkaisijat oppaasta löytyi tärkeää tietoa siitä, että päihderiippuvuudesta kärsivä ei yleensä pysty lopettamaan päihiteidenkäyttöä ilman ammatillista apua. (Kriminaalihuollon tukisäätiö 2023, 32.) Tämä teoriaosuus lisättiin työkirjan

loppuun ja samalla se tukee podcast jaksoissa kuultavien naisten kokemuksia siitä, että he molemmat pääsivät päihdekierteestä ammatillisen avun kautta.

Yksi merkittävä muutos oli verkkosivu-linkitykset elämäntarina podcast-jaksoihin työkirjan kautta. Linkitykset lisättiin podcast- kuvakkeiden taakse ja hiirtä klikkaamalla pääsee suoraan kuuntelemaan podcast-jaksot.

10 Pohdinta

Rikos- ja päihdetaustaisten muutosprosessi on aikaa vievä ja elämänmuutos vaatii paljon tukea. Kuntoutuksen avulla pyritään saamaan aikaan yhteiskuntaan integroitumista. Nykypäivänä digitaidot ovat merkityksellisessä osassa ja niiden yhdistäminen kuntoutukseen edistää yksilön pärjäämistä yhteiskunnassa. Opinnäytetyössä työkirjaa on kehitetty uudelleenlaisiksi työvälineeksi, muun kuntouttavan toiminnan tueksi. Työkirja on suunnattu naisvangeille, mutta sitä voi kukin halutessaan muokata omalle organisaatiolle sopivaksi.

Podcastien rinnalle luotu työkirja tuo nykypäivän digitaalisuutta vangeille. Podcasteja ei ole aiemmin juurikaan käytetty rikos- ja päihdetaustaisten kuntoutuksen parissa ja tutkimustuloksia podcastien käytettävyydestä kuntoutuksessa on ylipäättään melko suppeasti. Päästiin kehittämään jotain uutta ja erilaista. Podcastit ovat osa digitalisoitumista, mutta ilman riskiä olla yhteydessä vankilan ulkopuolelle, entisiin mahdollisiin rikostovereihin.

Kehittämistyön onnistumisen takana oli huolellinen suunnittelu ja taustatyö ennen työkirjan kehittämisen aloittamista. Opinnäytetyön ohjaajan palaute oli merkittävässä osassa opinnäytetyön etenemisessä.

Opinnäytetyöllä saavutettiin sille asetetut tavoitteet. Työskentely opinnäytetyöprosessin ajan oli antoisaa ja ammatillisesti kehittäväää. Opinnäytetyön vieminen eteenpäin parityönä sujui mutkitta ja tasapuolisesti. Ohjaajan ja kokemusasiantuntijat verkossa- hankkeen tuki oli riittäväää koko opinnäytetyöprosessin ajan.

Pilottikokeilu saatiin suoritettua suunnitellusti ja se sujui hyvin. Osallistujamäärä oli pienempi mitä alun perin piti olla, mutta se ei estänyt kokeilun suorittamista. Käytettävissä olevien resurssien vuoksi pilottikokeilu päädyttiin suorittamaan ainoastaan Kuopion vankilassa. Työkirjan kehittämistä ajatellen palaute olisi todennäköisemmin ollut laajempaa, mikäli pilottikokeilu olisi suoritettu useammassa eri toimipaikassa.

Vankilan erityisohjaaja oli mukana koko pilottikokeilun ajan, joten ajatus itsenäisestä työkirjan täyttämisestä ei siltä ostin toteutunut. Ihannetilanteessa työkirjaa voisi täyttää

omatoimisesti, kaikessa rauhassa, ilman kiirettä ja niin, että työkirjan pariin olisi mahdollista palata. Pilottikokeilussa tämä ei luonnollisesti ollut mahdollista käytettävissä olevan ajan vuoksi.

Selvittämättä jäi, olisiko työkirjan täyttäminen voinut olla vangeille antoisampi, mikäli aikaikunaa sen täytölle ei olisi asetettu ja jos vastaaminen olisi tapahtunut itsenäisesti, ilman ohjausta.

Opinnäytetyön teoriaa läpikäydessä havahduttiin siihen, miten haavoittuvassa osassa naisvangit ovat ja naisvangit tarvitsevat erityistä kohtelua traumataustansa vuoksi. Tämä ilmeni myös pilottikokeilun aikana, jolloin yksi osallistujista halusi lopettaa pilottikokeilun kesken.

Työkirjan pilottikokeilusta kerättiin takaisin ainoastaan nimettömänä täytetyt palautelomakkeet, jotka koskivat työkirjan toimivuutta. Täytettyjen työkirjojen sisältö jäi ohjaajalta saadun palautteen varaan. Ohjaajan mukaan kaksi pilottikokeiluun osallistuneista naisista sai vastattua kaikkiin kysymyksiin. Yksi osallistujista ei saanut vastattua mihinkään kysymykseen.

Mikäli vastaukset olisi ollut nähtävillä, olisi niiden perusteella voitu tulkita, ymmärsivätkö pilottikokeiluun osallistuneet vangit oikein kysymyksiä. Tätä olisi myös voinut kysyä ohjaajalta, mutta se jäi selvittämättä.

Työkirjan kohderyhmä haluttiin rajata naisiin, jotta opinnäytetyössä voisi hyödyntää naisrikkyyden ja sitä kautta myös traumanarratiivien näkökulmaa. Podcast-jaksot pitävät sisällään naisten selviytymistarinoita, mikä ei kuitenkaan estä miesten mukaan ottamista kohderyhmään. Jatkokehittämisehdotuksena voisikin olla sekä naisille että miehille laadittu työkirja selviytymistarinoiden pohjalta.

Opinnäytetyön alkuvaiheessa tehtiin selkeä työnjako. Opinnäytetyö eteni tehokkaasti, kun työnjako oli suoritettu ja teoriaosuus pääsi työstämään itsenäisesti. Opinnäytetyössä Jade vastasi elämäntieteistä ja narratiiveista. Janne puolestaan käsitteli voimaantumista, muutosajattelua, sekä transteoreettista muutosvaihemallia. Opinnäytetyöprosessin kuvauksessa Jadella oli päävastuu ja Janne vastasi toimeksiantajan ja toimintaympäristön kuvauksesta.

10.1 Jannen pohdinta

Minulle on ollut alusta saakka selvää, että opinnäytetyö tullaan toteuttamaan kehittämistyönä. Aluksi suurimpana haasteena oli löytää sopiva pari opinnäytetyölle. Käytännössä noin kaksi vuotta kestänyt opiskeluaika oli toteutettu etäyhteydellä ja en ollut päässyt tutustumaan opiskelutovereihini juuri laisinkaan.

Keväällä 2022 pääsimme vihdoinkin Tikkurilan kampukselle lähiopetukseen ja teimme siellä Jaden kanssa ryhmätyötä. Noiden päivien jälkeen minulla oli käynyt mielessä kysyä Jadelta, kiinnostaisiko hänellä tehdä yhteinen opinnäytetyö, sillä meillä molemmilla oli vastaavanlainen elämäntilanne, lapsiperheeksi yhdistettynä opiskeluun. En kuitenkaan ehtinyt olla Jadeen yhteydessä, kun hän ehti ensin kysymään minua opinnäytetyöpariksi.

Tästä alkoi suunnittelu ja aiheen etsiminen. Laurean valmiista opintotarjonnasta löytyi mielenkiintoinen kehittämistyö: Kokemusäänellä podcast-sarja, jossa oli tarve selvittää, miten podcast-sarja voisi toimia kokemusasiantuntijoiden tuottamana matalan kynnyksen verkkoauttamismuotona. Aloitus oli mahdollista heti.

Monella vangilla on keskittymisvaikeuksia ja ajattelin podcastien kuuntelemisen olevan heille luontevampi tapa keskittyä verrattuna lukemiseen. Kuuntelemista voi tehdä muun toiminnan ohessa. Aloimme etsiä aiheeseen sopivaa teoriaa ja kun saimme podcastit kuunneltaviksi teoria ja työkirjan rakenne alkoi hiljalleen selkiytyä.

Opinnäytetyön työstämistä helpotti yhteinen Teams-kansio, jossa meillä oli useampia erillisiä tiedostoja teorialähteille, pohdinnalle ja opinnäytetyölle. Yhteistyö Jaden kanssa oli sujuvaa ja luontevaa. Saimme jaettua tehtäviä tasapuolisesti ja sovittua myös yhteisiä tapaamisia, milloin kävimme läpi työn etenemistä ja suunnittelua.

Jälkeenpäin ajateltuna koko projekti on ollut antoisa kokemus ja on oppinut, miten yhteistyö toimii eri tahojen välillä. Koin myös merkityksellisenä sen hetken, kun pääsin kertomaan työkirjasta kokemusasiantuntijat verkossa-hankkeen loppuseminaarissa elokuussa 2023.

10.2 Jaden pohdinta

Lähdin etsimään opinnäytetyön aihetta, joka aidosti itseäni kiinnostaa ja mille on oikeasti tarvetta. Kehittämistyö tuntui alusta alkaen kiinnostavalta opinnäytetyön menetelmältä ja koin sen sopivan itselleni hyväksi vaihtoehdoksi. Opinnäytetyön aihe tuntui alusta asti mielenkiintoiselta ja uuden tuotteen kehittäminen innosti. Itselläni ei ole aikaisempaa rikosseuramusalan työkokemusta taustalla, joten opinnäytetyön aihe ja kohderyhmä olivat minulle tuntemattomia ammatillisesti. Tämä vaati huolellista perehtymistä tietoperustaan ennen työkirjan aloittamista, jotta tietämys olisi riittävällä tasolla. Opinnäytetyötä tehdessä tavoitteenani on ollut ammatillinen kehittyminen rikosseuramusalan moniulotteisella kentällä sekä kehittämistyön prosessin hallitseminen kokonaisuudessaan.

Kehittämistyön prosessi on haastanut minua monella tapaa. Aiempaa kokemusta kehittämistyöstä ei ollut, joten ensin täytyi lähteä lukemaan aineistoa kehittämistyön prosessista. Tietoperustan kokoaminen ja rajaaminen vei runsaasti aikaa. Korkeakouluopintojen ja kotiäitiyden

yhdistelmä on luonut ajoittain aikataulullisia haasteita. Opinnäytetyöraportti ja työkirja on vaatinut valmistuakseen suuren määrän työtunteja ja prosessi kesti useita kuukausia.

Kehittämistyötä tehdessä olen omaksunut paljon uutta tietoperustaa, oppinut yhdistelemään tietoa, refleктоimaan omaa osaamista, vastaanottamaan palautetta, hahmottamaan kokonaisuuksia ja aikatauluttamaan työskentelyä. Kaikkia näitä taitoja tulen tarvitsemaan tulevaisuudessa sosiaalialalla toimiessa.

Kehittämistyö parityönä vaati tiimipelajuuttu, paineensietokykyä, sinnikkyyttä ja itsensä johtajuutta, jotta haluttuun lopputulokseen päästiin. Yhteistyö Jannen kanssa on alusta asti sujunut hyvin. Meillä oli hyvin samanlainen näkemys siitä, mitä opinnäytetyöltä haluamme ja millaiset tavoitteet sille asetamme. Pidimme koko prosessin ajan säännöllisesti yhteyttä ja kävimme läpi opinnäytetyön kulkua ja pohdimme yhdessä, kuinka haasteista selvittää. Yhteistyö oli tasapuolista, mutkatonta ja kannustavaa. Yhteen hiileen puhaltaminen vei meitä eteenpäin kohti haluttua lopputulosta.

9.3 Opinnäytetyön luotettavuus ja eettisyys

Tieteellisen tutkimuksen normit näyttävät suuntaa työelämälähtöisessä kehittämistyössä. On sisäistettävä toiminnan tavoitteet ja roolit kehittämistyötä tehdessä. Kehittämistyötä tehdessä on oltava huolellinen ja rehellinen (Ojasalo ym. 2009, 48-49.)

Suunnitelmaseminaarin jälkeen haettiin opinnäytetyölle tutkimusluvut. Tutkimuslupien saamisen jälkeen oltiin yhteydessä Kuopion vankilaan ja sovittiin tarkempi ajankohta pilottikoikeilun järjestämiselle. Kuopion vankilan ohjaaja tiedusteli vankien halukkuutta lähteä mukaan työkirjan testiryhmään. Kun halukkaita löytyi, lähetettiin vankilaan suostumuslomakkeet (LIITE). Suostumuslomakkeessa tuotiin vangeille esille informaatiota suostumuksen tarkoituksesta, sisällöstä ja laajuudesta. Lomakkeella tuotiin ilmi kokeiluun osallistuvan oikeuksista ja että kokeiluun osallistuminen on vapaaehtoista ja kokeilun keskeyttäminen missä vaiheessa tahansa on mahdollista ja sallittua.

Kaikille tutkimukseen liittyville menetelmille ja valinnoille tulee olla eettiset perustelut. Tutkimukseen osallistuneita henkilöitä tulee huomioida ja kunnioittaa emotionaalisesti, fyysisesti sekä sosiaalisesti. (Laitinen & Uusitalo 2008, 112.)

Pilottikokeilun päätteeksi, vangit täyttivät palautelomakkeet, jotka eivät sisältäneet henkilökohtaisia tai henkilötietoihin viittaavia kysymyksiä, jolloin pilottiryhmään osallistuneiden jäsenten henkilöllisyys ei ollut pääteltävissä. Osallistuneille kerrottiin ennen työkirjaan vastauksistaan, ettei heidän antamiaan vastauksia palauteta opinnäytetyön tekijöille luettavaksi, vaan ne jäävät vastaajien omaan käyttöön.

Palautelomakkeista saadut vastaukset koottiin yhteen ja tehtiin niistä tiivistelmät. Salassapitomääräykset on huomioitu palautelomakkeiden säilyttämisessä ja niitä on säilytetty asianmukaisesti lukitussa tilassa, eivätkä ulkopuoliset ole päässeet niihin käsiksi. Alkuperäiset palautelomakkeet hävitettiin opinnäytetyön valmistumisen jälkeen.

Tutkimuksellisessa kehittämistyössä on tärkeää hallita ja tuntea aihealue. Kattava tietoperusta muodostaa perustan kehittämistyölle. Tietoperusta sisältää käsitteet ja aihealueet on määritelty selkeästi. (Ojasalo ym. 2009, 34-35.) Opinnäytetyössä sovellettiin eettisesti kestäviä tiedonhankintamenetelmiä ja kiinnitettiin huomiota tutkimuksessa yksityisyyden suojaan tutkimusjulkaisuissa sekä tutkimusaineistojen avoimuuteen. Lähteitä käytettäessä viitattiin aina julkaisujen alkuperäisiin tekijöihin. Tietoperusta koostuu monipuolisista kirjallisista ja sähköisistä lähteistä. Tietoperustan lähteiksi valittiin teoksia, jotka kytkeytyvät keskeisesti opinnäytetyön aiheeseen.

9.4 Työkirjan hyödyntäminen ja jatkokehittämisehdotukset

Opinnäytetyön tuloksena valmistui rikos- ja päihdetaustaisille naisille suunnattu työkirja. Työkirja on tulevaisuudessa hyödynnettävissä kaikkien rikos- ja päihdetaustaisten kuntoutuksessa ja työkirjaa saa muokata vastaamaan eri organisaatioiden tarpeita. Podcastien pohjalta valmistettu työkirjamalli toimii hyvänä menetelmänä kuntouttavalle toiminnalle, niin vankiloissa, kuin muissakin kuntouttavissa yksiköissä. Podcasteja ei ole koskaan aiemmin hyödynnetty vankilakuntoutuksessa, joten kyse on täysin uudesta menetelmästä. Näin tuore menetelmä vaatii luonnollisesti vielä viilausta ja jatkokehitystä käytännön kokeilujen jälkeen. Työkirjan voisi ottaa käyttöön vankiloissa. Eri yhteistyökumppaneiden avulla työkirjan saavutettavuutta voitaisiin lisätä.

Työkirjaa voisi kehittää siten, että vastauslaatikoihin voisi kirjoittaa ja vastata suoraan tietokoneen kautta. Tällä hetkellä työkirjan voi lähettää esimerkiksi pdf. tiedostona sähköpostiin, mutta työkirja tulee tulostaa paperiseen muotoon, ennen siihen vastaamista.

Kokemusäänellä podcasteja ja työkirjaa voidaan hyödyntää sellaisten vankien kohdalla, jotka eivät ole olleet kiinnostuneita osallistumaan muuhun kuntouttavaan toimintaan. Podcastien kuuntelu sopii myös sellaisille vangeille, joilla on keskittymisvaikeuksia. Podcasteja voidaan kuunnella esimerkiksi kuulokkeiden kautta ja se mahdollistaa myös oheistoimintaa, kuten piirtämistä tai kävelemistä, kuuntelemisen aikana.

Opinnäytetyötä tehdessä nousi ajatus vankien omien tarinoiden kerronnasta. Erään verkkototeutuksena toteutetun kokemusasiantuntijakoulutuksen aikana osallistujilla oli mahdollisuus harjoitella ja saada omasta tarinan kerronnasta taltiointi. (Salmi ym. 2020, 63). Vangit voisivat tuomionsa aikana nauhoittaa omaa tarinaa podcastien muotoon. Vankien oman elämäntarinan nauhoittaminen videolle tai äänitallentimelle voisi sijoittua myös elämäntarina-

podcastien kuuntelemisen ja työkirjan täyttämisen yhteyteen, jolloin he voisivat hyödyntää työkirjaan täyttämäänsä sisältöä.

Onko tällaista työkirjamallia hyödyntämällä mahdollista saada tietoa, milloin vanki on muutokselle myönteisemmässä mielentilassa, jos ohjaajat pääsevät lukemaan vangin täyttämää työkirjaa?

Lähteet

Painetut

Briere, J. (2004) Assessment of Traumatic Events. Briere, John Psychological assessment of adult posttraumatic states; Phenomenology, diagnosis, and measurement. Washington, DC: American Psychological Association, 107-120

Heikkinen, H.L.T. 2018. Kerronnallinen tutkimus. Teoksessa: Valli, R. (toim.) Ikkunoita tutkimusmetodeihin II. Jyväskylä: PS-kustannus. 170-185.

Hänninen, V. 2018. Narratiivisen tutkimuksen käytäntöjä. Teoksessa: Valli, R. (toim.) Ikkunoita tutkimusmetodeihin II. Jyväskylä: PS-kustannus. 188-203.

Labov W. & Waletzky J. 1967. Narrative analysis. Teoksessa J. Helm 1997. Essays on the verbal and visual arts. Seattle: University of Washington Press, 12-44.

Laitinen, M. & Uusitalo, T. 2008. Narratiivinen lähestymistapa traumaattisten elämäkokemusten tutkimisessa. Teoksessa: Kaasila, R., Rajala, R. & Nurmi, E. (toim.) Narratiivikirja: Menetelmiä ja esimerkkejä. Tampere: Juvenes Print. 112-114.

Ojasalo, K., Moilanen, T. & Ritalahti, J. 2009. Kehittämistyön menetelmät: Uudenlaista osaamista liiketoimintaan. Helsinki: WSOYpro Oy

Stone, R. 2016. Desistance and Identity Repair: Redemption Narratives as Resistance to Stigma. British Journal of Criminology 2016 Sep, Vol. 56 (5), 956-975.

Vilka, H. & Airaksinen, T. 2003. Toiminnallinen opinnäytetyö. Helsinki: Tammi.

Sähköiset

Hatcher, R.M., Palmer, E.J. & Tonkin, M.J. 2020. Evaluation of digital technology in prison. Ministry of Justice Analytical Series 2020. Viitattu 27.7.2023 <https://www.gov.uk/government/publications/evaluation-of-digital-technology-in-prisons>

Kaarakka, O & Lindström, J. 2022. Kokemusasiantuntijoiden näkökulmia digitaalisesta kuntoutuksesta. Laurea. Viitattu 22.6.2023. <https://journal.laurea.fi/kokemusasiantuntijoiden-nakokulmia-digitaalisesta-kuntoutuksesta/#e7002e67>

Karsikas, Vuokko 2005: Selvin päin olosta tulee hyvä fiilis. Päihdeongelmaisten vankien voimaantuminen. Viitattu 27. https://rikosseuraamus.fi/material/attachments/rise/julkaisut-risenjulkaisusarja/o4dby1udD/3-2005_Selvinpain_olosta..net.pdf

Laurea 2023. Kokemusasiantuntijat verkossa. Viitattu 3.8.2023. <https://www.laurea.fi/hankkeet/k/kokemusasiantuntijat-verkossa/>

- Matthies, A., Svenlin, A., Turtiainen, K. & Alho, S. 2021. Aikuissosiaalityö: Tieto, käytäntö ja vaikuttavuus. Helsinki. Gaudeamus. Viitattu 8.8.2023. <https://www.el-library.com/book/9789523456839>
- Mielenterveystalo. Omahaito-ohjelmat. <https://www.mielenterveystalo.fi/fi/omahoito>
- Nikula, K. & Lindström, J. 2021. Kokemusasiantuntijoiden osaaminen verkkovälitteisessä auttamisessa. Laurea. https://journal.laurea.fi/kokemusasiantuntijoiden-osaaminen-verkkovalittaisessa-auttamisessa/?_ga=2.59336301.1369619927.1678611174-762954042.1604437090#ba5bcaae
- Opetushallitus. 2021. Kuuntelen, siis luen. Opetushallitus. Viitattu 25.7.2023. <https://aoe.fi/api/v1/download/file/kuuntelensiisluenyleinenosa-1639748328566.pdf>
- Rikosseuraamuslaitos 2022a. Kuntoutus. Viitattu 21.6.2023. <https://www.rikosseuraamus.fi/fi/index/seuraamukset/kuntoutus.html#>
- Rikosseuraamuslaitos. 2022b. Päihdetyö. Viitattu 21.6.2023 <https://www.rikosseuraamus.fi/fi/index/seuraamukset/kuntoutus/paihdetyo.html>
- Rikosseuraamuslaitos. 2022c. Kuopion vankila. Viitattu 27.7.2023 <https://rikosseuraamus.fi/fi/index/toimipaikatjajhteystiedot/vankilat/kuopionvankila.html>
- Rikosseuraamuslaitos. 2022d. Itä- ja Pohjois-Suomen rikosseuraamusalueen Kuopion vankilan järjestyssääntö. Viitattu 30.8.2023. https://rikosseuraamus.fi/material/collecti-ions/20220502162247/7YxXkTVg9/Kuopion_vankilan_jarjestyssaanto_26.4.2022.pdf
- Rikosseuraamuslaitos. 2023. Älykäs vankila. Viitattu 13.8.2023. <https://www.rikosseuraamus.fi/fi/index/ajankohtaista/hankkeet/alykasvankila.html>
- Kriminaalihuollon tukisäätiö. 2023. Kierteen-katkaisijat- käsikirja. https://www.krits.fi/wp-content/uploads/2023/04/KRITS_KierteenKatkaisijatKasikirja_2023.pdf
- Salmi, E., Lindström, J & Schellhammer-Tuominen, M. 2020. Maailma tarvitsee Keijoja - Näkökulmia rikos- ja päihdetaustaisten kokemusasiantuntijuudesta. Viitattu 30.7.2023. <https://www.theseus.fi/handle/10024/352504>
- Salminen, A., Hiekkala, S & Stenberg, J. 2016. Etäkuntoutus. Helsinki: Kela. Viitattu 17.7.2023 <https://helda.helsinki.fi/bitstream/handle/10138/161341/Etakuntoutus.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Salonen, K. 2013. Näkökulmia tutkimukselliseen ja toiminnalliseen oppinäytetyöhön. Turun ammattikorkeakoulu. <http://julkaisut.turkuamk.fi/isbn9789522163738.pdf>
- Salovaara, U. Päihteet ja nais erityisyys. 2019. https://www.academia.edu/44417460/P%C3%A4ihhteet_ja_naiserityisyys
- Salovaara, U. 2019. Rikoksista tuomitut naiset: Yhteisöstä erottaminen ja takaisinliittymisen mahdollisuudet. Jyväskylä: Jyväskylän yliopisto. Viitattu 29.6.2023. <https://jyx.jyu.fi/bitstream/handle/123456789/62777/978-951-39-7685-9.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- THL. 2023. Kokemusasiantuntijuus ja vertaistuki. <https://thl.fi/fi/web/mielenterveys/mielenterveyspalvelut/kokemusasiantuntijuus-ja-vertaistuki>

Toivomäki, A. 2018. Kokemuksia etäkuntoutuksesta ammattilaisen silmin. Kuntoutus. Viitattu 14.7.2023. <https://journal.fi/kuntoutus/issue/view/6706>

Tyni, S. 2015. Vankeinhoidon vaikuttavuus: Onko kuntoutukselle tilastollisia perusteita? Helsinki. Rikosseuraamuslaitos. Viitattu 17.7.2023 https://www rikosseuraamus.fi/material/attachments/rise/julkaisut-risenjulkaisusarja/l1CTvAnMd/RISE_1_2015_Vankeinhoidon_vaikuttavuus_-_Onko_kuntoutukselle_tilastollisia_perusteita_Sasu_Tyni_vaitoskirja_net.pdf

Utriainen, R. 2018. Tunnetko jo podcastin? Helmet. Viitattu 26.7.2023. [https://www.helmet.fi/fi-FI/Tapahtumat_ ja_vinkit/Vinkit/Tunnetko_ jo_podcastin\(127357\)](https://www.helmet.fi/fi-FI/Tapahtumat_ ja_vinkit/Vinkit/Tunnetko_ jo_podcastin(127357))

Kuviot

Kuvio 1: Opinnäytetyön prosessikaavio.....	27
Kuvio 2: SWOT-analyysi.....	33

Taulukot

Taulukko 1: Opinnäytetyön tavoitekartta.....11

Taulukko 2: Opinnäytetyön henkilökohtaiset tavoitteet.....12

Liitteet

Liite 1: Tutkimuslupa.....	58
Liite 2: Suostumuslomake.....	60
Liite 3: Palautelomake.....	61
Liite 4: Työkirja.....	63

Liite 1: Tutkimuslupa



RIKOSSEURAAMUSLAITOS

Tutkimuslupa

RISE/1878/2023

8.5.2023

Jade Juuti
 Janne Kumpula
 Laurea-ammattikorkeakoulu
 rikosseuraamusala

Hakemuksenne 10.4.2023

Tutkimuslupahakemus

Olette hakeneet Rikosseuraamuslaitokselta tutkimuslupaa Laurea-ammattikorkeakoulun rikosseuraamusalan sosionomiopintojen opinnäytetyötä varten. Opinnäytteen ohjaajana toimii yliopettaja Nina Nurminen.

Tutkimuksen aihe

Kokemusasiantuntijoiden podcastit kuntoutuksen tukena- työkirja podcastien käyttöön.

Tutkimuksen toteutus

Podcastit ja työkirja lähetetään Kuopion vankilaan sähköpostitse. Työkirja tulostetaan paperiseen muotoon. Kuopion vankilan ohjaajat järjestävät vangeille mahdollisuuden kuunnella podcastit ja vastata työkirjaan. Heidän oman arvionsa mukaisesti tämä tullaan toteuttamaan kahdessa osassa, kahden päivän aikana.

Opinnäytetyön tekijät lähettävät erillisen palautelomakkeen Kuopion vankilan ohjaajien sähköpostiin, jossa he pyytävät vangeilta palautetta ja kehittämisideoita työkirjaan liittyen. Tämän lisäksi pyydetään ohjaajia tarkistamaan työkirjat ja antamaan tämän jälkeen palautetta, miten työkirjaa voisi kehittää.

Kuopion vankila on lupautunut yhteistyöhön ja vankilalta on tulossa pilottiryhmään arviolta 3–5 naisvankia.

Lupahakemus

Haette lupaa tutkimuksen toteuttamiseen.

Päätös

Osoite
 Lintulahdenkatu 5
 00530 Helsinki

Puhelin
 029 56 88500

Faksi
 029 56 65440

Sähköpostiosoite
 kirjaamo.rise@om.fi

Www-osoite
 rikosseuraamus.fi
 vankilatute.fi



Tutkimuslupa

RISE/1878/2023

8.5.2023

Rikosseuraamuslaitoksen keskushallintoyksikkö myöntää teille tutkimusluvan hakemuksenne mukaisesti. Tutkimus tulee toteuttaa yksikönpäällikön tai apulaisjohtajan suostumuksella.

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

Tutkimuksen valmistuttua siitä tulisi lähettää sähköinen kopio tai paperikopio Rikosseuraamuslaitoksen kirjaamoon, asianomaiseen vankilaan sekä Rikosseuraamusalan koulutuskeskuksen Kriminologiselle kirjastolle.

Pauli Nieminen,
johtaja

Peter Blomster
erityisasiantuntija

Tiedoksi

Kuopion vankilan yksikönpäällikkö
Pohjois-Savon rikosseuraamuskeskuksen johtaja

Osoite
Lintulahdenkatu 5
00530 Helsinki

Puhelin
029 56 88500

Faksi
029 56 65440

Sähköpostiosoite
kirjaamo.rise@om.fi

Www-osoite
rikosseuraamus.fi

vankilatuote.fi

Liite 2: Suostumuslomake

SUOSTUMUS TUTKIMUKSEEN

Rikos- ja päihdetaustaisten kokemusasiantuntijoiden elämäntarina-podcastien kuunteleminen ja podcastien pohjalta tehtyyn työkirjaan vastaaminen.

Opinnäytetyö, Rikosseuraamusalan sosionomi (AMK)

Tekijät: Jade Juuti ja Janne Kumpula

Minua _____, on pyydetty osallistumaan tutkimukseen, joka toteutetaan opinnäytetyönä Laurea-ammattikorkeakoulun rikosseuraamusalan sosionomi tutkintoon. Tutkimuksen tarkoituksena on selvittää, miten rikos- ja päihdetaustaisten kokemusasiantuntijoiden podcasteja voidaan hyödyntää työkirjan avulla, osana kuntoutusta. Tutkittavat kuuntelevat kaksi podcast jaksoa, ja vastaavat työkirjaan. Vastauksien jälkeen tutkittaville jaetaan palautelomakkeet, joiden perusteella työkirjaa kehitetään.

Palautelomakkeet eivät sisällä henkilökohtaisia tai henkilötietoihin viittaavia kysymyksiä. Opinnäytetyön tekijät keräävät ainoastaan palautelomakkeen, joka täytetään nimettömänä. Pilottiryhmän jäsenten henkilöllisyyttä ei vastausten perusteella voi päätellä, eikä myöskään valmiista työstä. Täytettyjä työkirjoja ei palauteta opinnäytetyön tekijöille.

Olen lukenut ja ymmärtänyt saamani kirjallisen tutkimustiedotteen. Osallistumiseni on vapaaehtoista. Opinnäytetyön tekijät käsittelevät tietoja luottamuksellisesti, yksityisyys suojattuna, eikä niitä luovuteta ulkopuolisille. Suostun siihen, että palautelomaketta ja tutkimukseen suostumuslomaketta säilytetään opinnäytetyöprosessin ajan luottamuksellisesti, yksityisyys suojattuna, ulkopuolisille luovuttamatta ja palautelomakkeet tuhotaan välittömästi opinnäytetyöprosessin päätyttyä. Olen tietoinen, että voin keskeyttää tutkimukseen osallistumisen milloin tahansa.

Tutkimukseen osallistuminen tai osallistumatta jättäminen ei vaikuta millään tavalla vangin vankeusajkaan.

Allekirjoituksellani vahvistan suostumukseni tähän tutkimukseen ja suostun vapaaehtoisesti toimimaan tutkimushenkilönä pilottikokeilussa.

Päiväys _____ Allekirjoitus _____

Liite 3: Palautelomake

PALAUTELOMAKE

(Täytetään nimettömänä)

	Täysin eri mieltä	Hiukan eri mieltä	En osaa sanoa	Hiukan samaa mieltä	Täysin samaa mieltä
Alkusanat ja teoriaosuudet					
Alkusanojen tekstissä tulee ilmi mistä työkirjassa on kyse					
Teoriaa on työkirjassa sopiva määrä					
Teoriaosuudet ovat selkeitä ja ymmärrettäviä					
Teoriaosuudet tukevat podcastien sisältöä					
Kysymysten asettelu					
Kysymyksiä on sopiva määrä					
Kysymykset ovat helposti ymmärrettävissä					
Kirjoittamiselle on sopivasti tilaa					
Kysymykset saavat pohtimaan syvemmin omaa elämää					
Kysymykset ovat hyödyllisiä omaa kuntoutusprosessia ajatellen					
Koko työkirja					
Työkirjan rakenne on selkeä (osa 1 Juulian tarina ja osa 2 litun tarina)					
Työkirja etenee loogisesti					
Työkirjan ulkonäkö on yhtenäinen ja selkeä					

Työkirja on hyvä lisä podcast-jaksojen rinnalle					
Työkirja on sopivan mittainen					
Työkirja on visuaalisesti miellyttävä					
Työkirjan täyttäminen					
Työkirjan avulla oivalsin jotain uutta					
Työkirja edistää muutoshalukkuuttani					
Työkirjaa oli miellyttävä täyttää					

Millaisena koit podcasttien kuuntelemisen?

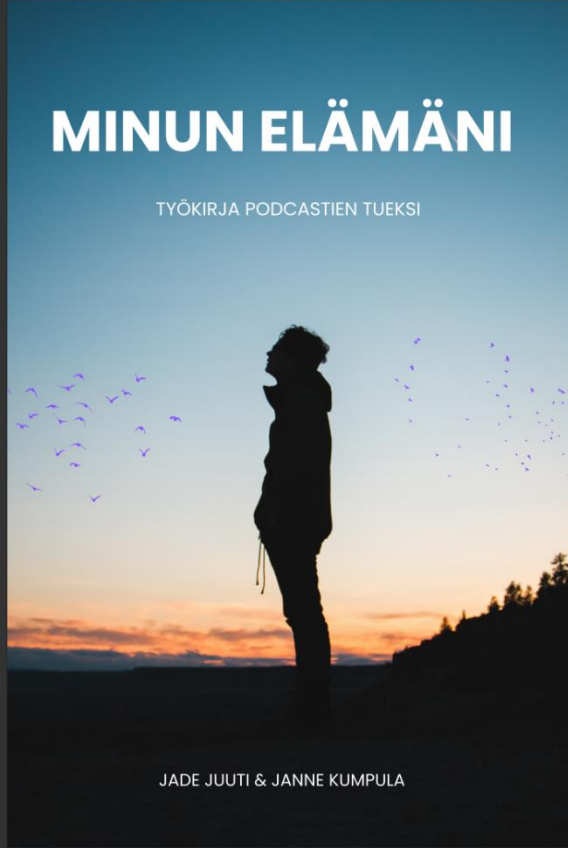
Miltä työkirjan täyttäminen tuntui?

Oliko joku kysymys työkirjassa haastava? Jos, niin mikä?

Oliko jokin kysymys työkirjassa erityisen hyvä? Jos, niin mikä?

Muuta palautetta/kehitysehdotuksia työkirjalle?

Liite 4: Työkirja

	
SISÄLLYS	
Alkusanat	3
Podcast-jakso 1: Juulian tarina	4
• Varhaislapsuus	5
• Lapsuus	6
• Nuoruus	8
• Aikuisuus/Nykyhetki	12
Podcast-jakso 2: litun tarina	13
• Muutosajattelu	14
• Voimaantumisen	16
Kokemusasiantuntijuus	24
Muistiinpanot	25
Loppusanat	26
Lähteet	

Alkusanat

Hei,

Kädessäsi on työkirja, joka on toteutettu yhteistyössä Kokemusasiantuntijat verkossa -hankkeen kanssa. Podcastit käsittelevät Juulian ja Iitun, kahden päihde- ja rikostuetsien kokemusasiantuntijan elämäntarinoita. Podcastien ja työkirjan avulla pääset pohtimaan omaa elämäsi merkittävimpien käännekohtien kautta alkaen lapsuuden kokemukista ja päättyen nykyhetkeen. Käännekohtien avulla saat jäsennellyä menneisyytesi vaiheita ja oivaltamaan syy-seuraussuhteita.

Työkirja on jaettu kahteen osaan. Ensimmäinen osa käsittelee menneisyyden tapahtumia ja pääset muistelemaan oman elämän kulkaasi, peliaten niitä Juulian tarinaan. Toinen osa käsittelee voimavaroja ja tulevaisuuteen liittyviä asioita. Kuuntele ensin Juulian podcast-jakso ja vastaa sitten työkirjassa esitettyihin kysymyksiin. Kysymykset liittyvät elämäntarinoihin. Seuraavaksi kuuntele Iitun tarina ja vastaa työkirjan kysymyksiin. Tämän osion kysymykset liittyvät muutosajatteluun ja voimaantumiseen.

Mukavia hetkiä työkirjan parissa!

Jade Jahti ja Janne Kurppala,
Rikosseuraamusalan sosionomiopiskelijat Laurea-ammattikorkeakoulusta



PODCAST-JAKSO 1: JUULIAN TARINA

Kuuntele seuraavaksi podcast-jakso, jossa Juulia kertoo elämäntarinaansa kolmen merkittävimmän tienhaaran kautta. Vastaa kuuntelun jälkeen seuraavilla sivuilla oleviin kysymyksiin. Kysymyksiin avulla pääset muistelemaan omia merkittävimpiä elämäntarinoita ja elämäntarinoita. Voit tehdä kuuntelun aikana myös muistiinpanoja.

4

Varhaislapsuus


Podcastin alussa Juulia kertoo, että lapsuudessa hän ei kokenut saavansa vanhemmiltaan tarpeeksi huomiota, kun pikkuväki tarvitsi erityispiirteiden vuoksi paljon huolenpitoa.

Millaisia kokemuksia sinulla on varhaisimmista lapsuuden ajoista? Millaista huomiota ja huolenpitoa koit saavasi vanhemmiltaisi?

Luottamuksen puute, negatiivinen ilmapiiri tai esimerkiksi perheenjäsenen kohdistuva pelko luo turvattomuutta. Turvattomalla lapsuudella voi olla suuri vaikutus myöhempien nuoruuden/ aikuisiän ihmissuhteiden solmimiseen tai työelämään (Sinkkonen, 2018.)

Juulia oli 4-5-vuotias kun hänen isänsä vapautui vankilasta. Isä muutti takaisin kotiin ja pian tämän jälkeen Juulia joutui näkemään fyysisiä väkivaltaa vanhempiensa välillä. Vanhemmat erosivat Juulian ollessa pieni.

Millaisiksi koit lapsuutesi, kun ajattelet "turvatonta" ja "turvallista" lapsuutta? Perustele.



5

Lapsuus



Käännekohtilla on keskeinen merkitys ihmisen elämäntarinan kulussa ja ne ovat tärkeitä elämäntarinoita. Elämän käännekohtia tehdään valintoja ja ratkaisuja muuttamalla elämäntarinoita uuteen suuntaan (Baltes & Reese, 1987.)

Juulian elämän ensimmäinen tienhaara liittyy muuttoon isänsä kanssa pieneltä paikkakunnalta pääkaupunkiseudulle. Isä asetti tiukat säännöt muun muassa kotintuloajoista. Juulia alkoi kاپinoita ja karkailemaan kotoa ja mukaan tuli varastelua ja päihdekokeiluja.

Mikä on ollut sinun lapsuudessasi merkittävin käännekohta? Perustele, miksi juuri tämä.

Roolimallien syntymisessä läheisten aikuisten merkitys on keskeisessä asemassa. Kasvatuksessa johdetaan esimerkeillä. (Tainen, 2018.)

Juulia valitsi 7-vuotiaana muuton isänsä luo. Hän kuvaili olleensa aina isän tyttö. Isä oli irrottautunut rikollisuudesta, mutta ei elänyt päihteetöntä elämää. Isä oli metadonkorvaushoidossa. Ei käyttänyt mitään vahvempaa, mutta poltti kannabista.

Millaisia roolimalleja sinulla on ollut lapsuudessa? Millaisia vaikutuksia ajattelet näillä roolimalleilla olleen myöhemmän elämäsi?

6

Lapsuus

Enimmäisen luokan aloitukseen liittyy monia fyysisiä, psyykkisiä ja yksilöllisiä muutoksia. Uusi ympäristö ja yhteisö asettavat suuria vaatimuksia lapsen sisäisille kyvyille ja sopeutumiskyvylle. Kaikessa uuden kohtaamisessa yksilölliset piirteet kehittyvät. (Dundefelt 2011, 81.)

Millaisia kokemuksia sinulla on koulunkäynnin aloittamiseen liittyen?

Kaltoinkohtelut ja koulukiusaaminen aiheuttaa riskin lapsen kehitykselle ja jättää jäljet pitkäksi aikaa. Kiusaaminen voidaan jakaa suoraan- ja epäsuoraan kiusaamiseen. Suoraa kiusaamista ovat kaikenlainen fyysinen kiusaaminen kuten lyöminen, potkiminen sekä sanallinen kiusaaminen. Epäsuoraa kiusaamista ovat esimerkiksi sulkeminen ryhmän ulkopuolelle ja selän takana puhuminen. (Keisala ym. 2016, 14.)

Juulia kertoo, että häntä kiusattiin ala-asteella. Perhekodissa Juulaa kaltoinkohdeltiin ja Juulia koki sekä henkistä, että fyysistä väkivaltaa. Juulia joutui vaihtamaan laitosta useasti. Päihteidenkäyttö paheni vain koko ajan. Päihdekuntoutuksessa Juulia koki myös kaltoinkohtelua, mm. riisuttamisen ja liikkumisen rajoituksen kautta.

Millaisia kokemuksia sinulla on kiusaamisesta tai kiusaamisen kohteeksi joutumisesta? Onko kiusaaminen ollut suoraa vai epäsuoraa?

Oletko kokenut muuta epäkohtelua lapsuudessa? Kuvaile tarkemmin näitä kokemuksia. Millaisia jälkiä tapahtumat ovat sinuun jättäneet?

7

Nuoruus

"vaikeista elämäkokemuksista puhuminen voi olla haastavaa ja epämieluisaa". Kokemuksia voi olla vaikea sanoittaa ja ilmaista, mutta kehossa trauman jäljet kulkevat aina ja reagoi änykkeisiin eri tavoin. Keskusteletan tarvittaessa ohjaajasi kanssa."

Nuoruusvaihe on merkittävä ja haastava elämänvaihe, sillä silloin nuori muodostaa oman aikuisen identiteetin ja etsii kiinnostavia yhteiskuntiaan. (Dundefelt 2011, 84.)

Juulian elämän toinen käännekohta tapahtui 17-vuotiaana kun muutti asumaan äidilleen ja rajoja ei ollut. Kolmas käännekohta liittyi päihdehoitoon hakeutumiseen.

Pohdi nuoruutesi käännekohtia, mitä ne ovat?

Nuoruusiän keskivaiheessa noin 15-18 vuoden iässä nuori kohtaa identiteettikriisin, jossa hän voi kokea samaistumista ja ihastumista. Samalla nuoren minäkokemus selkiintyy ja nuori saattaa kokeilla omia rajojaan. (Dundefelt 2011, 85.)

Laitoksessa ollessaan Juulialle tarjottiin ekstaasipillereitä. Luokkakaverit käyttivät myös päihteitä. Juulia kapinoi hänsä vastaan ja karkaili kotoa. Juulia kävi yli 20-kertaa kuntoutuksessa ja katkolla. Juulia koki, että hänellä oli omia ehtoja ja varauksia.

Muistele tuota nuoruuden ikävaihetta, oliko sinulla identiteettikriisiä? Miten kokeilit silloin omia rajojasi?



8

Nuoruus

Alkoholiriippuvuuden muodostumisessa ympäristötekijät ovat merkittävässä roolissa. Esimerkiksi perheosuhteilla, kasvatuksella ja yhteiskunnallisilla oloilla on vaikutusta riippuvuuden kehittymiseen. (Sillanaukee, P., Mäkelä R., Kianmaa K., & Seppä, K. 1996.)

Juulia muutti isänsä sairastuttua laitokseen ja myöhemmin äidilleen asumaan. Nämä asuinpaikan muutokset mahdollistivat juulialle päihteidenkäytön ja aiheutti hänelle päihdekierteen."

Missä vaiheessa päihteet alkoivat hallita sinun elämäsi? Mitkä tekijät edesauttivat päihteiden piiriin hakeutumista?

Rikos- ja päihdekierteestä irrottautuneet tarvitsevat jonkin sellaisen voimavaran, laidon tai kyvyn, jonka avulla he voivat sopeutua yhteiskuntaan. Elämäkumppani, ystävät, suku tai vertaistuki tarjoaa sosiaalista tukea (Karsikas 2005, 77.)

Juulia katkaisi välit vanhoihin kavereihinsa ja muutti toiselle paikkakunnalle asumaan. Juulia sai NA-ryhmän kautta vertaistukea ja löysi ryhmistä muitakin korvaushoidossa olevia.

Millaisia kavereita ja ystäviä sinulla oli nuoruudessasi? Miten koit heidän vaikuttavan myöhempiin elämäntilanteisiisi?

9

Nuoruus

"Nuoruusiän loppuvaiheessa nuori kohtaa ideologisen kriisin. Se ajoittuu yleensä 18-20 vuoden ikävaiheisiin. Nuori pohtii omaa asemaa maailmassa ja valmistautuu itsenäisen elämän aloittamiseen. Nuoruuden aikana nuoren on opittava ohjaamaan elämänsä yksilöllisyytensä kautta, suhteessa muihin ihmisiin ja luontoon (Dundefelt 2011, 85.)

Joka kuntoutuksessa Juulia oppi jotain, ja pääsi lopulta eroon omista ehdoistaan. Juulia ei ennen osannut ottaa apua vastaan. Ei uskaltanut puhua asioista rehellisesti. Nykyään ymmärtää, että yksin ei tarvitse pärjätä. On ottanut kaikkea avun vastaan, mitä ei ennen halunnut kokea. Vertaistuesta ja liikumasta on muodostunut hänelle merkittävä voimavara.

Oliko sinulla tuossa iässä haaveita tulevaisuuden suhteen? Jos oli, niin millaisia?

20- vuoden iässä alkaa jäsentymisen vaihe, siirtyminen aikuisuuteen. Tässä kehitysvaiheessa työ, perheen perustaminen ja matkustaminen ovat näkyvämpiä piirteitä. Kehitystehtäviin sisältyy myös sellaisten sosiaalisten ryhmien löytäminen, joihin tuntee kuuluvansa (Dundefelt 2011, 97.)

Pohdi omaa kaveripiiriäsi, kotto kuuluvasi heidän joukkoonsa, vai haaveilitko uusista sosiaalisista suhteista?



10

Nuoruus



Lapsuuden ja nuoruuden ajan turvattomuuden kokemukset voivat vaikuttaa tuleviin ihmissuhteisiin. Myrkyllisten suhteiden näkeminen ja todistaminen voi vääristää kuvaa terveestä suhteesta (Sinkkonen, 2018.)

Juulia kertoi kokeneensa seurustelusuhteissaan väkivaltaa.

Millaisena kuvailisit aiempia/nykyistä suhdettasi? Onko suhteissa ollut tasapuolisia ja kunnioittavia molempia osapuolia kohtaan? Mitä hyvää/huonoa suhde on antanut?

11

Aikuisuus/Nykyhetki

28–30 ikävuoeden aikana ihminen kohtaa ne arvot, asenteet ja päämäärät, jotka olivat hänelle merkityksellisiä nuoruudessa. Noin 35 vuoden ikävuoeden lähtien ihminen arvioi yhä syvemmin omia perusarvojaan ja syviä elämäntuntemuksiaan, jotka hän on sisäistänyt lapsuudessaan (Dundefelt, 2011, IIO.)

Juulia kertoo, että hän on oppinut arvostamaan itseään, eikä hänen tarvitse sietää enää muiden huonoa käytöstä. Hän saa itse valita ympärillään olevat ihmiset.

Mitä arvoja pidät tärkeänä elämässäsi tällä hetkellä? Ovatko arvosi muuttuneet vuosien varrella?

Oletko tyytyväinen tämänhetkiseen elämääsi? Mitkä tekijät elämässäsi edistävät muutosta ja mitkä ovat mahdollisesti sen tiellä?



12



PODCAST-JAKSO 2: IITUN TARINA

Kuuntele seuravaksi toinen podcast-jakso, jossa Iitu kertoo kolmesta merkittävimmästä tienhaarasta hänen elämässään. Tehtävät pohjautuvat muutosajatteluun ja voimaantumiseen. Voit tehdä myös muistiinpanoja kuuntelun aikana.

13

Tämän asteikon tarkoituksena on arvioida tämänhetkistä tyytyväisyyttä elämääsi.

Kuinka tyytyväinen olen tänään tähän osa-alueeseen?

Tämän jälkeen pyörröi se numero, joka vastaa tyytyväisyydentunnettaasi. 1. Täysin tyytymätön ja 10. Täysin tyytyväinen.




Sosiaaliset suhteet	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Parisuhteet	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
perhesuhde	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Alkoholinkäyttö	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Yleinen tyytyväisyteni	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Huumeidenkäyttö	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Terveystilä	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Hyvä olo	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

Nuorten huolenaiheet liittyvät usein koulumenestykseen, työttömyyteen ja tulevaisuudessa tapahtuvaan avioeroon. (Nurmi ym. 2022.)

Mikä sinua huolestuttaa nykyisessä elämäntilanteessasi?

14



<p>Yläasteella litun alkoholin käyttö ja pienen polttaminen lisäänty. Koulunkäynti häiriintyi ja hän joutui tarkkailuluokalle. Sieltä litu sai uusia kavereita, joiden kanssa hän jengiytyi ja he menivät torille haastaamaan riitaa ja joutuivat myös ensimmäistä kertaa poliisin kanssa tekemisiin.</p> <p>Päihdeongelma on usein kietoutunut muihin arjessa selviytymisen vaikeuksiin, kuten koulutuksen ja työkokemuksen puutteeseen, psyykkisiin ja sosiaalisiin ongelmiin sekä rikolliseen elämäntyyliin. (Rikosseuraamuslaitos 2022.)</p> <p>Millaisia seuraksia alkoholin käytöllä on ollut elämässäsi?</p> <p>litu kävi ammattikoulua vain 8- kuukauden ajan. Luominen, pienen polttaminen ja oipiaattiteen käyttäminen kiinnosti enemmän. Kun asuivat ensimmäisessä asunnossa, joka oli keskustassa, siitä tuli kohtaamispaikka. Tuttavien kautta tuli kuvioihin myös kovat huumeet ja rikollinen toiminta lisäänty.</p> <p>Huumeiden käyttö saattaa joidenkin kohdalla johtaa huumeepäkooseihin. Huumeiden käyttö on näkynyt myös kunnan ja terveydentilan heikkenemisenä, kuten virusperäisenä maksasairautena. (Karsikas, 2005, 63.)</p> <p>Millaisia vaikeuksia huumeiden käyttö on sinulle aiheuttanut?</p> <p>Monelle naiselle huumeet tarjosivat jännitystä tavallisen elämän tylsyydelle. Huumeidenkäyttäjien maailmasta haettiin myös tasa-arvoisuutta ja hyväksyntää. Huumeet olivat lisäksi keino paeta omaa pahaa oloa ja masennusta. (Salovaara, 2019, 33.)</p> <p>Mistä asioista joutuisit luopumaan, jos jättäisit huumeet?</p> <p>15</p>	<p>Naisilla alkoholiriippuvuus kehittyi miehiä nopeammin ja naisen elämästä vaurioituu herkemmin. Usein alkoholia käyttävien naisten kohdalla on tavallista, että käytetään myös muita päihteitä, kuten huumeita tai lääkkeitä. (Kriminaalihuollon tukisäätiö 2023, 7.)</p> <p>litu kertoo, että avokuntoutuksen jälkeen hän sai jälleen yhteyden lapsiinsa, kun lapset kuulivat äidin raitistumisesta, he saivat puhuttua ja sovittua menneisyyden riidat.</p> <p>Mitä hyvää siitä seuraisi, jos jättäisit alkoholin?</p> <p>litu kertoi, että hänen kolmas tienhaaransa tapahtui silloin, kun hän tapasi nykyisen ex-miehensä, joka alkoi puhua, että "voisi tehdä jotain selvinpäinkin." He alkoivat keskustella elämästä ja siitä millaista elämää he ovat eläneet ja millaisesta tulevaisuudesta he haaveilivat.</p> <p>Vankilasta vapautuvat naiset haaveilivat turvallisista perhe- ja läheisyydestä, ilman velkoja ja taloudellisia huolia (Salovaara, 2019, 221.)</p> <p>Millaisista asioista haaveilet?</p>  <p>16</p>
<p>"Säännöllisestä päihteidenkäytöstä johtuva masennus oli sellainen tekijä, johon litu olisi toivonut tukea ja ohjausta, että nyt olisi hyvä tehdä elämäntapamuutos. Sellaista tukea hän ei kuitenkaan saanut.</p> <p>Vankilan puolelta sai tukea ainoastaan asenteisiin ja mallia siihen, miten kannattaa käyttäytyä osantolla, jotta siellä pärjää. vankilapsykologi oli anoa henkilö, jolta litu koki saaneensa tukea."</p> <p>Millaista tukea ja ohjausta olet saanut elämäsi vaikeina jaksoina ja onko tuki ollut riittävää?</p> <p>litulla alkoi kyllästyttää jatkuva päihteiden käyttö, mutta hän ei ollut valmis lähtemään hoitoihin. Hän ajatteli, että vain tietynlaiset ihmiset menevät hoitoihin ja hoidot ovat "lausereita varten". litu ajatteli, että kaikki toimijoita, kuten poliisia, ulkopuolisia instansseina, joihin ei voi luottaa.</p> <p>Mitä ajattelet viranomaisista, kuten poliisista?</p> <p>Miltä ajattelet avokuntoutuksesta?</p>  <p>17</p>	<p>litu kertoo, että hänellä kului 20 vuotta, ennen kuin alkoi miettiä elämäntapamuutosta. Hän oli käynyt läpi pitemmän raitistumisjakson heti toisen lapsen syntymän jälkeen, mutta silloinkin hän meni sinne lastensuojelun painotuksesta. Hän ei ollut itse motivoitunut raitistumiseen lainkaan, koska oli niin syvässä rikollisessa maailmassa. litu menetti asunon sekoittuaan päihteiden ja pillereiden kanssa. Se oli päätepiste sille, miksi hän päätti hakea apua itselleen ja päätyi matalan kynnyksen palveluiden piiriin.</p> <p>Viimeisen 28- vuoden aikana litu oli ensimmäistä kertaa päihteettömänä ja ensimmäinen kuukausi tuntui todella pahalta, joka aamu ahdisti. litu oli kuitenkin päättänyt jatkaa kuntoutusjaksoaan, tuntui miltä tuntui. Omin voimin päättynyt alkoholistiksi, nyt olisi tarpeen ottaa kaikki vastaan.</p> <p>Millaisia kokemuksia sinulla on raitistumisjaksoista?</p>  <p>18</p>



Iitu sanoo vertaistuen olevan hänen elämässään merkittävässä roolissa. Vaikeina hetkinä hän tarttuu puhelimeen ja soittaa NA-ryhmistä saaduille kavereilleen, joilla saattaa olla samanlaisia vaikeuksia. Yhdessä he tukevat toisiaan. 12- oskeleen vertaistukiohjelman kautta oma käyttäytyminen on muuttunut ja Iitu on huomannut pärjäävänsä ilman rikollisia malleja. Elämässä ei tarvitse pärjätä yksin.

Sosiaalinen tuki ehkäisee rikollista käyttäytymistä ja vaikuttaa itsehillintään tai käyttäytymään sosiaalisten normien mukaisesti. (Linderborg 2014, 11.)

Millaisia kokemuksia sinulla on vertaistuesta?

Iitun kaveripiirissä on tapahtunut valtava muutos. Hän on jättänyt vanhat kaverinsa ja nykyään hänellä on sellaisia ihmissuhteita, joissa välitetään toinen toista. Hän on huomannut sen helpottavan, kun ympärillä olevat ihmiset elävät samanlaista, täysin päihteetöntä elämää. *

Sosiaalinen tuki vahvistaa selviytymistaitoja, sillä ihminen ei koe itseään yhtä haavoittavaksi, kuormittavissa tilanteissa. (Karsikas, 2005, 96)

Miten koet nykyisten kavereidesi tukevan päihteetöntä elämäntapaa?

19



Siviilielämään palaaminen voi tuoda mieleen myös negatiivisia tunteita. Päivittäisiä asioita selviäminen, päihde- tai rikoskierteeseen palaaminen tai menneisyyden ihmishuideridat saattavat ahdistaa tai pelottaa. Valtaosa parisuhteessa olevista naisista ei saa kumppaniltaan tukea päihteettömyyteen tai rikoksettomuuteen. (Kanervo ym.2023, 31.)

Millaisia pelkoja sinulla on siviilielämään siirtymisessä?

Tehdessään suurta päätöstä elämässään, Iitu laittaa ylös hyvät ja huonot puolet. Iitu saattaa myös soittaa kavereilleen. Iitu saa myös tukea vertaistukiryhmän tukihenkilöiltä.

Päihdekuntoutujan selviytymiskeinoja ovat muun muassa taito osata kieltäytyä, kun joku tarjoaa päihteitä, taito ratkaista ongelmia, taito rentoutua sekä riskitilanteiden hallintakeinot.

Muuta selviytymiskeinoja ovat päihteitä käyttävien kavereiden välttäminen, liikunta, vertaistuki, jatkokuntoutus ja kurinalaisen päiväjärjestyksen noudattaminen. Lisäksi on tärkeää suunnitella etukäteen ajankäyttöä ja elää uusien tavoitteiden mukaisten arvoja noudattaen ja suhtautua tulevaisuuteen positiivisesti. (Karsikas, 2005, 81-83)

Mitkä ovat sinun selviytymiskeinojasi?

20

Iitu oli menettänyt yhteyden lapsinsa ja avokuntoutuksen jälkeen yhteys palasi takaisin, kun oma poika halusi pitää yhteyttä kolmen vuoden tauon jälkeen. He saivat keskusteltua ja aloittivat yhdessä perheterapian.

Lasten huostaanotto tuo äidille häpeän ja syyllisyydentuntemuksia. Lisäksi päihteidenkäyttö usein pahenee ja Moni naisvanki halusi kuntoutua lastensa vuoksi, jotta saisi viettää aika heidän kanssaan. (Salovaara, 2019.)

Mitä perhe tai lapset merkitsevät sinulle?

Mielekkäs elämä syntyy tasa-arvosta ja osallisuudesta, vailla nöyryytystä ja pakkoa. Lisäksi mielekkääseen elämään liittyy menneisyyden hyväksyminen ja sen työstäminen. (Salovaara 2019, 235.)

Mieti omaa elämäsi. Listaa itsellesi kolme tärkeintä asiaa elämässäsi, sellaisia asioita, joita et haluaisi luopua mistään hinnasta.

21



Vankiloissa olevilla naisilla on usein merkittävästi enemmän traumaattisia kokemuksia taustallaan verrattuna miesvankeihin. Traumaattinen historia on usein alkanut jo varhaislapsuudessa ja näiden vaikeiden elämäkokemusten seurauksena iso osa naisvangeista on syvästi traumatisoituneita ja eheytyminen on huomattavasti vaikeampaa. (Tammi-Moilanen 2020.)

Mitä sinulle merkitsee sana "nais erityisyys"?

Vankiloiden kuntouttavat toimenpiteet ja rikoksetonta elämää tukevat toimintaohjeet ovat miespuolisille suunnattuja. Vähäinen naisvankimäärä vankilaa kohden ja niukat resurssit eivät mahdollista naisten traumataustaan kytkeytyviä toimintaohjeita. Naisen tulisi saada olla nainen myös vankilassa. (Salovaaran 2019, 34-35.)

Millaisia kokemuksia sinulla on nais erityisyydestä?

22



On tärkeää oppia tunnistamaan sellaisia tekijöitä, jotka laukaisevat ja ylläpitävät omia tottumuksia käyttäen päihteitä. Litu kertoo, että 16-vuotiaana hänelle tarjottiin ensimmäiset amfetamiinivedot. Oli ollut kielteinen lähipiirin kokemusten vuoksi, mutta kun mietti ottaako vastaan vai ei, ajatteli, että "pakko siinä on olla jokin hyvää, kun lähipiirissäänkin tätä tehdään." Päättyi ottamaan ja oli nopeasti kourussa

Mitkä arvelet olevan merkittävimpiä vaaranpaikkoja retkahtamiselle?

"Podcastin lopuksi litulta kysyttiin, mitä hän sanoisi nuorelle, jolla päihteidenkäyttö on alkanut valtaamaan elämää. Litu kehottaa nuorta pysähtymään ja miettimään omaa elämää, sekä mitä elämästä todella haluaa ja mihin sitä haluaa viedä."

Mahdollinen retkahtaminen runsaaseen ja pitkäaikaiseen alkoholin käyttöön saattaisi johtaa väkivaltaiseen seuraan, joka aiheuttaisi uhkaa omalle ja muiden fyysiselle terveydelle. (Salovaara 2019, 221.)

Millä mallilla haluaisit elämäsi olevan olevan 5 vuoden kuluttua?



23

Sinustako rikollisesta päihteidenkäyttäjistä kokemusasiantuntijaksi?

Podcasteissa esiintyvät kokemusasiantuntijat ovat rikos- ja päihdetautiaisia naisia, jotka ovat käyneet Laurea-ammattikorkeakoulun järjestämän kokemusasiantuntijakoulutuksen. Koulutukseen sisältyy kolme kuukautta opiskelua, sekä harjoittelujakso työelämässä.

Kokemusasiantuntijakoulutuksen käyneet voivat siirtyä auttamaan muita apua tarvitsevia. Kokemusasiantuntijana voit toimia esimerkiksi työntekijän parina vertaistukiryhmässä, kokemuskouluttajana oppilaitoksissa tai kokemusasiantuntijapalveluiden suunnittelu- ja kehittämisryhmässä. Kokemusasiantuntijat tuovat asiakaslähtöisyyttä sekä osallisuutta, vaikuttavat yhteiskunnallisesti, muuttavat asenteita ja ennen kaikkea mahdollistavat vertaistuen saamisen.

Tiesitkö, että voit osallistua kokemusasiantuntijakoulutukseen myös avoimena käsin tai suorittaessasi valvottua koevapautta?

Tutustut tarkemmin kokemusasiantuntijakoulutukseen: <https://www.kokemusasiantuntijat.fi/koulutus/>

Lähteet: (Lindström, J. & Kuparinen, 2019, 8-10; THL 2023)



24

Tälle sivulle voit kirjoittaa omia muistilappojasi

Juulian ja litun tarinat osoittavat, että elämäntapamuutos on mahdollista. Iltun matka muutokseen alkoi sen jälkeen, kun hän hakeutui matalan kynnyksen palveluiden piiriin. Matalan kynnyksen palveluihin voi hakeutua, kuka tahansa ja se on täysin maksutonta.

Nykykäsitteen mukaan päihderippuvuudesta kärsivä ei yleensä pysty halustaan huolimatta lopettamaan käyttöönsä ilman ammatillista apua ja vieroitushoitoa. (Kriminaalihuollon tukisääntö 2023, 32)

Elämäntapamuutoksen onnistumiseen liittyy tietoinen päätös pysyä erossa päihteistä ja rikoksista. Muutos etenee asteittain ja vaatii pitkäjänteisyyttä. Seivyttyä luo itse elämänsä ja tulevaisuutensa, mutta tarvitsee siihen paljon toisten tukea ja apua, että hän saa valmiuksia oppia tekemään toisin.

Uskotko sinä muutokseen? Muistathan, että sinä päätät, mitä haluat elämäsi tehdä!



25

26

LÄHTEET

- Sinkkonen, J. 2018. Kiintymyssuhteet elämänsäkaressa. Duodecim
- Baltes, P. B., Reese, H. W. (1987). Elämänsäkaaren näkökulmia kehityspsykologiassa (suom. Merita Parviainen).
- Dagis, Tiainen, M. Roolimallina lapselle- hyvässä ja pahassa. 2018. <https://dagis.fi/2018/12/19/roolimallina-lapselle-hyvassa-ja-pahassa/>
- Sillanaukee, P., Mäkelä R., Kilianmaa K., & Seppä, K. Alkoholin suurkulutus ja alkoholismi. <https://www.duodecimlehti.fi/duo6O399>
- Lindström, J. & Kuparinen, K. 2019. Desistanssia, toipumista ja kokonaisvaltaista sosiaalista kuntoutumista: Kokemusasiantuntijoiden tarinoita. Vantaa. Laurea-ammattikorkeakoulu.
- Riittinen, L., Koski-Jännes, A. & Saarnio, P. 2008. Kohti muutosta: Motivoitimenetelmiä päihde- ja käyttäytymisongelmiin. Helsinki: Tammi.
- Oksanen, J. 2014. Motivointi työvälineenä. Jyväskylä: PS-Kustannus
- Middelkamp, J., Beedie, C. & Jouttijärvi, H. 2018. Motivointi ja käyttäytymisen muutos. Oulu. Fitra Oy.
- Laurea 2023. Kokemusasiantuntijat verkossa. <https://www.laurea.fi/hankkeet/kokemusasiantuntijat-verkossa/>
- THL. 2023. Kokemusasiantuntijuus ja vertaistuki. <https://thl.fi/web/mielenterveys/mielenterveyspalvelut/kokemusasiantuntijuus-ja-vertaistuki>
- Nurmi, J., Ahonen, T., Lyytinen, H., Lyytinen, P., Pulkkinen, L. & Ruoppila, I. 2014. Ihmisen psykologinen kehitys. Jyväskylä: PS-kustannus.
- Karsikas, V. 2005. Selvinpään olosta tulee hyvä fiilis: Päihdeongelmaisten vankien voimaantuminen. Helsinki: Rikosseuraamusvirasto.
- Kanervo, R., Autiokoski, T., Hämäläinen, T., Ray, J., Salovaara, U., Suomela, M., Sciences, L. U. o. A. 2023. RIKSU – Rikoksista irtaantumista tukeva sukupuolisensitiivinen kuntoutus. Laurea-ammattikorkeakoulu.
- Salovaara, U. 2019. Rikoksista tuomitut naiset: Yhteisöstä erottaminen ja takaisinliittymisen mahdollisuudet. Jyväskylä: Jyväskylän yliopisto. <https://vs.jyu.fi/bitstream/handle/173456789/62777/928-951-39-7685-9.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Rikosseuraamuslaitos. 2022. Päihdetyö. <https://www.rikosseuraamus.fi/fi/index/seuraamukset/kuntoutus/paihdytyo.html>
- Tammi- Moilanen, K. 2020. Naisvankiseivitys. Rikosseuraamuslaitoksen monisteita. https://www.rikosseuraamus.fi/material/collections/2020/Q9/Q2649/71DL7zoyH/Naisvankiseivitys_-_Seivitys_naisvankien_olosuhteista_-_toiminnoista_web.pdf
- Kriminaalihuollon tukisäätiö. 2023. Kierteen katkaisijat-kasikirja. https://www.krits.fi/wp-content/uploads/2023/04/KRITS_KierteenKatkaisijatKasikirja_2023.pdf
- Linderborg, H., Suonio, M. & Lassila, T. 2014. Sosiaalityö ja sosiaalinen tuki rikosseuraamuslaitolla. Helsinki Rikosseuraamuslaitos.