

DIAK

Laura Auvinen

Dina Kagan

Ea Ypyä

Sosionomi AMK

Diakonia-ammattikorkeakoulu

Opinnäytetyö, 2026



**Keskustelukortit tunne- ja
vuorovaikutustaitojen vahvistamiseen
KRIS-Suomen keskusliitto ry:lle**

TIIVISTELMÄ

Laura Auvinen, Dina Kagan & Ea Ypyä

Keskustelukortit tunne- ja vuorovaikutustaitojen vahvistamiseen KRIS-Suomen keskusliitto ry:lle

38 sivua ja 2 liitettä

Kevät 2026

Diakonia-ammattikorkeakoulu

Sosionomi (AMK)

Kehittämispainotteinen opinnäytetyö toteutettiin yhteistyössä KRIS-Suomen keskusliitto ry:n kanssa. Kohderyhmänä olivat rikos- ja päihdetaustaiset aikuiset. Työn lähtökohtana oli yhdistyksen esiin tuoma tarve kehittää työväline lähisuhdeväkivallan ennaltaehkäisyyn. Opinnäytetyön tarkoituksena oli edistää hyvinvointia ihmissuhteissa ja ehkäistä lähisuhdeväkivaltaa hyödyntämällä osallistavia menetelmiä ja PDCA-kehittämismallia. Työn tavoitteena oli kehittää KRIS-Suomen keskusliitolle keskustelukortit, joiden avulla vahvistetaan tunne- ja vuorovaikutustaitoja rikos- ja päihdetaustaisilla henkilöillä. Lopputuotoksena syntyi käytännön työväline, joka tukee vertaistuellista keskustelua ja kuntoutumista KRISin toimintakeskuksissa.

Kehitettynä tuotoksena on keskustelukortit tunne- ja vuorovaikutustaitojen vahvistamiseksi. Kortit toimivat keskustelunavaajana haasteellisiin aiheisiin. Korttien tarkoituksena on madaltaa kynnystä keskustella sensitiivisistä aiheista sekä haastaa korttien käyttäjiä pohtimaan omia käyttäytymismalleja ihmissuhteissa. Käytännössä korttien avulla on tarkoitus vahvistaa tunne- ja vuorovaikutustaitoja ja tällä tavalla vähentää sekä ennaltaehkäistä lähisuhdeväkivaltaa.

Kehittämismenetelmänä käytettiin PDCA-mallia, jossa vaiheet etenivät suunnittelusta toteutukseen ja jälkeensä arviointiin. Työssä lähestytään aihetta seuraavien näkökulmien kautta: kiintymyssuhteiden merkitys, tunnesäätely, lähisuhdeväkivallan ilmiö ja vertaistuen merkitys päihde- ja rikostyössä. Keskustelukorttien sisältö tehtiin teoreettisen viitekehyksen sekä yhteistyökumppanilta saadun palautteen mukaan vastaamaan kohderyhmän tarpeita ja käytännön työtä. Arviointia ja palautetta kerättiin sähköisesti ja siinä arvioitiin selkeyttä, hyödyllisyyttä ja tarpeisiin vastaavuutta. Tuotokseksi tuli selkein ohjeistuksin tuotetut keskustelukortit päihde- ja rikostaustaisille, jotka tukevat tunne- ja vuorovaikutustaitojen vahvistamista.

Asiasanat: tunnesäätely, vuorovaikutus, lähisuhdeväkivalta, vertaistuki, päihdekuntoutajat, rikostausta

ABSTRACT

Laura Auvinen, Dina Kagan & Ea Ypyä

Discussion cards for KRIS-Suomen keskusliitto ry to strengthen emotional and interaction skills

38 pages and 2 appendices

Spring 2026

Diaconia University of Applied Sciences

Bachelor of Social Services

This development-oriented thesis was carried out in collaboration with KRIS-Suomen keskusliitto ry. The target group is adults with substance abuse and criminal backgrounds. The taking-off point of this thesis was the need of the collaboration organization to develop a tool which helps to prevent violent behavioural on intimate relationships. The purpose was to promote well-being in close relationships and reduce the risk of intimate partner violence by applying participatory methods and the PDCA-model. The aim of the thesis was to design and develop discussion cards to strengthen emotional and interaction skills within the target group. As a result, a practical tool was created to support peer-based discussions and rehabilitation in KRIS centres.

The final developed production came out as discussion cards for strengthening emotional and interaction skills. The cards work as a tool to open a discussion about challenging topics. The purpose of the discussion cards is to lower the threshold for discussing sensitive topics and challenge the participant to reflect upon one's behavioural pattern during interaction. In practical terms the aim is to strengthen emotional and interaction skills through the discussion cards and this way decrease and prevent intimate violence.

The used development method was the PDCA-model in which the project was planned, carried out and evaluated. The topic was approached through the following perspectives: the significance of attachment relationships, emotion regulation, the phenomenon of intimate partner violence, and the role of peer support in substance abuse and criminal rehabilitation work. The material for discussion cards has been collected using theoretical framework and feedback from the partner organization to meet the needs of the target group and practical work. The evaluation and feedback were carried out electronically and it evaluated clarity, usefulness and relevance to needs. One of the main outcomes was the creation of discussion cards with clear instructions, designed to help individuals with substance abuse and criminal backgrounds develop emotional and interaction skills.

Key words: emotional regulation, interaction, intimate partner violence, peer support, substance abuse rehabilitation patients, criminal background

1 JOHDANTO	4
2 LÄHISUHDEVÄKIVALTA.....	6
3 KIINTYMYSSUHTEET JA TUNNESÄÄTELY	10
3.1 Kiintymyssuhteiden merkitys tunne- ja vuorovaikutustaidoissa	10
3.2 Tunnesäätely väkivallan taustalla	13
4 VERTAISTUKI OSANA RIKOSTAUSTAISEN KUNTOUTUSTA.....	15
5 TARKOITUS, TAVOITE JA TYÖELÄMÄYHTEISTYÖKUMPPANI	18
6 KESKUSTELUKORTTIEN KEHITTÄMINEN	20
6.1 PDCA- menetelmä	20
6.2 Prosessin kulku.....	24
6.3 Kehittämistyön tuotos	25
7 EETTISYYS JA LUOTETTAVUUS	28
8 POHDINTA	31
LÄHTEET	35
LIITE 1. KESKUSTELUKORTIT – ETUSIVU, OHJESIVUT JA TERMISTÖ.	39
LIITE 2. KESKUSTELUKORTIT – SANAT JA KYSYMYKSET	42

1 JOHDANTO

Ihmisoikeuksien ja tasa-arvon edistäminen ovat keskeisiä arvoja suomalaisessa yhteiskunnassa. Silti väkivalta ja sen eri muodot haastavat edelleen yhteiskunnan rakenteita ja yksilöiden turvallisuutta. Erityisesti lähisuhdeväkivalta on rakenteellinen ilmiö, joka koskettaa ihmisiä vuosittain ja jättää jälkiä niin fyysisesti kuin psyykkisesti. Väkivallan ennaltaehkäisy ja sen tunnistaminen varhaisessa vaiheessa ovatkin merkittäviä yhteiskunnallisia tavoitteita, jotka edellyttävät laaja-alaista yhteistyötä viranomaisten, järjestöjen ja kansalaisten välillä. (Yle, 2025; 2026.)

Yksi Suomen suurimpia ihmisoikeushaasteita on edelleen naisiin kohdistuva väkivalta. Euroopan tasa-arvoinstituutin ja Euroopan unionin perusoikeusviraston selvitykset sekä kansalliset tilastot, kyselyt ja tutkimukset ovat toistuvasti osoittaneet, kuinka laajasti väkivallan eri muodot ilmenevät Suomessa. Suomi on saanut toistuvasti huomautuksia ja kehotuksia naisiin kohdistuvan ja lähisuhdeväkivallan ehkäisemiseen sekä rikosoikeudelliseen käsittelyyn osallisten asemaan liittyen. Suomessa noin joka kolmas nainen on kokenut väkivaltaa parisuhteessa, ja lähes puolet on kohdannut sitä parisuhteen ulkopuolella. Väkivalta on selvästi sukupuolittunut ilmiö, joka koskettaa naisia miehiä useammin. Naisiin kohdistuvan väkivallan vähentäminen vaatii tietoisuuden lisäämistä, koulutusta ja resursseja. Toistuvista huomautuksista ja kehotuksista huolimatta Suomi on edelleen jäljessä lähisuhdeväkivallan poistamisessa. (Ihmisoikeuskeskus, 2025.)

Naiset ovat usein lähisuhdeväkivallan kohteena, mutta toimivat myös väkivallan tekijänä. Rikoksettoman elämän tukisäätiön eli RETS:n mukaan yleisin vankeustuomioon johtanut syy Suomen naisvangeilla on väkivaltarikokset. Naisilla väkivalta liittyy usein läheissuhteisiin ja nainen on usein myös väkivallan kokija. Päihteidenkäyttö lisää merkittävästi väkivallan riskiä niin sen tekijänä kuin uhrina. Väkivalta kumpuaa yleensä tunnesäätelyn vaikeuksista ja opituista käyttäytymismalleista. Heikentynyt tunnesäätelykyky ja välttävät

vuorovaikutustaidot voivat lisätä riskiä käyttäytyä väkivaltaisesti. Koetulla traumaattisilla kokemuksilla, kuten väkivallalla, on taas todettu olevan yhteneväisyyttä tunne- ja vuorovaikutustaitojen kehitykseen. (RETS, 2023, s. 4.)

Aiheen ajankohtaisuus on yksi merkittävimmistä syistä tämän opinnäytetyön aiheen valintaan. Aihe on kiinnostanut meitä koko opintojen ajan. Lähisuhdeväkivallan ilmiöstä keskusteltiin KRIS-Suomen keskusliiton kanssa. Keskustelut ilmiön tarkastelusta johdatti pohtimaan lähisuhdeväkivallan ennaltaehkäiseviä toimenpiteitä KRISillä sekä lopulta sitä, kuinka me opiskelijoina voimme auttaa kehittämään heille sopivaa toimintamallia. Opinnäytetyön tarkoituksena on edistää hyvinvointia ihmissuhteissa ja ehkäistä lähisuhdeväkivaltaa hyödyntämällä osallistavia menetelmiä ja PDCA-kehittämismallia. Työn tavoitteena on kehittää KRIS-Suomen keskusliitolle keskustelukortit, joiden avulla vahvistetaan tunne- ja vuorovaikutustaitoja rikos- ja päihdetaustaisilla henkilöillä. Lopputuotoksena syntyi käytännön työväline, joka tukee vertaistuellista keskustelua ja kuntoutumista KRISin toimintakeskuksissa.

KRIS on rikos- ja päihdetaustaisille suunnattu järjestö, joka tarjoaa vertaistukea ja pyrkii edistämään rikoksetonta elämäntapaa. Työ kytkeytyy laajemmin järjestöjen tekemään ehkäisevään väkivaltatyöhön ja tukee yhteiskunnallista pyrkimystä väkivallattomuuteen ja tasa-arvoon. (KRIS, i.a-a.) KRIS-Suomen keskusliitto soveltuu hyvin opinnäytetyön yhteistyökumppaniksi ja KRISin toimintakeskuksen kävijät kohderyhmäksi. Käytämme tekstissämme yhteistyökumppanistamme oikean nimen lisäksi lyhennettä KRIS. Hyödynnämme lähteinä muun muassa Euroopan unionin perusoikeusviraston, Ihmisoikeuskeskuksen, KRISin ja Valtioneuvoston verkkosivustoja, aiheeseen liittyviä tieteellisiä artikkeleita sekä muita aiheen kannalta merkityksellisiä julkaisuja. Tämän tavoitteen saavuttamiseksi opinnäytetyössä hyödynnetään osallistavia ja tietoperustaista kehittämismenetelmiä, joiden avulla varmistetaan korttien käytännön toimivuus ja kohderyhmän tarpeiden huomioiminen. Menetelmien avulla kerätään tietoa kohderyhmän tarpeista, testataan korttien toimivuutta käytännössä sekä muokataan kortteja palautteen perusteella.

2 LÄHISUHDEVÄKIVALTA

Tarkastelemme aihetta lähisuhdeväkivalta erityisesti parisuhteen näkökulmasta. Lähisuhdeväkivalta on ajankohtainen ilmiö. Lähisuhdeväkivalta ja erityisesti sukupuolittunut naisiin kohdistuva väkivalta ovat olleet paljon esillä mediassa viime aikoina. Samoin esiin on tuotu sitä, kuinka Suomi on edelleen yksi väkivaltaisimmista maista naisille. Yhteiskunnallisesti aihe on herättänyt keskustelua ja sitä on pohdittu niin viranomaistahojen kuin kansalaisten keskuudessa. Lähisuhdeväkivalta ilmiönä ja sen koskettava laajuus on herättänyt meissä paljon ajatuksia heti opinnäytetyötä suunniteltaessa. Näimme tässä hyvän mahdollisuuden vaikuttaa omalta osaltamme ajankohtaiseen ilmiöön.

Euroopan unionin perusoikeusviraston (FRA, 2024, s. 20–29) tutkimuksen mukaan Suomi sijoittuu Euroopan kärkilistoille väkivaltaa kohdanneiden naisten määrässä. Väkivaltaa ilmenee niin fyysisinä, henkisinä kuin seksuaalisina tekoina sekä myös niiden uhkaamisena. Tämä tilanne korostaa tarvetta kehittää uusia käytännön menetelmiä väkivallan ehkäisyyn sekä tunne- ja vuorovaikutustaitojen vahvistamiseen. Vähentääkseen naisiin kohdistuvaa väkivaltaa, vaaditaan tietoisuuden lisäämistä, koulutusta ja resursseja. Toistuvista huomautuksista ja kehotuksista huolimatta Suomi on edelleen jäljessä lähisuhdeväkivallan pois kitkemisessä. (Ihmisoikeuskeskus, 2025.) Tämä korostaa selvästi tarvetta lisätä tietoisuutta lähisuhdeväkivallasta sekä vahvistaa ennaltaehkäisevää työtä erityisesti ruohonjuuritasolla.

Yleisin naisvankien tuomioon johtanut syy on väkivaltarikos. RETS:n tietojen perusteella väkivallan taustalla on usein vaikeuksia tunnesäätelyssä ja opittuja käyttäytymismalleja. Eritoten rikostaustaisilla naisilla traumaattiset elämäntapahtumat, kuten fyysisen ja seksuaalisen väkivallan kokemukset, värittävät menneisyyttä. Monet RETS:n hankkeeseen osallistuneet kertoivat kokeneensa turvattomuutta lapsuuden ja nuoruuden aikana. (RETS, s. 4.) Käyttäytymismallit pohjaavat siis vahvasti yksilön kokemuksiin ja tekoihin.

Väkivalta voidaan määritellä toiseen henkilöön tämän tahdon vastaisesti kohdistuvaksi teoksi, joka aiheuttaa vahinkoa, kärsimystä tai pelkoa tai estää henkilöä toimimasta oman tahtonsa mukaisesti (Holma & Nyqvist, 2017). Väkivalta nähdään usein sosiaalisen kontrollin ja vallan välineenä. Väkivaltaa voidaan oikeuttaa kulttuurisilla, yhteisöllisillä tai tilannekohtaisilla syillä. Väkivallalla muutetaan valta-asemia ja vuorovaikutussuhteita. (Ronkainen, 2017.) Turvallinen ympäristö on ihmisen hyvinvoinnin perusta. Jokaisen ihmisen ihmisoikeuksiin kuuluu inhimillinen turvallisuus ja vapaus pelosta. Lähisuhdeväkivalta rikkoo kyseisiä oikeuksia. Väkivallan kokeminen horjuttaa vahvasti hyvinvointia. Se voi muun muassa tuhota luottamuksen muihin ihmisiin, luoda yksinäisyyden tunnetta, aiheuttaa pelon ja kauhun tunteita sekä heikentää terveyttä. Kun puhutaan väkivallasta, kyse on hallinnasta, kontrollista ja vallasta. (Linner-Matikka, 2023.) Väkivallan ilmenemismuotoina voivat olla fyysinen, henkinen, seksuaalinen ja taloudellinen väkivalta sekä niiden uhka. Muita ilmenemismuotoja voivat olla esimerkiksi vainoaminen, kaltoinkohtelu tai laiminlyönti, kulttuurinen tai uskontoon liittyvä väkivalta tai digitaalinen väkivalta. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos [THL], 2024b.; FRA, 2024, s. 17–18.)

Lähisuhdeväkivalta tarkoittaa väkivaltaa, jossa tekijä ja uhri ovat nykyisessä tai entisessä läheisessä suhteessa. Sitä esiintyy usein kodeissa ja se jää helposti piiloon. Väkivalta voi kohdistua kumppaniin, lapseen, sukulaiseen tai muuhun läheiseen, ja sen vaikutukset ulottuvat yleensä koko lähipiiriin. (THL, 2024a.) On huomioitavaa, että lähisuhdeväkivalta ei kosketa ainoastaan intiimissä ihmissuhteissa olevia, vaan se voi olla monimuotoista ja koskettaa laajalti molempien osapuolten henkilösuhteita.

Lähisuhdeväkivaltaa ovat perheväkivalta, parisuhdeväkivalta ja seurusteluväkivalta. Perheväkivalta tarkoittaa yhden perheenjäsenen toiseen kohdistamaa väkivaltaa. Parisuhdeväkivalta viittaa taas läheisessä parisuhteessa tapahtuvaan väkivaltaan, joka valitettavan usein muuttuu seurauksiltaan rajummaksi ja vakavammaksi. Seurusteluväkivalta eroaa muista väkivallan muodoista siten, että se tapahtuu nuorten parisuhteissa. Tämä luokittelu perustellaan sillä, että nuorten emotionaaliset ja kognitiiviset taidot voivat olla vielä kehittymässä, minkä vuoksi he eivät välttämättä ymmärrä täysin,

millainen käyttäytyminen on seurustelusuhteessa toivottavaa ja hyväksyttävää. (THL, 2024a.)

Lähisuhdeväkivalta voi olla ylisukupolvista. Vanhemmat, jotka ovat itse kokeneet haitallisia kokemuksia, kuten väkivaltaa lapsena, ovat suuremmassa riskissä käyttää väkivaltaa omiin lapsiinsa. Lasten tapa käsitellä riitoja kaveri- ja seurustelusuhteissa muotoutuu pitkälti aikuisten asenteiden ja esimerkin mukaan. Väkivallan käyttäminen voi siirtyä sukupolvelta toiselle, jos se opitaan osaksi vuorovaikutusta tai parisuhteiden mallia. Kierre on mahdollista katkaista, jos yksilö päättää lopettaa haitallisen käyttäytymisen ja yrittää parantua siitä. (Linner-Matikka, 2023.)

Suomessa on vuosina 2020–2024 kerätty useampia eri tilastoja koskien lähisuhdeväkivaltaa. Sosiaali- ja terveysministeriön mukaan 34 prosenttia naisista ja 18 prosenttia miehistä on kokenut väkivaltaa nykyisen tai entisen kumppanin taholta. Naisista jopa 52,6 prosenttia on kokenut elämänsä aikana parisuhteessa väkivaltaa. Suomessa lähes puolet naisista on kohdannut väkivaltaa parisuhteen ulkopuolella. Vain pieni osa lähisuhdeväkivaltatapauksista päätyy viranomaisten tietoon. Naiset edustavat noin 69 prosenttia tietoon tulleista lähisuhdeväkivallan uhreista. Naiset joutuvat usein toistuvan ja vakavan väkivallan kohteiksi, kun taas miehet kokevat useammin kertaluonteista väkivaltaa. Kaikki väkivallan muodot ovat kuitenkin yhtä tuomittavia. (Ihmisoikeuskeskus, 2025; Sosiaali- ja terveysministeriö [STM], 2023; FRA, 2024, s. 21; European Institute for Gender Equality [EIGE], i.a.-a.) Vuodesta 2011 alkaen lievätkin lähisuhteessa tapahtuvat pahoinpitelyt ovat olleet syytteen alaisia, mutta rikoslaki ei edelleenkään suoraan tunne lähisuhdeväkivallan käsitettä (THL, 2024b).

Sukupuoleen perustuva väkivalta määritellään kaikilla väkivaltaisilla teoilla, jotka kohdistuvat ihmiseen tämän sukupuolen perusteella tai vaikuttavat sitä kautta. Se sisältää fyysisen, seksuaalisen, henkisen ja taloudellisen väkivallan sekä syrjinnän, pakottamisen, uhkailemisen ja rajoittamisen. (European Institute for Gender Equality [EIGE], i.a.-b; The UN Refugee Agency [UNHRC], i.a.) Suomessa lähisuhdeväkivalta on pitkälti sukupuolittunutta. Viranomaistahoilla

kuten poliisilla, terveydenhuollolla ja turvakodeilla on selkeästi enemmän lähisuhdeväkivaltaa kokeneita naisia asiakasrekistereissä kuin miehiä, ja naiset kokevatkin tutkimusten perusteella miehiä enemmän lähisuhteessa väkivaltaa (Linner-Matikka, 2023).

Vaikka työtä on vielä jäljellä lähisuhdeväkivallan vähentämiseksi, on hyvä, että lähisuhdeväkivallan sovittelu on päättynyt vuoden 2025 alusta. Ainoa poikkeus koskee sovittelua lievissä rikoksissa, joita alaikäinen on kohdistanut huoltajaansa tai muuhun sukulaiseensa. Lakimuutoksen tarkoituksena on varmistaa, ettei uhreja painosteta sovitteluun. Tämän taustalla on tapauksia, joissa tekijä on voinut selvitä sovittelun kautta rangaistuksetta, toistuvista väkivallan teoista huolimatta. (Valtioneuvoston tiedote, 2024.) Lakimuutosta voidaan pitää merkittävänä askeleena lähisuhdeväkivallan uhrin suojaamiseksi erityisen sensitiivisen kokemuksen keskellä. Se myös on tärkeä merkki siitä, että lähisuhdeväkivalta halutaan yhteiskuntana ottaa tosissaan ja sen on ymmärretty olevan hyvin valtasuhteinen kokemus.

Lähisuhdeväkivaltaa tunnistetaan jo paremmin, mutta henkiseen väkivaltaan puuttuminen on haastavaa. Harvinaisempaa on, että henkinen väkivalta etenisi rikosoikeudenkäyntiin ja rangaistukseen. Henkisessä pahoinpitelyssä on haastavaa todistaa tekijän tahallisuutta sekä sen haitallisuutta uhrille. (Kainulainen & Niemi, 2017.) Tärkeää olisi, että yhteiskunnan eri viranomaistahot ja rikoslaki tuntisi paremmin lähisuhdeväkivallan ja tunnistaisi sen muutkin muodot, kuin vain fyysisen väkivallan. Saman toteavat Kainulainen ja Rantala (2025) Yhdenvertaisuusvaltuutetun selvityksessä, jossa sanotaan, että rikoslaissa keskitytään enemmän fyysiseen väkivaltaan ja sen muotoihin kuin vallankäyttöön, kontrolliin tai alistamiseen. Tämä jättää lähisuhdeväkivallan monet muodot pois syytteen alaisuudesta. Myös se, että vastoin Istanbulin sopimusta, rikoslaki ei edelleenkään tunne pari- tai lähisuhdeväkivaltaa säädöksenä tai koventavana yleisperusteena, vaikeuttaa oikeudellisesti väkivallan tuomittavuutta. (Kainulainen & Rantala, 2025, s. 25–29.)

3 KIINTYMYSSUHTEET JA TUNNESÄÄTELY

3.1 Kiintymyssuhteiden merkitys tunne- ja vuorovaikutustaidoissa

Kiintymyssuhde muodostuu jo lapsen varhaisina kuukausina hoivaajan ja vanhemman vuorovaikutuksessa. Lapsi hakee läheisyyttä, turvaa ja lohdutusta erityisesti stressiä tai uhkaa kokevissa tilanteissa, mikä aktivoi kiintymysjärjestelmää. Nämä varhaiset vuorovaikutuskokemukset johtavat siihen, että lapsi kehittää sisäisiä työskentelymalleja: odotuksia siitä, miten toisilta voi odottaa huomiota, lohdutusta ja reagointia. Nämä mallit ovat suhteellisen pysyviä ja vaikuttavat myöhempiin ihmissuhteisiin, sillä lapsi nojaa niihin myöhemmissä vuorovaikutustilanteissa. (Sinkkonen, 2018.)

Kiintymyssuhteiden laatu riippuu merkittävästi hoivaajan sensitiivisyydestä: siitä, miten herkästi ja johdonmukaisesti hoivaaja tulkitsee lapsen viestejä ja vastaa niihin. Turvalliseksi kiintymyssuhteeksi kutsutussa suhteessa hoivaaja on lapselle ennakoitavissa ja luotettava, mikä vahvistaa lapsen perusturvallisuuden tunnetta. Jos taas vuorovaikutus on epäjohdonmukaista, arvaamatonta tai kylmää, voi syntyä turvaton-välittelevä, turvaton-ristiriitainen tai jäsentymätön kiintymyssuhdemalli. Tämä voi heijastua myöhemmin tunnesäätelyssä, ihmissuhteissa ja minäkäsityksessä. (Sinkkonen, 2018.) Sinkkonen käyttää kirjassaan lähteenä muun muassa tunnetun psykiatrin ja psykologin John Bowlbyn teoksia mallintaessa kiintymyssuhteita. Kiintymyssuhdeteoria itsessään perustuu nimenomaan Bowlbyn ajatuksiin ja tutkimuksiin. Kiintymyssuhdeteoria on kehitetty jo 1960–70-luvuilla, mutta sitä käytetään laajasti yhä tänä päivänä pohjana kiintymyssuhteita käsiteltäessä.

Kun lapsuudessa muodostunut kiintymyssuhde ei ole ollut turvallinen, voi kiintymyssuhde olla traumaattinen. Traumaattisesta kiintymyssuhteesta erilaisia oireita voivat olla esimerkiksi voimakas tunteiden ilmaisun epätasapaino ja käyttäytymisen tai tarkkaavuuden säätelyvaikeudet. (Hipp, 2023.) Mikäli lapsuudessa muodostunut kiintymyssuhde on ollut traumaattinen lapselle, voi

hän tarvita myöhemmin ammattilaisen apua purkaakseen vääristyneen yhteyden toiseen ihmiseen (Suokas, 2023).

Ylisukupolvisuus näkyy erityisesti siinä, kuinka vanhemman omat varhaiset kiintymyssuhdekokemukset ja niihin liittyvät vuorovaikutusmallit siirtyvät seuraavalle sukupolvelle vanhemmuuden ja hoivan kautta. Vanhempien tavat jäsentää itseään, lastaan ja läheisiään eli heidän kiintymys- ja hoivamielikuvansa heijastavat lapsuudessa opittuja tunne-elämän ja vuorovaikutuksen malleja. Näiden mielikuvien laatu ennustaa vanhemmuuden herkkyyttä ja lapsen kiintymyksen turvallisuutta. Turvallisen kiintymysmallin omaavat vanhemmat kykenevät antamaan lapselleen johdonmukaista sekä emotionaalisesti saatavilla olevaa hoivaa. Turvattomat ja jäsentymättömät kiintymysmallit voivat heijastua vaikeutena tunnistaa ja säädellä omia tunteita sekä näin ollen vastata lapsen tunneviesteihin rakentavasti. (Flykt, 2014, s. 33–35.)

Flyktin (2014, s. 29–35.) mukaan tunne- ja vuorovaikutustaitojen ylisukupolvinen siirtymä perustuu erityisesti vanhemman mentalisaatiokykyyn, eli taitoon ymmärtää sekä omia että lapsen tunteita. Mentalisaatiokyky mahdollistaa sen, että vanhempi kykenee erottamaan lapsen tunteet ja tulkitsemaan lapsen käyttäytymistä tämän sisäisten kokemusten kautta. Tällöin vanhempi pystyy vastaamaan lapsen emotionaalisiin tarpeisiin sensitiivisesti ja ennustettavasti, mikä taas tukee lapsen turvallista kiintymyssuhdetta ja tunnesäätelyn kehitystä. Vanhempien omat turvattomat tai traumaattiset kiintymyskokemukset eivät välttämättä siirry lapseen, jos vanhemmalla on hyvä kyky reflektoida.

Edellä mainittu reflektiivinen toiminta suojaa lasta toistamasta vanhemman tunne-elämän epävakautta tai vuorovaikutusmallien haasteita. Sen sijaan vaikeus tunnistaa omia tunteita tai nähdä lapsi erillisenä yksilönä lisää riskiä, että vanhempi reagoi lapseen omien käsittelemättömien tunteidensa kautta. Tämä voi ylläpitää ylisukupolvista kierrettä, jossa emotionaalinen turvattomuus ja vuorovaikutuksen ongelmat toistuvat sukupolvesta toiseen. (Flykt, 2014, s. 29–35.) Vaikka Flyktin (2014) väitöskirja on vanhempi lähde, sitä voidaan pitää edelleen ajankohtaisena ja luotettavana lähteenä. Väitöskirja on tieteellinen

tutkimus, joka käsittelee kiintymyssuhdeteorian ja ylisukupolvisuuden perusmekanismeja.

Vuorovaikutustaidot alkavat kehittyä varhaislapsuudessa ja pohjautuvat ensisijaisesti kiintymyssuhteisiin ja perheen vuorovaikutusilmapiiriin. Lapsen kyky säädellä tunteitaan ja ymmärtää toisten tunnetiloja muodostuu toistuvien, turvallisten ja emotionaalisesti sensitiivisten vuorovaikutuskokemusten kautta. Näiden kokemusten katsotaan olevan keskeisiä sosioemotionaalisen kehityksen ja toimivien ihmissuhteiden perustana myös myöhemmässä elämässä (Mäkinen ym., 2024, s. 2–3). Tunteen nimeäminen on oleellinen asia tunteiden ymmärtämisen kannalta. Se myös on tärkeää toimivan sosiaalisen vuorovaikutuksen kannalta. (Mäkinen ym., 2024, s. 1.)

Aikuisuudessa varhaisten vuorovaikutuskokemusten vaikutukset näkyvät siinä, miten yksilö toimii sosiaalisissa suhteissa, ratkaisee ristiriitoja ja säätelee omia tunteitaan. Lapsuudessa omaksutut vuorovaikutusmallit voivat joko tukea tai heikentää aikuisen ihmissuhteiden laatua. (Mäkinen ym., 2024, s. 4–5). Turvallisen vuorovaikutuksen puute lapsuudessa voi ilmetä aikuisuudessa vaikeutena tunnistaa ja ilmaista tunteita tai rakentaa luottamuksellisia suhteita. Samalla kuitenkin on hyvä tiedostaa, että vuorovaikutustaitoja voidaan vahvistaa myöhemminkin elämässä esimerkiksi reflektiivisyyden, terapiaprosessin tai myönteisten ihmissuhteiden avulla. (Mäkinen ym., 2024, s. 6–7). Edellä mainitut seuraukset korostavat vuorovaikutuksen merkitystä hyvinvoinnille ja toimiville lähisuhteille.

Haitalliset kokemukset eli traumat voidaan määritellä kokemukseksi tai sarjaksi kokemuksia, jotka pettävät tai rikkovat ihmisen sisäänrakennetun tarpeen yhteenkuuluvuuden, turvan ja arvokkuuden kokemukselle. Näitä tarpeita on erittäin tärkeä ymmärtää, jotta traumasta voidaan lähteä tekemään sosiaalista muutosta sekä toipumista. (Westerlund-Cook, 2023.) Tunne- ja vuorovaikutustaitoja vahvistamalla voidaan tukea muutosta ja toipumista haitallisista toimintamalleista pois.

3.2 Tunnesäätely väkivallan taustalla

Tunnesäätelyllä tarkoitetaan kykyä tunnistaa, ymmärtää, ilmaista ja säädellä omia tunteita niin, etteivät ne ohjaa käyttäytymistä hallitsemattomasti. Tunteet toimivat ihmiselle tärkeinä viesteinä omista tarpeista. Tunnesäätely viittaa prosesseihin, joiden avulla yksilö pyrkii vaikuttamaan siihen, millaisia tunteita hän kokee, kuinka voimakkaina ja miten pitkään ne ilmenevät sekä miten ne näkyvät ulospäin. Se on erityinen itsesäätelyn muoto, sillä tunteet toimivat samanaikaisesti sekä säätelyn kohteina että sen käynnistäjinä ja tarjoavat tärkeää tietoa ympäristön merkityksestä. Tunnesäätelyyn kuuluu tunteiden hyväksyminen ja niiden tarkastelu etäämmältä sekä kyky reagoida tunteen takana olevaan tarpeeseen tarkoituksenmukaisesti. Tunnesäätelyyn liittyy usein vahva tarve kokea miellyttäviä tunteita, mikä tekee siitä monivaiheisen ja jatkuvasti muuttuvan prosessin. (Tammilehto, 2024, s. 38; Myllyviita, 2024; muotoilun apuna käytetty ChatGPT 4.0 -tekoälysovellusta.)

Hyvinvoivien ihmissuhteiden ja muun muassa parisuhteen perustana ovat tunnetaidot ja tunnesäätelykyky, sillä parisuhteen laatuun vaikuttaa olennaisesti se, miten osapuolet ymmärtävät omia tunnekokemuksiaan ja reagoivat vuorovaikutustilanteissa. Kyky tunnistaa ja sanoittaa tunteita sekä käsitellä ristiriitoja rakentavasti auttaa ehkäisemään vuorovaikutuksen kärjistymistä ja tukee keskinäistä ymmärrystä. Tunnesäätely puolestaan mahdollistaa vaikeiden tunteiden käsittelyn ilman haitallista käyttäytymistä, mikä vahvistaa luottamusta ja emotionaalista turvallisuutta suhteessa. Näiden taitojen kautta parisuhde voi toimia sekä yksilön hyvinvointia tukevana että yhteistä selviytymistä vahvistavana ihmissuhteena. (Mielenterveystalo.fi, i.a.)

Tunteiden säätelyssä voi esiintyä ali- tai ylisäätelyä. Alisäätelyssä tunteet purkautuvat impulsiivisesti ja voimakkaasti, kun taas ylisäätelyssä tunteiden ilmaiseminen voi olla vähäistä, mikä vaikeuttaa omien tarpeiden ja rajojen tunnistamista. (Myllyviita, 2024.) Tunnesäätelyvaikeuksilla tarkoitetaan tilanteita, joissa nämä edellä kuvatut taidot ovat puutteelliset ja tunteet johtavat haitalliseen käyttäytymiseen (RETS, s. 5). Esimerkiksi väkivaltaiset rikoksenteekijät eroavat aivotoiminnaltaan ei-rikoksenteekijöistä erityisesti vihan provosoinnin ja hallinnan

aikana. Heidän etuotsalohkonsa säätelyalueet toimivat epätasapainoisesti, mikä viittaa heikentyneeseen kognitiiviseen kontrolliin ja tunnesäätelyyn. Tämä voi lisätä aggressiivisuuden riskiä, etenkin toistuvissa provokaatiotilanteissa. (Tonnaer ym., 2017, s. 1–6.)

Turvallinen kiintymyssuhde ja myönteinen kasvu ympäristö ovat keskeisiä väkivallan ennaltaehkäisyssä myös pitkällä aikavälillä. Kun lapsi saa kokemuksia turvallisesta vuorovaikutuksesta, emotionaalisesta tuesta ja johdonmukaisista rajoista, hänen kykynsä tunnistaa ja säädellä omia tunteitaan vahvistuu. Tällaiset kokemukset tukevat myös empatiakyvyn ja rakentavien ongelmanratkaisutaitojen kehittymistä, mikä vähentää riskiä turvautua väkivaltaan ristiriitatilanteessa myöhemmässä elämässä. Väkivallan ehkäisyn kannalta on merkittävää, että lapsi oppii jo varhain vaihtoehtoisia tapoja käsitellä voimakkaita tunteita sekä ratkaista konflikteja ilman aggressiivista käyttäytymistä. (Korhonen, 2021.)

Lapsena koettu jatkuvasti kohonnut stressi voi vaurioittaa stressinsäätelykykyä, joka voi altistaa esimerkiksi keskittymis- ja oppimishäiriöille. Lapsuuden kokemukset vaikuttavat vahvasti, millaisiksi ihmisiksi kasvamme ja miten käsittelemme asioita. Traumaattiset kokemukset, kuten väkivallan kokemukset voivat vaikuttaa tunne-elämän kehitykseen negatiivisesti. Varhaisessa elämässä koettu kaltoinkohtelu vaikuttaa monilla tavoilla muun muassa tunteiden säätelyyn ja yleisesti lapsen kehitykseen. (Suokas, 2023.)

Aggressio on tunne, johon liittyy esimerkiksi vihaa, turhautumista tai raivoa. Se kuuluu osaksi normaalia tunne-elämää, mutta voi ilmetä myös käyttäytymisenä, jossa toista pyritään vahingoittamaan fyysisesti tai psyykkisesti. Lapsuudessa aggressiivisuus on melko tavallista, erityisesti varhaisessa kehitysvaiheessa, mutta lapsen kasvaessa tunnesäätelyn ja sosiaalisten taitojen kehittyminen auttaa ilmaisemaan tunteitaan rakentavammilla tavoilla. Aikuisten antama ohjaus ja tuki ovat keskeisiä siinä, että lapsi oppii säätelämään tunteitaan ja ratkaisemaan ristiriitoja ilman väkivaltaa. (Korhonen, 2021.) Voimakkaat tunnereaktiot ja aggressiivinen käytös voivat ilmetä esimerkiksi toistuvina raivokohtauksina, jos henkilö ei kykene hillitsemään aggressiivisia impulssejaan suhteessa tilanteen laukaisevaan stressitekijään. Tunnesäätelyn heikentymisen

taustalla voi myös olla esimerkiksi käsittelemättömiä vihan tunteita tai päihderiippuvuus sekä päihteiden aiempi käyttö. (Rovasalo, 2025.)

Wattu IV -vankiväestötutkimuksessa (2023) tunnesäätelyä ei käsitellä erillisenä teemana, mutta tutkimustulokset kuvaavat useita siihen liittyviä tekijöitä. Raportin mukaan vankiväestössä mielenterveyden häiriöt, ADHD-oireet sekä impulsiivinen käyttäytyminen ovat yleisiä, ja nämä piirteet liittyvät haasteisiin hallita tunteita ja reaktioita erilaisissa tilanteissa. Aineisto tuo esiin myös sen, että monilla vangeilla on taustallaan runsaasti kuormittavia elämäkokemuksia ja väkivaltaa, mikä näkyy lisääntyneenä psyykkisenä oireiluna ja vaikeutena selviytyä stressistä. Lisäksi tutkimuksessa havaittiin keskimääräistä heikompi psyykinen palautumiskyky, mikä voi vaikeuttaa tunteiden käsittelyä ja arjessa toimimista paineen alla. Näiden tulosten perusteella tunteiden ja käyttäytymisen säätelyyn liittyvät haasteet kietoutuvat raportissa laajemmin mielenterveyteen, hyvinvointiin ja kuntoutumisen edellytyksiin vankilaympäristössä ilman, että teksti käyttää suoria määritelmiä tai erillistä tunnesäätelyn käsittelyä. (Terveiden ja hyvinvoinninlaitos THL, 2023.)

4 VERTAISTUKI OSANA RIKOSTAUSTAISEN KUNTOUTUSTA

Vertaistuki on isossa roolissa yleisesti sosiaalialalla ja niin myös rikosseuraamusalla. Myös tässä opinnäytetyössä vertaistuki korostuu, sillä se on iso osa yhteistyötahomme KRIS-Suomen keskusliiton, sen toimintakeskuksien ja kohderyhmämme toimintaa. Vertaistukea voidaan sanoa omaehtoiseksi toiminnaksi, jossa vertaiset toimivat itsensä ja toistensa eteen sekä tukevat toisiaan. Samanlaiset kokemukset ja elämäntilanteet luovat vertaisuutta. Vertaisuutta voitaisiin kuvailla keskinäiseksi asiantuntijuudeksi ja yhdenvertaisuudeksi. Näiden lisäksi se voi olla voimavara. (Mikkonen & Saarinen, 2018.) Myös Rissanen ja Jurvansuu (2017, s. 5–6) kuvaa vertaistoiminnan olevan keskeinen osa päihde- ja mielenterveysjärjestöjen

toimintaa sekä perustuvan samankaltaisessa elämäntilanteessa olevien ihmisten kokemustiedon jakamiseen ja vastavuoroiseen tukemiseen. Vertaistuen erityinen arvo syntyy omakohtaisesta kokemuksesta, joka mahdollistaa ymmärryksen, luottamuksen ja samaistumisen tavalla, johon ammatillinen tuki ei aina kykene.

Jotta vertaistuki on hedelmällistä ihmisille, tarvitaan myös luottamusta. Ilmapiiri, joka on luottamuksellinen mahdollistaa vastavuoroisuutta. Tällaisessa ilmapiirissä on helpompi jakaa omia tunteita ja kokemuksia, oppia muiden kokemuksista sekä löytää uusia keinoja omaan elämään. Luottamus luo osallisuuden tunnetta ja helpottaa sopeutumista ryhmään. Tämä voi taas puolestaan voimaannuttaa ja kasvattaa oman pystyvyyden tunnetta. (Mikkonen & Saarinen, 2018.)

Vertaistuki on yksi sosiaalialan työmenetelmistä. Mikkosen ja Saarisen (2018) mukaan vertaistuki määritellään kuuluvan sosiaalisen tukeen. Kun vertaistuki on toteutettu yhteistyössä ammattilaisen osaamisen kanssa, päästään usein parhaisiin tuloksiin asiakkaan kannalta. Vertaistuki voi myös toimia ilman ammatillista työtä sen rinnalla. Usein kuitenkin ammattilaisen rooli on tärkeä osa tätä. Vaikka ammattilaisella ei välttämättä ole vertaisen kokemusta, on ammattilaisella hyvä osaaminen alalta. Yhteistyötahomme KRISin toiminta perustuu myös vahvasti ammattilaisen ja vertaisten yhteistyöhön. Aikaisemmin vertaistukea on pidetty suurimmaksi osaksi maallikkotietona. Vertaistuen merkitys on kuitenkin kasvanut suuresti ja sitä pidetään nykyisin asiantuntijuutena. (Mikkonen & Saarinen, 2018.)

KRISin toiminta on auttaa rikoksesta tuomittuja selviytymään siviilissä tuomion jälkeen ja työskentely alkaa vielä vankilassa ollessa. KRISin tekemä vankilatyö perustuu hyvin vahvasti vertaisuuteen. Toiminnan tavoitteena on tukea muun muassa yhteiskuntaan uudelleen integroitumista ja antaa tukea vankilasta vapautumisen jälkeen. (Mikkonen & Saarinen, 2018.) KRISin hanke Irti rikolliselta elämäntavasta on ohjelma, jonka avulla yritetään tunnistaa rikolliselle elämäntavalle altistavat ajatusmallit ja saada muutosta näihin. Tätä ohjelmaa ohjaa ammattilainen ja vertainen, jolla on rikostaustaa. (KRIS, i.a.-a) Kuten aikaisemmin toimme ilmi, perustuu KRISin toiminta vahvasti myös ammattilaisen

ja vertaisen yhteistyöhön. Irti rikollisesta elämäntavasta -ohjelma koostuu kahdestakymmenestä perusjaksosta. Tämän lisäksi on tarjolla erilaisia lisäosia, jotka kartoitetaan yksilöllisesti. Tavoitteena on asenteiden ja ajattelun sekä oman minäkuvan muuttuminen. Näiden lisäksi tavoitteena on saada lisättyä hallinnan tunnetta sekä myönteisiä tunteita ja lopulta irtaantua rikoksista. Ohjelmassa käsiteltäviä aiheita ovat muun muassa rikosten lopettaminen, kuka minä olen, tunteet ja käyttäytyminen, rikosten seuraukset ja uhrit. (KRIS, i.a-a.)

Sosiaalinen osallisuus yksilön kohdalla tarkoittaa usein tunnetta, että kuuluu johonkin esimerkiksi yhteisöön. Tämän lisäksi se voi olla tunnetta siitä, että omalla tekemisellä voi vaikuttaa elämän kulkuun. Sosiaalisella osallisuudella voidaan ehkäistä syrjäytymistä. Heikoimmassa asemassa olevat henkilöt kuuluvat riskiryhmään syrjäytyä. (Leemann, ym, 2015, s. 5–7.) Tästä voidaan todeta, että sosiaalisen osallisuuden edistäminen on tärkeä osa kuntoutumista ja syrjäytymisen ehkäisyä. Vertaistoimintaan osallistuminen hyödyttää sekä tuen saajia että vertaisia itseään, mutta edellyttää riittävää tukea. Vertaisia motivoi erityisesti halu auttaa muita, jakaa selviytymiskokemuksia ja vaikuttaa palvelujen ja hoitokäytäntöjen kehittämiseen. Samalla vertaistoiminta tukee vertaisen omaa toipumista, osallisuuden kokemusta ja merkityksellisyyden tunnetta. (Rissanen & Jurvansuu, s. 11–13.)

Haastavassa elämäntilanteessa voi olla isompi tarve tulla kuulluksi. Ihminen tarvitsee hyväksytyksi ja kuulluksi tulemisen kokemuksia, jotka voivat tukea kuntoutumista. Vertaisryhmään osallistuminen voi lisätä toivon tunnetta ja tätä kautta voi saada myös lisätietoa saatavilla olevista palveluista. (Mikkonen & Saarinen, 2018.) Kohderyhmämme kohdalla elämäntilanne on voinut merkittävästi muuttua ja näin ollen myös heillä vertaistuki voi olla tukeva tekijä kuntoutumisessa. Päihdetyön kokemusasiantuntijan, Hannu Ylösen (2019, s. 57–58) mukaan vertaistuen rooli kuntoutuksessa on korvaamattoman tärkeää ja päihde- ja päihde- ja mielenterveystyössä vertaistuki madaltaa avun

hakemisen kynnystä, tukee kuntoutumista ja täydentää julkisia palveluja erityisesti silloin, kun palvelujärjestelmä on pirstaleinen tai vaikeasti saavutettava.

Edellä mainittuun peilaten voisi todeta, että vertaistuen voimaa hyödyntämällä saadaan toisenlainen tulokulma puuttua lähisuhdeväkivaltaan niin sanotusti sisältäpäin. Mielestämme kuntouttamalla ja auttamalla asiakkaita ymmärtämään vertaistensa joukossa, voitaisiin saada muodostettua syvempi ymmärrys omaan toimintaan ja sitä kautta mahdollisesti näkemään, mitä tulisi tehdä toisin tulevaisuudessa. Vertaistuen avulla voisi siis olla helpompi tunnistaa oma osuus tilanteissa ja ymmärtää moraalinen perspektiivi.

Rikos- ja päihdetaustaisilla henkilöillä voi esiintyä useat väkivallan riskitekijät samanaikaisesti (RETS, 2023, s.6). Siksi tunne- ja vuorovaikutusvalmiuksien vahvistaminen on keskeistä rikoksettomaan elämään siirtyessä. Tässä yhteydessä KRISin vertaistuellinen toiminta on ajankohtainen ja perusteltu. Kokemukseen perustuva tuki mahdollistaa oman toiminnan kriittisen tarkastelun ja väkivaltaisten toimintamallien tunnistamisen tavalla, jota pelkkä ulkopuolinen ohjaus ei aina välttämättä saavuta.

5 TARKOITUS, TAVOITE JA TYÖELÄMÄYHTEISTYÖKUMPPANI

Opinnäytetyön tarkoituksena on edistää hyvinvointia ihmissuhteissa ja ehkäistä lähisuhdeväkivaltaa hyödyntämällä osallistavia menetelmiä ja PDCA-kehittämismallia. Työn tavoitteena on kehittää KRIS-Suomen keskusliitolle keskustelukortit, joiden avulla vahvistetaan tunne- ja vuorovaikutustaitoja rikos- ja päihdetaustaisilla henkilöillä. Lopputuotoksena syntyi käytännön työväline, joka tukee vertaistuellista keskustelua ja kuntoutumista KRISin toimintakeskuksissa.

Lähisuhdeväkivalta on viime vuosina ollut Suomessa toistuvan ja vakavan uutisoinnin kohteena. Jo pelkästään vuoden 2026 tammi- ja helmikuun aikana Helsingin Sanomat (i.a.) on julkaissut 14 artikkelia ja YLE (i.a.) 7 artikkelia hakusanalla ”lähisuhdeväkivalta”. Nämä julkaisut käsittelevät paljon traagisia kohtaloita. Ilmiö ei rajoitu ainoastaan yksittäisiin tapauksiin, vaan on laaja yhteiskunnallinen ongelma, johon vaikuttavat muun muassa päihteet sekä tunne- ja vuorovaikutustaitojen puutteet. Muun muassa tästä syystä olemme halunneet vaikuttaa omalta osaltamme valloilla olevan ilmiön ehkäisyyn opinnäytetyön kautta.

Tämän opinnäytetyön työelämäyhteistyökumppanina toimi KRIS-Suomen keskusliitto ry, joka toimii valtakunnallisena kattojärjestönä seuraaville jäsenyhdistyksille: KRIS-Etelä-Pohjanmaa ry, KRIS-Satakunta ry, KRIS-Tampere ry, KRIS-Keski-Suomi ry, KRIS-Pohjanmaa-Österbotten ry sekä KRIS-Turku ry. Kattojärjestönä KRIS-Suomen keskusliiton tehtäviin kuuluu jäsenyhdistysten toiminnan koordinointi, arviointi, johtaminen sekä kehittäminen. Näiden lisäksi keskusliitto vastaa yhteistyöstä eri yhdistysten ja viranomaisten kanssa. (KRIS, i.a.-b.) KRIS on lähtöisin Ruotsista ja jalkautui Suomeen vuonna 2001 (KRIS, i.a.-c).

KRIS-Suomen keskusliiton perustehtävä on edistää lainrikkojataustaisten voimaantumista, päihteettömyyttä ja rikoksetonta elämäntapaa sekä tukea heidän kiinnittymistään yhteiskuntaan vertaistyyön keinoin. Keskusliitto toimii kohderyhmänsä niin sanottuna edunvalvojana ja pyrkii vaikuttamaan yhteiskunnallisiin asenteisiin, arvoihin ja päätöksentekoon esimerkiksi laatimalla lakialoitteita, kannanottoja ja lausuntoja viranomaisille. Heidän toimintaansa kuuluu myös koulutusten, seminaarien ja keskustelutilaisuuksien järjestäminen. Yhtenä merkittävimpänä työtehtävänä on osallistuminen vapautuvien vankien jälkihuoltoon ja yhdyskuntaseuraamustyön kehittämiseen kokemusasiantuntijuuden pohjalta. (KRIS, i.a.-b.)

Lisäksi KRIS-Suomen keskusliitto ry harjoittaa tutkimus-, tiedotus- ja julkaisutoimintaa, tekee kansainvälistä yhteistyötä sekä vastaa varainhankinnasta ja valtakunnallisten avustusten jakamisesta

jäsenyhdistyksilleen (KRIS, i.a-b). Käytännössä kyseessä on siis järjestö, joka yhdistää vertaistuen, vaikuttamistyön ja kehittämistoiminnan rikostaustaisten aseman ja kuntoutumisen parantamiseksi.

Vaikka yhteistyökumppanina toimi KRIS-Suomen Keskusliitto ry, on opinnäytetyön kohderyhmänä kuitenkin ollut KRIS-Suomen keskusliitto ry:n jäsenyhdistyksien eli KRISin toimintakeskusten asiakkaat. Aikaisemmin luetellut KRIS-toimintakeskukset ovat matalan kynnyksen päihteettömiä kohtaamispaikkoja rikos- ja päihdetaustaisille. Järjestön toiminta perustuu viiteen periaatteeseen: päihteettömyys, rehellisyys, toveruus, yhteisvastuullisuus ja yhdenvertaisuus. (KRIS, i.a.-c.) Yhteistyökumppanimme on opinnäytetyön aiheen kannalta erittäin oleellinen ja toimii muutoksen mahdollistajana.

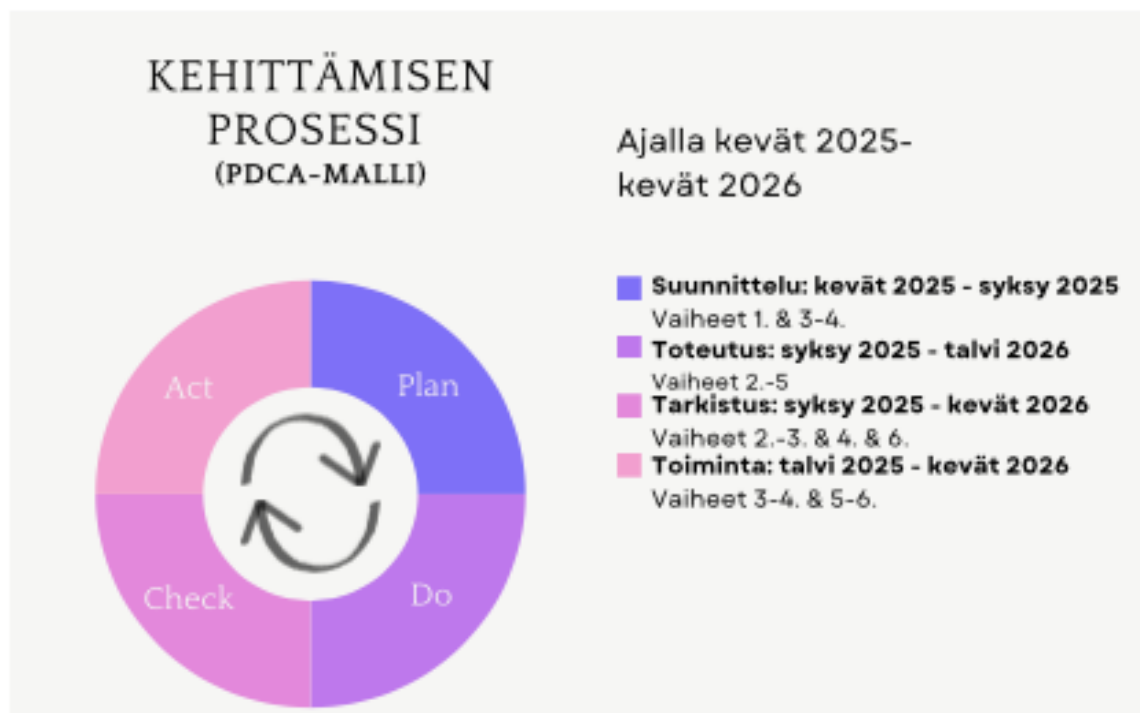
6 KESKUSTELUKORTTIEN KEHITTÄMINEN

6.1 PDCA- menetelmä

Käytimme opinnäytetyössämme PDCA-menetelmää eli Plan, Do, Check, Act-menetelmää, joka tunnetaan myös nimellä Demingin ympyrä sekä spiraalimalli (Kuvio 1). Menetelmä on jatkuvan parantamisen malli, jota hyödynnetään prosessien ja toimintatapojen kehittämisessä. Malli etenee neljässä toisiaan seuraavassa vaiheessa. Plan eli suunnittelu vaiheessa kehittämiskohde määritellään, nykytila analysoidaan ja tavoitteet asetetaan. Lisäksi laaditaan konkreettinen suunnitelma tarvittavista toimenpiteistä, resursseista ja mittareista. Do eli toteutus vaiheessa suunnitellut toimenpiteet toteutetaan käytännössä sekä samalla kerätään tietoa toiminnan muutoksista ja niiden vaikutuksista. Check eli tarkistus vaiheessa toteutuksen tuloksia verrataan asetettuihin tavoitteisiin sekä selvitetään, missä onnistuttiin ja missä on edelleen kehittämistarpeita. Act eli toiminta vaiheessa tulosten perusteella päätetään jatkotoimista. Toimivaksi todetut käytännöt vakiinnutetaan osaksi prosessia ja puutteet korjataan. Näin

ollen uusi kierros täydentää aina edeltävää kierrosta. Kyseessä on siis jatkuvan vuorovaikutuksellinen ja reflektiivinen kehittämisen malli, koska tällä menetelmällä kehittäminen ei johda ehdottomaan totuuteen, vaikka tulos olisikin juuri tällä hetkellä hyvä ja toimiva. (Excellence Finland, 2025; Toikko & Rantanen, 2009, s. 66–67.)

PDCA-malli valittiin tämän opinnäytetyön kehittämismalliksi, koska se tarjoaa selkeän ja systemaattisen rakenteen toiminnan suunnitteluun, toteutukseen, arviointiin ja kehittämiseen. Malli perustuu jatkuvan parantamisen periaatteeseen, jossa toimintaa kehitetään vaiheittain suunnittelun, toteutuksen, arvioinnin ja kehittämisen kautta (Excellence Finland, 2025). Malli soveltuu erityisesti kehittämispainotteisiin opinnäytetöihin, joissa tavoitteena on parantaa käytännön toimintaa ja tarkastella sen toimivuutta vaiheittain.



Kuvio 1. PDCA-malli

Korttien kehittämisprosessi toteutettiin vaiheittain ja suunnitelmallisesti (Kuvio 1). Laadimme itse kuvion havainnollistamaan PDCA-menetelmän mukaan edennyttä syklistä kehittämisprosessia. Kuviossa 2 on havainnollistettu kehittämistuotoksen toteutuksen eri vaiheita ja sen tässä luvussakin kuvailtua

sisältöä. Plan eli suunnitteluvaiheessa perehdyttiin aiempaan tutkimustietoon ja aihetta käsittelevään kirjallisuuteen, jotta korttien sisältö perustuisi ajantasaiseen ja luotettavaan tietoon. Kävimme tämän lisäksi ideointipalaverissa yhteistyökumppanimme KRIS-Suomen keskusliiton toiminnanjohtaja Marko Rajamäen kanssa. Saimme häneltä arvokasta tietoa käytännön kokemuksen pohjalta, jota hyödynsimme kehittämiskohteen määrittelyssä ja tavoitteiden asettamisessa.

Kehittämistuotoksen aikataulu		
	Kesto	Mitä tehtiin
Vaihe 1	6-8 viikkoa	Opinnäytetyön ideointi ja suunnittelu
Vaihe 2	1 viikko	Opinnäytetyön suunnitelman esittely seminaarissa
Vaihe 3	2-3 viikkoa	Palautteen vastaanotto ja sen mukaan suunnitelman päivitys
Vaihe 4	4-5 viikkoa	Korttien prototyyppien luominen ja sisällön tarkentaminen yhdessä yhteistyötahon kanssa
Vaihe 5	3 viikkoa	Korttien viimeistely, lopullinen korttipaketti ja ohjeet sekä näiden lähettäminen
Vaihe 6	3 viikkoa	Palautteiden kerääminen

Kuvio 2. Kehittämistuotoksen aikataulu

Do eli toteutus vaiheessa tietoperustan pohjalta laadittiin korttien ensimmäiset sisältöluonnokset, joita tarkennettiin kehittämistyön edetessä (Kuviot 1 & 2). Korttien sisällössä mietittiin olennaisia aiheita, jotka totesimme aikaisemmin tässä raportissa keskeisiksi käsitteiksi ja teorioiksi. Lisäsimme kortteihin mukaan perheaiheisia sanoja ja kysymyksiä, sillä kuten aikaisemmin mainitsimme, kiintymyssuhteilla ja lapsuuden tapahtumilla on merkitystä myöhemmin elämässä. Sanoja ja kysymyksiä löytyy korteista myös muun muassa tunnesäätelyn ja ylisukupolvisuuden teemoista, sillä nämä aiheet ovat olennaisia tunne- ja vuorovaikutustaitoja tarkastellessa.

Kehittämistyö toteutettiin tiiviissä yhteistyössä KRISin kanssa. Yhteistyökumppani osallistui aktiivisesti korttien sisällön ja rakenteen

suunnitteluun, ja yhteydenpito oli säännöllistä koko prosessin ajan. Toiminnanjohtajalta saatu palaute ohjasi kehittämistyötä merkittävästi. Palautteen avulla saatiin käytännönläheistä ja kohderyhmän tarpeisiin perustuvaa tietoa, jonka pohjalta korttien sisältöä, muotoilua ja kysymyksenasettelua täsmennettiin paremmaksi. Näin varmistettiin, että tuotos vastaa mahdollisimman hyvin KRISin tarpeita. Korttien toimivuutta arvioitiin kehittämisprosessin aikana useaan otteeseen. Arvioinnissa tarkasteltiin erityisesti sisällön selkeyttä, käytettävyyttä sekä korttien kykyä herättää keskustelua ja tukea ohjattua keskusteluryhmää. Yhteistyökumppanin näkemykset huomioitiin arvioinnissa keskeisesti, sillä he kuitenkin toimivat materiaalin varsinaisina käyttäjinä. Teimme tarvittavia muutoksia kortteihin näkemysten pohjalta. Vaihdoimme myös korttien tekoon vaadittavaa alustaa kahdesti, ennen kuin lopullinen löytyi ja miellytti kaikkia osapuolia. Tällä tavoin toteutimme syklin Check eli tarkistusvaiheen sekä Act eli toimintavaiheen.

Kehitetyt kortit luovutettiin KRISin käyttöön. Tavoitteena oli saada vielä palautetta niiden käytännön soveltamisesta ennen opinnäytetyöraportin lopullista palauttamista, jotta mahdolliset viimeiset tarkennukset voitiin huomioida raportoinnissa sekä saimme kattavamman tiedon kehittämistuotoksen tuloksista. Tämä liittyi kehittämisprosessin Check ja Act eli tarkistus- ja toimintavaiheisiin, joiden pohjalta siirryttiin vielä uudestaan toteutusvaiheeseen viimeistelemään palautteen myötä työmme.

Kehittämisprosessi eteni syklisesti siten, että suunnittelu, toteutus, tarkistus ja toiminta muodostivat toisiaan seuraavan ja täydentävän kokonaisuuden (Kuvio 1). Ensimmäinen kokonainen kehittämiskierros saatiin päätökseen, mutta prosessin luonteeseen kuuluu, ettei työ pääty siihen. Tarkistusvaiheessa saadut havainnot ja palaute osoittivat, että tuotosta voidaan edelleen tarkentaa ja kehittää. Näin ollen ensimmäinen kierros toimii perustana seuraavalle kehittämissyklille, jossa aiemman vaiheen opit ja havainnot siirtyvät suoraan uuden kehittämisvaiheen lähtökohdaksi (Toikko & Rantanen, s. 67). (Kappaleen muotoilun apuna käytetty ChatGPT 4.0 -tekoälysovellusta 13.2.2026.)

6.2 Prosessin kulku

Kehittämishankkeen prosessi alkoi siitä, kun keskustelussa opinnäytetyön yhteistyötahon KRIS-Suomen keskusliiton kanssa nousi esiin toive konkreettisesta tuotteesta kehittämishankkeen lopputuloksena. Ajatuksena oli yhteisten keskusteluiden myötä toteuttaa kehittämishankkeen lopputuotos keskustelukortteina rikos- ja päihdetaustaisille aikuisille. Keskustelukorttien sisältö on luotu kohderyhmän osalta oleellisen aineiston pohjalta. Näin ollen on ollut tärkeää aloittaa tiedonhaku keräämällä alkutietoa aiheesta. Lähteinä on muun muassa käytetty Euroopan unionin perusoikeusviraston, Ihmisoikeuskeskuksen, KRISin ja Valtioneuvoston verkkosivustoja, aiheeseen liittyviä tieteellisiä artikkeleita sekä muita aiheen kannalta merkityksellisiä julkaisuja. Näiden lähteiden sisältämää tietoa on hyödynnetty keskustelukorttien suunnittelussa. Korttien suunnittelu on alkanut lähteiden tiedon analysoinnista ja rajaamisesta. Lähteiden avulla on selvitetty, mitä tunne- ja vuorovaikutustaitoja voidaan nähdä kohderyhmän kohdalla tärkeiksi tai toisaalta sellaiseksi, joita tarvitsee vahvistaa.

Pyrimme löytämään korteille mahdollisimman neutraalin pohjan. Neutraalilla pohjalla varmistamme, etteivät korttien ulkomuoto aiheuta mahdollista ryhmään kuulumatonta tunnetta tai provokaatiota. Koimme tärkeäksi löytää sopivan värimaailman kortteihin, että kortit eivät olisi liian värikkäitä ja leikkisiä tai liian synkkiä ja tummia. Mielestämme tuotoksena syntyi konkreettinen, käyttövalmis työväline, jota voidaan hyödyntää KRISin toimintakeskuksilla ryhmä ja yksilökeskusteluissa, mutta myös esimerkiksi kotona itsekseen reflektiovälineenä. Kortit tarjoavat rakenteen keskustelulle, mutta jättävät tilaa osallistujien omille kokemuksille ja tulkinnoille. Kokonaisuus on pyritty jäsentämään selkeäksi, loogiseksi ja vastaamaan käytännön tarpeita.

Kortit on tehty käytettäväksi sekä digiversiona että fyysisinä kortteina, joiden mahdollinen tulostus ja teko on jätetty KRISin vastuulle. Korttien suunnitteluun on käytetty Canvan ilmaisversiota. Jokaisella opinnäytetyötä tekevällä on oma tietokone ja muistiinpanovälineet valmiina itsellään. Näin kehittämistuotoksen budjetti on pidetty nollassa. KRISin puolelta tarvittiin henkilöstö- ja

materiaaliresursseja korttien suunnittelun ja käyttöönoton vaiheissa sekä palautteen antamisen kohdalla. Kehittämistyö perustuu yhteistyöhön KRISin kanssa, ja sen toteuttaminen on edellyttänyt aktiivista vuorovaikutusta yhteistyökumppanin kanssa. Resursseina on tarvittu aikaa tietopohjan keräämiseen, korttien suunnitteluun ja testaukseen. Materiaaleina on testattu useampaa eri digitaalista työvälinettä korttien suunnitteluun, parhaan mahdollisimman lopputuloksen saamiseksi. Työ on toteutettu pääosin opiskelijoiden omana työnä, mutta KRISin henkilöstö on toiminut asiantuntija- ja arviointiroolissa.

Huomasimme korttien digiversiota tehdessä, että tarjolla olevista ilmaisista digitaalisista muokkausalustoista puuttui toimivat vaihtoehdot interaktiivisille korteille. Mietimme pitkään, että olisimme tehneet digiversiosta interaktiivisen korttipakan, jossa kortteja voisi kääntää yksi kerrallaan. Emme kuitenkaan löytäneet tarpeeksi toimivaa pohjaa näille, jossa olisi täyttynyt visuaalisuus, helppokäyttöisyys sekä helppous jakaa kortit käytettäviksi yhteistyötaholle. Tämän jälkeen päädyimme tekemään digiversion korteista Canvan avulla diaesityksen muotoon. Havaitimme, että tarjolle tarvittaisiin enemmän toimivia alustoja digitaaliseen käyttöön. Näitä alustoja voitaisiin hyödyntää paljon sosiaalialalla sekä monessa muussa ympäristössä. Nykyaikana olisi tärkeää, että materiaalia saisi helposti luotua myös digitaalisessa muodossa ja näin ollen tässä olisi yksi jatkokehittämisen paikka.

6.3 Kehittämistyön tuotos

Opinnäytetyön tuotoksena kehitettiin keskustelukorttikokonaisuus, jonka tarkoituksena on tukea ohjattua keskustelua KRIS-toimintakeskuksien kävijöiden kanssa. Kortit suunniteltiin käytännön työvälineeksi KRIS-Suomen keskusliitto ry:lle. Tuotoksen rakenne on seuraavanlainen:

1. Ohjekortit: näissä käydään läpi yleiset ohjeet keskustelukorttien käyttöön. Lisäksi ohjaajalle löytyy vielä erilliset ohjeet. Löytyy myös termistöä avaava osuus. Näiltä sivuilta selviää, miten kortteja käytetään, millaisiin

tilanteisiin ne soveltuvat sekä miten turvallinen ja rakentava keskusteluympäristö luodaan.

2. Varsinaiset keskustelukortit: sanakortit s. 7–59 ja kysymyskortit s. 62–113. Kortit on jaettu teemoihin, jotka käsittelevät elämään liittyviä keskeisiä asioita. Jokainen kortti sisältää sanan tai kysymyksen, joiden tarkoituksena on herättää ajatuksia, tukea ja helpottaa kokemusten sanoittamista sekä keskustelun avaamista vaikeistakin aiheista.

Korttien ulkoasu on pyritty pitämään selkeänä ja rauhallisena. Vihreänsävyinen tausta ja yksinkertaisuus tukevat luettavuutta ja tekevät materiaalista helposti lähestyttävän. Sisältö on kirjoitettu ymmärrettävällä kielellä ja käsittelee suoraan niitä teemoja, joita suunnitelmavaiheen teoriassa nousi esiin. Kortit on toivottu tukevan osallisuutta, madaltavan kynnyistä puhua vaikeista asioista, antavan ohjaajalle rungon keskustelun vetämiseen sekä mahdollistavan yksilö- ja ryhmäkeskustelut.

Yhteistyökumppani lähetti valmiin tuotoksen eteenpäin KRISin Tampereen, Jyväskylän ja Porin toimintakeskuksille. 18.2.2026 mennessä tulleen palautteen mukaan kortit olivat toimineet suunnitellusti. Ryhmään osallistuneiden asiakkaiden mukaan kortit olivat *”hyviä”, ”saivat miettimään asioita”, ”herättivät hyvää keskustelua”, ”herättivät tunteita”, ”jäi kokemus, että korteista voisi olla hyötyä”, ”sisälsivät kattavasti eri aiheita” ja ”ryhmät, joissa näitä kortteja käytettäisiin kiinnostaa”*. (M. Rajamäki, henkilökohtainen tiedonanto 18.2.2026.) Osallistuneiden asiakkaiden palaute korteista oli positiivinen ja innostunut, sekä antoi ymmärtää korttien merkityksellisyyden.

Saimme palautetta myös ryhmää ohjanneelta KRISin ohjaajalta. Hänen mukaansa ihmisiä tuntui kiinnostavan korttien aiheet – *”saatiin aikaan tosi hyvää keskustelua ja eri näkökulmat ja näkemyksiä”* (M. Rajamäki, henkilökohtainen tiedonanto 18.2.2026). Huomasimme iloksemme, että kortit olivat toimineet suunnitelmamme mukaan.

Rajamäen (henkilökohtainen tiedonanto 19.2.2026) mukaan toisessa keskusteluryhmässä nousi esiin hämmennystä eräistä kysymyksistä ja osa

kysymyksien asetteluista koettiin vaikeasti muotoiltuina – ”Kysymys ’miten koen rakkautta?’ herätti kovasti ihmetystä, että mitä kysymyksellä tarkoitetaan. Siitäkin saatiin kuitenkin hyvää keskustelua”. Vaikka muutamat kysymykset koettiin hieman haastavina, palaute sai meidät pohtimaan onnistumista osallistujien itsereflektion herättämisessä. Näin ollen koemme onnistuneemme kehittämisprosessin tavoitteissa myös tältä osin.

Saimme palautetta vielä kolmannelta KRISin toimintakeskukselta, jossa keskustelukortteja oli testattu. Tämä toimintakeskus oli tulostanut ja laminoinut kortit käyttöönsä. Tämän lisäksi saimme palautetta, että korttien suuri määrä oli koettu positiiviseksi – ”Kun on monta korttia mistä valita niin jos vaikka jostain lyö ajatus tyhjää niin toisesta kortista voi tulla joku asia mieleen”. (M. Rajamäki, henkilökohtainen tiedonanto 3.3.2026.) Mielestämme oli hienoa kuulla, että toimintakeskus oli ottanut kortit käyttöön tulostettuna versiona. Tästä näimme sen, että kortit toimivat molemmissa suunnitelluissa muodoissa.

Pohdimme, että palautetta voidaan hyödyntää keskustelukorttien jatkokehittämisessä erityisesti kysymysten muotoilun selkeyttämisessä. Osa kysymyksistä koettiin hieman haastaviksi, joten niiden sanamuotoja voidaan tarkentaa tai täydentää tarvittaessa lyhyillä selitteillä. Lisäksi kortteja voidaan jatkossa ryhmitellä entistä selkeämmin teemoittain, mikä helpottaisi ohjaajien työskentelyä ja korttien käyttöä erilaisissa keskustelutilanteissa.

Kun mietimme kehittämishankkeeseen liittyviä riskejä, meidän on täytynyt pohtia mahdollisia ongelmia, joita saattaisi tulla eteen prosessin edetessä. Pohdimme, että mahdollisina riskeinä voi olla, että kortit eivät herätä keskustelua tai niiden sisältö ei ole tarpeeksi ymmärrettävää. Jotta saimme kortit palvelemaan mahdollisimman hyvin yhteistyötahon tarpeita, pyysimme ennen korttien viimeistelyä palautetta korttien sisällöstä ja ymmärrettävyydestä. Tämän lisäksi pyrimme käyttämään mahdollisimman selkeää kieltä, jotta kortit ovat ymmärrettävät.

Kun lähdimme pohtimaan keskustelukorttien aiheita, meidän täytyi huomioida se, että aiheet herättävät keskustelua, mutta eivät ole liian provosoivia. Teimme

ensimmäiset versiot korteista ja saimme yhteistyötaholta palautetta, että korttien aiheet voisivat olla hieman rohkeampia ja provosoisivat vielä enemmän. Palautteen perusteella lähdimme arvioimaan vahvasti sitä, kuinka provosoivia aiheet voivat olla ottaen huomioon oman osaamisemme. Päätimme rajata korttien sisällön osaamisemme ja eettisen vastuumme mukaiselle tasolle. Sensitiivisen aiheen käsittely edellyttää erityisosaamista, minkä vuoksi emme halunneet sisällyttää liian syvällisiä tai terapeuttisia elementtejä. Näin ollen teimme muokkaukset niin, että voimme seisoa korttien takana sekä pystymme antamaan ohjeistuksen niiden käyttöön.

7 EETTISYYS JA LUOTETTAVUUS

Ammattilaisen tulee osata tunnistaa asiakasryhmän tarpeita ja erityispiirteitä sekä heidän oikeuksiaan. Jotta tämä onnistuu, tulisi ammattilaiselta löytyä kykyä asettua toisen ihmisen asemaan ja nähdä asioita toisen näkökulmasta. Ihminen tarvitsee kykyä asettua toisen asemaan ollakseen eettisesti sensitiivinen. (Juujärvi, ym., 2011, s. 79–81.) Tehdessämme opinnäytetyötä meidän on täytynyt huomioida hyvän tieteelliseen käytännön periaatteita. Näitä peruseriaatteita ovat luotettavuus, rehellisyys, arvostus ja vastuunkanto (Tutkimuseettinen neuvottelukunta, 2023). Olemme käsitelleet arkaa aihetta arvostaen. Kannamme vastuun koko opinnäytetyöstämme sekä lopputuotoksesta koko prosessin aikana. Käytimme luotettavia lähteitä varmistaaksemme luotettavuuden. Koko prosessin aikana on käyty avointa keskustelua KRISin kanssa, joka on varmistanut rehellisyyden toteutumisen.

Peruseriaatteiden lisäksi tulevana sosiaalialan ammattilaisina meidän on täytynyt miettiä myös, että noudatamme sosiaalialan eettisiä periaatteita. Talentian (2022, s. 11–23) mukaan sosiaalialan arvoihin kuuluu muun muassa sosiaalinen oikeudenmukaisuus, henkilön voimavarojen huomioiminen, itsemääräisoikeuden kunnioittaminen sekä osallisuuden edistäminen.

Keskustelukorttien käyttäminen voi edistää käyttäjän osallisuutta. Olemme huomioineet edellä mainittuja asioita tehdessämme keskustelukorttien sisältöjä ja yhteistyössä KRIS-Suomen keskusliiton kanssa. Korttien sisältö on mietitty niin, että aihetta lähestytään kunnioittavasti ja huomioiden, että aiheesta keskusteleminen voi olla tunteita herättävää. Korttien ohjeistuksessa on kerrottu, että aiheista keskusteleminen on vapaaehtoista ja käyttäjä voi itse päättää osallistuuko keskusteluun vai ei.

Opinnäytetyössä emme tarvitse tutkimuslupaa, sillä kyseessä on kehittämispainotteinen opinnäytetyö, jossa ei tarvitse käsitellä arkaluontoisia henkilötietoja, joista henkilöt olisivat tunnistettavissa. Lisäksi työssä hyödynnetään ainoastaan sellaista aineistoa, joka ei sisällä yksilöitävissä olevia tietoja. Tämän vuoksi opinnäytetyö voidaan toteuttaa ilman erillistä tutkimuslupamenettelyä. Luotettavuuden kannalta pohdimme myös laadukkaan testauksen ja puolueettoman palautteen varmistamisen tärkeyttä. Palautteen vastaanottamista ja korttien testausta suunnitellessa päädyimme siihen, että on tärkeää taata turvallinen ja korttien käyttöä testaaville tuttu tila korttien testaamiseen. Sovimme yhteistyötahon kanssa, että vastuu testauksesta on KRISillä. Meidän läsnäolomme voisi vaikuttaa siihen, miten kortit koetaan ja sen myötä niistä saatavaan palautteeseen.

Lähisuhdeväkivalta ilmetään usein perheissä henkilökohtaiseksi asiaksi ja siihen puuttuminen voidaan kokea myös loukkaavaksi (Fagerlund, 2016, s. 33). Näin ollen aiheeseen puuttuminen voi olla haasteellista. Vaikka aiheesta keskusteltaisiin luotettavassa ympäristössä, ei välttämättä lähisuhdeväkivallan tekijät tai kokijat ole halukkaita keskustelemaan aiheesta. Aihe on erittäin sensitiivinen, joten aihetta täytyy lähestyä herkällä ja ammattilaisella otteella. Vaikka aihe on sensitiivinen, koemme, että siitä on tärkeä puhua ja uskomme, että keskustelukorteilla voidaan saada madallettua kynnystä puhua sensitiivisestä aiheesta. Uskomme, että keskustelukorttien käyttö turvallisessa vertaisryhmässä luo käyttäjille turvallisen ilmapiirin käsitellä aiheita. Näin ollen näimme parhaaksi, että toteutamme keskustelukortit ja niiden käyttöön ohjeet, mutta korttien käyttäminen tapahtuu KRISin toimintakeskuksilla tutun vertaisryhmän ja vertaisohjaajan kanssa sen sijasta, että me olisimme

opiskelijoina menneet vetämään keskusteluryhmää. Ihminen tuntee tulleen kohdatuksi, kun hänelle merkitykselliset asiansa nähdään ja ymmärretään (Juujärvi, ym., 2011, s. 84). Uskomme, että KRISin toimintakeskuksilla on paras osaaminen lähestyä aihetta hyödyntäen tekemiämme keskustelukortteja.

Yhtenä kriittisenä huomiona tarkastelimme European Institute for Gender Equalityn eli EIGEn tilastojen täsmällisyyttä suhteessa eri maiden kulttuurisiin ja yhteiskunnallisiin eroihin. Aineisto kattaa useita Euroopan maita pohjoisesta etelään ja idästä länteen, mikä tarkoittaa, että käsitykset sukupuolirooleista, yksityisyyden rajoista ja lähisuhdeväkivallan luonteesta vaihtelevat huomattavasti. On mahdollista, että kulttuurisidonnaiset asenteet vaikuttavat sekä väkivallan tunnistamiseen että sen raportointiin. Joissakin maissa lähisuhteessa tapahtuvaa väkivaltaa saatetaan edelleen pitää yksityisasiana tai kahden ihmisen välisenä konfliktina, johon ulkopuolisten ei kuulu puuttua. Tällaiset asenteet voivat johtaa aliraportointiin ja vaikuttaa tilastojen vertailtavuuteen maiden välillä. Näin ollen EIGEn tuottamaa tilastotietoa voidaan pitää suuntaa antavana, mutta sen tulkinnassa on huomioitava kulttuuriset, lainsäädännölliset ja yhteiskunnalliset erot, jotka voivat heijastua sekä vastaushalukkuuteen että siihen, miten väkivalta määritellään ja tunnistetaan eri konteksteissa. (Muotoilun apuna käytetty ChatGPT-tekoälysovellusta 19.2.2026.)

Kuten kulttuurien ja yhteiskuntien väliset erot voivat vaikuttaa tilastojen luotettavuuteen, voi myös sukupuoliolla olla merkitystä. On perusteltua pohtia, onko miesten kokema väkivalta voinut jäädä osittain myös aliraportoiduksi. Pohdimme, miten esimerkiksi häpeän tunteet sekä perinteiset normit ja käsitykset maskuliinisuudesta saattavat vähentää miesten halukkuutta ilmoittaa, mikäli naiset ovat kohdistaneet heihin väkivaltaa. Lisäksi osa tilanteista saatettaisiin tulkita merkityksettömiksi tai niitä ei välttämättä ajateltaisi väkivallaksi, mikä voi osaltaan myös johtaa siihen, että tapauksia ei raportoida.

Hyödynsimme osassa työstä tekoälyä tekstin jäsentämisen tukena – tästä on maininta kunkin kappaleen yhteydessä. Osa opinnäytetyössä käytetyistä lähteistä on yli viisi vuotta vanhoja ja perustelemme tämän siten, ettei lähteen

tieto ole vanhentunut ja lähteen arvo on edelleen laadukas ja relevantti. Hyödynsimme Finnaa, DIAK Finnaa, EBSCOa, Googlen hakukonetta sekä muita hakumenetelmiä lähteiden etsimisessä. Jotta käyttämämme lähteet ovat mahdollisimman luotettavia, on ollut tärkeää kerätä aineistoa käyttäen eri hakumenetelmiä.

8 POHDINTA

Olemme päässeet hyödyntämään opintojen aikana kertynyttä laajaa kokemusta sosiaalialasta tässä opinnäytetyössä. Pääsimme yhdistämään oman osaamisemme omien suuntavien opintojemme osalta mielenterveys- ja päihdetyöstä ja lastensuojelutyöstä. Tämän opinnäytetyön kannalta hedelmällistä on nimenomaan ollut se, että jokaisella meistä on ollut erilaisia näkökulmista eri aihealueista, joita olemme käsitelleet. Jokainen on päässyt näyttämään osaamistaan sekä sukeltamaan aiheisiin vielä syvemmin. Koemme, että tässä opinnäytetyön prosessissa on hyödynnetty koko opintojen ajalta opittuja asioita niin opintojen alkuvaiheesta loppuvaiheeseen.

Keskustelukorttien teeman käsittely ja tuotoksen toteutus on tuonut meille ammatillista osaamista muun muassa sensitiivisen aiheen kanssa työskentelystä sekä tietenkin opinnäytetyöprojektin kulun prosessista ja yhteistyöstä ulkoisen toimijan kanssa. Tämän lisäksi olemme oppineet konkreettisen työvälineen tekemisestä, kun tuotoksemme oli keskustelukortit. Huomasimme, miten hyvästä suunnitelmasta huolimatta, voi esiin nousta erilaisia haasteita esimerkiksi aikataulun kanssa. Aikatauluhaasteet pakottivat priorisoimaan työvaiheita uudelleen ja sopimaan vastuunjaosta selkeämmin, mikä vahvisti projektin hallintataitojamme.

Opinnäytetyö prosessi on käynnistänyt monenlaisia ajatusprosesseja. Jatkuva uutisointi lähisuuhdeväkivallasta on vahvistanut ymmärrystämme siitä, miten

tärkeän aiheen kanssa olemme työskennelleet viimeisien kuukausien aikana. Olemme tyytyväisiä aihevalintaan sekä siihen, että olemme pystyneet omalta osaltamme vaikuttamaan positiivisesti lähisuhdeväkivallan ehkäisyyn. Ymmärrämme, että työ lähisuhdeväkivallan ehkäisemiseksi on vasta alkanut, eikä yksittäinen kehittämistyö ratkaise ilmiötä, joka on juurtunut yksilöllisiin, yhteisöllisiin ja rakenteellisiin tekijöihin. Kuten huomasimme, lähisuhdeväkivalta kytkeytyy usein opittuihin toimintamalleihin, tunteiden säätelyn vaikeuksiin, päihteidenkäyttöön sekä ylisukupolvisen kuormituksen. Näihin vaikuttaminen vaatii pitkäjänteistä, moniammatillista ja ennaltaehkäisevää työtä.

Opinnäytetyö on kuitenkin osoittanut, että konkreettisilla ja matalan kynnyksen työvälineillä voidaan tukea muutosta. Tuotoksena valmistuneet keskustelukortit eivät itsessään muuta suoranaisesti kenenkään käytöstä, mutta ne voivat antaa tilaa itsereflektiolle, vastuunkannolle sekä uusien ajattelu- ja vuorovaikutusmallien harjoittelulle. Palautteen pohjalta pohdimme, että vertaistuellisessa ympäristössä ne voivat auttaa sanoittamaan kokemuksia ja tunnistamaan toimintatapoja, joita ei aiemmin ole pysähdyty tarkastelemaan ja näin ollen auttaa lähisuhdeväkivallan ehkäisemisessä. Näin prosessi on myös syventänyt omaa ymmärrystämme siitä, että väkivallan ehkäisyssä keskeistä ei ole ainoastaan puuttuminen jo tapahtuneeseen tilanteeseen, vaan riskitekijöiden tunnistaminen ja tunnetaitojen vahvistaminen jo varhaisessa vaiheessa.

Diakonia-ammattikorkeakoulun sosionomin osaamisvaatimuksissa valmistunut sosionomi edistää muun muassa yhdenvertaisuutta, moninaisuutta ja tasa-arvoa sekä toimii eettisesti perustellusti ja sosiaalisesti kestäväällä tavalla arvoriititaisissa tilanteissa (Diakonia-ammattikorkeakoulu [DIAK], i.a.). Opinnäytetyöprosessi on vahvistanut osaamistamme erityisesti sosiaalialan eettisessä osaamisessa ja kehittämisosaamisessa. Lähisuhdeväkivallan sekä rikos- ja päihdetaustaisten henkilöiden kanssa työskentelyn teemat ovat edellyttäneet sensitiivistä, ihmisarvoa kunnioittavaa ja eettisesti perusteltua työtettä. Samalla olemme syventäneet omaa ymmärrystämme reflektioivasta vuorovaikutuksesta, riskitekijöiden tunnistamisesta sekä ennaltaehkäisevän työtteen merkityksestä. Olemme toimineet vastuullisesti ja luotettavasti.

Työ nosti esiin erinäisiä ideoita siitä, miten lähisuhdeväkivaltaa ja sen ehkäisyä voitaisiin jatkossa vielä tutkia. Yhtenä ajatuksena oli lisätä tietoisuutta nuorten ja lasten keskuudessa heidän iälleen sopivalla tavalla. Kuten työssämme kävi ilmi, lähisuhdeväkivalta voi olla ylisukupolvistunutta. Tämän takia uskomme olevan tärkeää, että keskityttäisiin ennaltaehkäisevään nuorisotyöhön ja sitä kautta pyrittäisiin vahvistamaan tunnesäätelyä, vihan hallinnan keinoja sekä vuorovaikutustaitoja sosiaalisissa suhteissa. Aiheen jatkokehittämisenä pidämme keskeisenä kehittää esimerkiksi yläkouluihin hanke tai kuukausittain velvollisuutena oleva tunti aiheen teemoista, jotta se tavoittaisi kaikki nuoret. Aiemmin esitetyn Flyktin (2014) väitöskirjan mukaan vanhempien omat negatiivissävytteiset kokemukset voivat olla siirtymättä lapseen, jos vanhemmalla on hyvä kyky reflektoida koettua ja näin reflektiivinen toiminta voi suojata lasta toistamasta ylisukupolveutunutta käytöstä. Syventyvämmät tunnetaitotunnit kouluissa voisi mahdollistaa entistä parempaa ymmärrystä omista kokemuksista, tunteista ja käytöksestä sekä jopa mahdollisesti katkaista negatiivisia ylisukupolvistuneita toimintamalleja. Kouluissa nykyään käsitellään paljon tunnetaitoja. Mielestämme olisi kuitenkin tärkeää käsitellä aiheita vielä syvemmin, sillä hankalista aiheista olisi hyvä oppia keskustelemaan jo nuorena.

Näkisimme myös, että keskustelukortteja voisi monipuolisesti jatkokehittää eri kohderyhmille sopiviksi. Korteista voitaisiin tehdä eri versioita eri ikäisille ja eri taustoista tuleville käyttäjille. Esimerkiksi korteista voitaisiin tehdä versiot lapsille ja nuorille, jolloin tässä työssä käsitellyistä aiheista voitaisiin puhua heille sopivalla tasolla. Näin aihetta voitaisiin käsitellä mahdollisimman laajasti ja vähentää siihen kohdistuvaa piilottelua, sillä aihe kuitenkin koskettaa yhteiskunnan eri sektoreita.

Jatkokehittämisen kannalta toinen näkökulma on, että isot yhteiskunnallisesti vaikuttavat päättäjät, eri sektorit ja lopulta toimijat haluavat jatkossa ottaa aktiivisen vastuun ja roolin kohdistaa resursseja juuri lähisuhdeväkivallan ennaltaehkäisyyn. Kuten tässä prosessissa, KRIS-Suomen keskusliitto itse toi aiheen esiin ja toivoi aiheeseen kehittämistuotosta. Se osoittaa, että lähisuhdeväkivaltaan liittyvä muutos koetaan tarpeelliseksi ja asiaan halutaan positiivista muutosta. Prosessi on jo nyt osoittanut, että aiheen käsitteleminen on

koettu kohderyhmän näkökulmasta osuvaksi ja tarpeelliseksi. KRISin toimintakeskusten työ vaikuttaa laajalti monen ihmisen elämään ja toivomme, että kehittämistyö antaa mahdollisuuden kulttuurin muutokseen. Yksilön tunnetaidot, tunteiden säätelykyky ja vuorovaikuttamisen taidot vaikuttavat yhtä lailla moneen ihmiseen yhden ympärillä. Toivomme, että keskustelukortit tarjoavat pienen mahdollisuuden vaikuttaa niihin; tavan reflektoida sekä tuntea itseään, rakentaa turvallisia ihmissuhteita ja antaa rohkeutta herkkyyteen. Toivomme, että niiden avulla yksi kohtaaminen kerrallaan saadaan aikaan laajempi positiivinen muutos.

LÄHTEET

- Diakonia-ammattikorkeakoulu. (i.a.). *Arviointi – osaamisvaatimukset: sosionomi (AMK)*. Saatavilla 4.3.2026. <https://www.diak.fi/opiskelijan-opas/opiskelijan-polku/opintojen-eteneminen/arviointi/>
- European Institute for Gender Equality. (i.a.-a). *Gender based violence; Country profile for Finland*. Saatavilla 17.2.2026. https://eige.europa.eu/gender-based-violence/countries/finland?language_content_entity=en#domestic-violence
- European Institute for Gender Equality. (i.a.-b). *What is gender-based violence?* Saatavilla 14.10.2025 <https://eige.europa.eu/gender-based-violence/what-is-gender-based-violence>
- Fagerlund, M. (2016). *Lähisuhdeväkivaltaa poliisin perheväkivaltatehtävillä*. (Poliisiammattikorkeakoulun raportteja 123). Poliisiammattikorkeakoulu. <https://urn.fi/URN:ISBN:978-951-815-321-7>
- Flykt, M. (2014). *Prenatal representations predicting parent-child relationship in transition to parenthood: risk and family dynamics considerations*. [Väitöskirja]. (Tampere University Press.) Tampereen yliopisto. <https://trepo.tuni.fi/bitstream/handle/10024/95679/1/978-951-44-9503-8.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- FRA, EIGE, Eurostat (2024), *EU gender-based violence survey – Key results. Experiences of women in the EU-27*, Publications Office of the European Union, Luxembourg. <https://ec.europa.eu/eurostat/documents/7870049/20464303/KS-01-24-013-EN-N.pdf/052adbe2-40bd-9472-87c0-ed14c7106bfa?version=1.0&t=1732193841491>
- Helsingin Sanomat. (i.a.). Hakusana: Lähisuhdeväkivalta. Saatavilla 2.3.2026. <https://www.hs.fi/haku/?query=%C3%A4hisuhdev%C3%A4kivalta&category=kaikki&period=whenever&order=new>
- Hisasue, T., Kruse, M., Paavilainen, E., Raitanen, J., & Rissanen, P. (2020). *Quality of life, psychological distress and violence among women in*

- close relationships: a population-based study in Finland*. BMC Women's Health, 20(85), 1-10. <https://doi.org/10.1186/s12905-020-00950-6>
- Ihmisoikeuskeskus. (8.9.2025). *Suomi tarvitsee laaja-alaisen strategian naisiin kohdistuvan väkivallan vähentämiseksi*. <https://www.ihmisoikeuskeskus.fi/uutiset/suosituksset-grevio/>
- Juujärvi, S., Myyry, L., & Pessa, K. (2011). *Eettinen herkkyys ammatillisessa toiminnassa*. Tammi.
- Kainulainen, H., & Rantala, M. (2025). *Pari- ja lähisuhdeväkivalta käräjäoikeuskäytännössä*. Yhdenvertaisuusvaltuutettu. Helsinki, 2025. <https://yhdenvertaisuusvaltuutettu.fi/documents>
- Kivimäki, S. (2023). *Apua tunnesäätelyvaikeuksiin: Väkevä-hankkeen kuntoutusmalli [opas]*. RETS. <https://rets.fi/materiaalipankki/apua-tunnesaatelyvaikeuksiin/>
- Korhonen, L. (26.11.2021). *Lapsen aggressiivisuus ja väkivaltaisuus*. Terveyskirjasto. Duodecim. <https://www.terveyskirjasto.fi/pla00026/lapsen-aggressiivisuus-ja-vakivaltaisuus?q=aggressio>
- KRIS. (i.a.-a). *Irti rikollisesta elämäntavasta*. Saatavilla 15.10.2025 <https://irtirikollisuudesta.fi/irti-rikollisesta-elamantavasta-hanke/>
- KRIS. (i.a.-b). *KRIS-Suomen keskusliitto ry*. Saatavilla 2.3.2025. <https://kris.fi/jasenyhdistykset-kris-suomi-finland/kris-suomen-keskusliitto-ry/>
- KRIS. (i.a.-c). *Mikä KRIS on?* Saatavilla 2.3.2026. <https://kris.fi/etusivu-kris-fi-rikollisten-revanssi-yhteiskunnassa-mita-kris-on/sample-page-mita-kris-yhdistys-on/>
- Leemann, L., Kuusio, H. & Hämäläinen, R. (2015). *Sosiaalinen osallisuus*. Sosiaalisen osallisuuden edistämisen koordinaatiohanke (Sokra). Terveystieteiden tutkimuskeskus ja hyvinvoinnin laitos. Saatavilla 15.10.2025 https://thl.fi/documents/155392151/190140732/Tietopaketti_Sosiaalinen_Osallisuus.pdf
- Linner-Matikka, J., & Hipp, T. (toim.) (2023.) *Traumainformoitu työote*. PS-Kustannus. <https://www.ellibslibrary.com/reader/9789523704954>

- Mielenterveystalo.fi. (i.a.). *Parisuhde ja mielen hyvinvointi*. (Saatavilla 2.3.2026).
<https://www.mielenterveystalo.fi/fi/ihmissuhteet/parisuhde-ja-mielen-hyvinvointi>
- Mikkonen, I., & Saarinen, A. (2018). *Vertaistuki sosiaali- ja terveysalalla*. Tietosanoma. <https://www.ellibslibrary.com/reader/9789518854442>
- Myllyviita, K. (21.3.2024). *Tunteet ja tunteiden säätely*. Terveyskirjasto. Duodecim. <https://www.terveyskirjasto.fi/dlk01398>
- Mäkinen, L., Dindar, K., Hautala, J., & Loukusa, S. (2024.) *Affektiivisen mielen teorian kehittyminen ja tunnesanaston käyttäminen 4–8-vuotiailla lapsilla*. Suomen psykologinen seura. <https://journal.fi/psy/article/view/144830/100675>
- Niemi, J., Kainulainen, H., & Honkatukia, P. (toim.) (2017.) *Sukupuolistunut väkivalta: Oikeudellinen ja sosiaalinen ongelma*. Vastapaino. <https://www.ellibslibrary.com/reader/9789517686105>
- Rissanen, P., & Jurvansuu, S. (2017). Vertaistoiminnan muodot ja merkitys päihde- ja mielenterveysjärjestöissä. *Kuntoutus*, 40(1), 5–17. <https://journal.fi/kuntoutus/article/view/112442>
- Rovasalo, A. (25.11.2025). *Toistuvat raivokohtaukset*. Terveyskirjasto. Duodecim. <https://www.terveyskirjasto.fi/dlk00522/toistuvat-raivokohtaukset>
- Sinkkonen, J. (2018). *Kiintymyssuhteet elämänkaaressa*. Duodecim. <https://www.ellibslibrary.com/reader/9789516567665>
- Sosiaali- ja terveysministeriö. (24.11.2023). *Väkivalta ei ole yksityisasia*. <https://stm.fi/-/1271139/vakivalta-ei-ole-yksityisasia>
- Sosiaalialan korkeakoulutettujen ammattijärjestö Talentia ry. (2022). *Arki, arvot ja etiikka: Sosiaalialan ammattihenkilön eettiset ohjeet*. PunaMusta Oy. <https://talentia.lukusali.fi/#/reader/e9395507-323b-4d10-a25a-27bfd09cf76>
- Tammilehto, J. (2024). *Emotion regulation: From social and cognitive underpinnings to everyday dynamics*. [Väitöskirja, Tampereen yliopisto]. (Tampere yliopiston julkaisuja 1060.) Tampereen yliopisto. <https://urn.fi/URN:ISBN:978-952-03-3536-6>

- Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. (2023). *Vankien terveys ja hyvinvointi 2023 – Wattu IV -vankiväestötutkimus*. Raportti 007/2023. Toim. Rautanen, M., Harald, K., & Tyni, S. <https://www.julkari.fi>
- Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. (2024a). *Väkivallan muodot*. <https://thl.fi/aiheet/vakivalta/vakivallan-muodot>
- Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. (2024b) *Lähisuhdeväkivalta*. <https://thl.fi/aiheet/vakivalta/vakivallan-muodot/lahisuhdevakivalta>
- Toikko, T., & Rantanen, T. (2009). *Tutkimuksellinen kehittämistoiminta: näkökulmia kehittämisprosessiin, osallistamiseen ja tiedontuotantoon*. Tampere University Press. <https://urn.fi/URN:ISBN:978-951-44-7732-4>
- Tonnaer, F., Siep, N., van Zutphen, L., Arntz, A., & Cima, M. (2017). *Anger provocation in violent offenders leads to emotion dysregulation*. *Scientific Reports*, 7(1), 3583. <https://doi.org/10.1038/s41598-017-03870-y>
- Tutkimuseettinen neuvottelukunta. (2023). *Hyvä tieteellinen käytäntö ja sen loukkausepäilyjen käsitteleminen Suomessa 2023*. https://tenk.fi/sites/default/files/2023-03/HTK-ohje_2023.pdf
- Valtioneuvosto. (2024). Valtioneuvoston tiedote: Lähisuhdeväkivaltaa ei voi enää sovitella vuoden 2025 alusta alkaen (19.12.2024). Saatavilla 13.10.2025 <https://stm.fi/-/1271139/vakivalta-ei-ole-yksityisasi>
- YLE. (1.1.2025-11.3.2026.) Hakusana: *Lähisuhdeväkivalta*; *Ajalla 1.1.2025-11.3.2026*. (Saatavilla 11.3.2026). <https://haku.yle.fi/?query=Lähisuhdeväkivalta&time=custom&timeFrom=2025-01-01&timeTo=2026-03-11&type=article>
- YLE. (i.a.). Hakusana: *Lähisuhdeväkivalta*. Saatavilla 2.3.2026. <https://haku.yle.fi/?page=1&query=l%C3%A4hisuhdev%C3%A4kivalta>
- Ylönen, H. (2019). Kokemusasiantuntijat ja vertaistuki – korvaamaton apu päihdekuntoutujille. *Kuntoutus*, 42(4), 57–60. <https://journal.fi/kuntoutus/article/view/91979?acceptCookies=1>

LIITE 1. KESKUSTELUKORTIT – ETUSIVU, OHJESIVUT JA TERMISTÖ

KESKUSTELUKORTIT

Tunne- ja vuorovaikutustaitojen vahvistamiseen

KRIS-Suomen keskusliitolle yhteistyössä DIAK-opiskelijoiden kanssa

Ohjeet

Näiden keskustelukorttien tarkoituksena on toimia

keskustelun aloittajana.

Korttien avulla herätetään keskustelua tunteista, vuorovaikutuksesta ja ihmissuhteista. Tavoitteena on lisätä ymmärrystä omasta toiminnasta, vahvistaa vuorovaikutustaitoja ja tukea väkivallattomia toimintatapoja.

Pelisäännöt:

Jokaisella on oikeus puhua tai olla puhumatta.

Toisten kokemuksia ei arvostella.

Puhutaan omista kokemuksista.

Keskustelu on luottamuksellista.

Sanakortit:

Valitaan yksi sanakortti kerrallaan.

Osallistuja kertoo, mitä sana herättää ajatuksina tai tunteina.

Sanaa voi peilata omiin

ihmissuhteisiin tai

elämäntilanteeseen.

Kysymyskortit:

Valitaan yksi kysymyskortti ja luetaan se ääneen.

Vastataan vuorotellen tai halutessaan.

Kysymyksen voi ohittaa.

Ohjeet

Käyttö:

Kortteja käytetään KRISin toimintakeskuksissa ryhmä- tai yksilötoiminnassa ohjaajan tai vertaistoimijan johdolla. Kortteja käytetään ryhmälle sopivalla tavalla, ja tekemistä voidaan muuttaa sen mukaan, mikä tuntuu hyvältä. Korttien käyttöä voi soveltaa toimintakeskuksien tarpeiden mukaan.

Mobiilikäyttö:

Kortteja on tarkoitus käyttää tietokoneella ja mobiililaitteella. Voit käyttää kortteja joko siirtymällä niissä järjestyksessä eteenpäin tai valita satunnaisesti sanakortit asettamalla sivunumeroksi jonkun 7-60 väliiltä ja kysymyskortin asettamalla sivunumeroksi jonkun 62-113 väliiltä.

Korttien tulostus:

Kortit on myös mahdollista tulostaa tai jopa painattaa, kun tiedostoa tulostaessa valitsee "Asettelusta" samalle A4-kokoiselle arkille esimerkiksi 9 sivua. Tämän jälkeen lisätään halutut reunukset ja tulostetaan. Käytännössä fyysisiä kortteja voidaan hyödyntää monipuolisemmin kuin mobiiliversiota.

Ohjaajalle

Keskusteluryhmän rakenne:

- Aloittakaa lyhyellä esittelyllä, käykää säännöt yhdessä läpi ja muistuta osallistujia ilmoitusvelvollisuudestasi.
- Halutessanne voitte ottaa alkuun valinnaisen "lämmittelykysymyksen".
- Valitkaa korttien vaihtoehtoinen käsittelytapa, esim. jokainen valitsee kortin vuorollaan, ohjaaja valitsee teeman, valitaan satunnaisesti...
- Lopettakaa ryhmä yhteenvedolla: mitä jäi mieleen ja tarvitaanko jatkotoimia?
- Kevennys tai loppurentoutus.

Ohjaajan rooli:

Kiteytettynä ohjaaja huolehtii turvallisesta ilmapiiristä, rajaa tarvittaessa keskustelua ja varmistaa, että kaikki tulevat varmasti kuulluksi. Ohjaaja ei kuitenkaan toimi terapeutin roolissa, ei johdattele, ei moralisoi, ei diagnosoi, ei tee tulkintoja ja pitää keskustelun turvallisena ja rajattuna.

Vaikka ryhmä on luottamuksellinen, laissa on säädetty tilanteita, joissa ilmoitusvelvollisuus menee luottamuksellisuuden edelle. Tällaisia ovat esim. lastensuojeluun liittyvät asiat sekä vakavat, henkeen tai terveyteen kohdistuvat rikokset, jotka ovat parhaillaan suunnitteilla.

(Rikoslaki L 39/1889 & Lastensuojelulaki L 417/2007)

Riskitilanteet ja toimintamallit:

Kun ryhmässä nousee esiin:

- 1) Lastensuojellullinen huoli → kuuntele ja ilmoita toimintakeskusvastaavalle, arvioikaa lasu-ilmoituksen tarve (esim. akuutti → kyllä, mennyt elämä → ei)
- 2) Rikokset, joista ei ole jääty kiinni → kuuntele ja ilmoita toimintakeskusvastaavalle, arvioikaa ilmoitusvelvollisuus
- 3) Suunnitteilla oleva rikos → keskeytä heti, katkaise yksityiskohdat ja siirrä aiheeseen, joka ei riskeeraa turvallisuutta, ilmoita toimintakeskusvastaavalle
- 4) Itsetuhoisuus/väkivaltariski → ota asia kahden kesken, ohjaa ammattiapuun tai päivystykseen, toimi KRISin kriisiohjeen mukaisesti

Termistö

Fyysinen väkivalta = voi olla esimerkiksi tönimistä, lyömistä, potkimista, tukistamista, raapimista, repimistä, ravistelua, pään hakkaamista, kuristamista, ampuma- tai teräaseen käyttöä tai pelkästään fyysisellä väkivallalla uhkailua.

Seksuaalinen väkivalta = voi olla esimerkiksi raiskaus tai sen yritys, seksuaalisiin tekoihin pakottamista tai toisen ihmisen seksuaalisen itsemääräämisoikeuden rajoittamista

Henkinen väkivalta = voi olla esimerkiksi alistamista, arvostelua, nimittelyä, sosiaalisen kanssakäymisen rajoittamista, voimakasta mustasukkaisuutta, vainoamista, eristämistä, halveksuntaa, kontrollointia, tavaroiden hajottamista, lemmikkien vahingoittamista tai jollakin näistä uhkailua. Ja myös esimerkiksi itsemurhalla uhkaaminen on henkistä väkivaltaa.

Taloudellinen väkivalta = voi olla esimerkiksi itsenäisen rahankäytön ja/tai taloudelliseen päätöksentekoon osallistumisen estäminen, pakottaminen omien rahojen antamiseen toisen käyttöön, sekä edes taloudellisella väkivallalla uhkailu tai kiristäminen.

Parisuhdeväkivalta = on yksi lähisuhdeväkivallan muodoista. Läheisessä parisuhteessa tapahtuvaa väkivaltaa ja se muuttuu usein ajan myötä pahemmaksi.

Kulttuuriin tai uskontoon liittyvä väkivalta = voi olla pakottamista uskonnolliseen vakaumukseen, vahingoittamista tai uhkaamista uskontoon tai kulttuuriin vedoten, uskonnolla perustellaan esimerkiksi silpominen.

Lähde: THL

LIITE 2. Keskustelukortit – sanat ja kysymykset

KESKUSTELUKORTIT

Tunne- ja vuorovaikutustaitojen vahvistamiseen

KRIS-Suomen keskusliitolle yhteistyössä DIAK-opiskelijoiden kanssa

Ohjeet

Näiden keskustelukorttien tarkoituksena on toimia keskustelun ohjattajana. Korttien avulla herätetään keskustelua tunteista, vuorovaikutuksesta ja ihmissuhteista. Tavoitteena on lisätä ymmärrystä omasta toiminnasta, vahvistaa vuorovaikutustaitoja ja tukea väkivallattomia toimintatapoja.

Peitsäännöt:

Jokaisella on oikeus puhua tai olla puhumatta. Toisten kokemuksia ei arvostella. Pöyhittään omista kokemuksista. Keskustelu on luottamuksellista.

Sanakortit:

Valitaan yksi sanakortti kerta kerrallaan. Osallistujat vertaavat, mitä sana herättää ajatuksina tai tunteina. Sanaa voi perusteella myös loppuaikoina tai väkivallattomuudessa.

Kysymyskortit:

Valitaan yksi kysymyskortti ja luetaan se ääneen. Vastataan vuorotellen tai muutenkin. Kysymyksen voi ohittaa.

Ohjeet

Käyttö: Kortteja käytetään KRISin toimintakeskuksissa ryhmä- tai yksilötoiminnassa ohjajan tai vertaistimien johdolla. Kortteja käytetään ryhmässä sovelsella tavalla, ja tekemistä voidaan muuttaa sen mukaan, mikä tuntuu hyvältä. Korttien käyttöä voi soveltaa toimintakeskuksien tarpeiden mukaan.

Modiilitäyttö:

Kortteja on tarkoitettu käytettäväksi tietokoneella ja mobiililaitteilla. Voit käyttää kortteja joko siirtymällä niissä järjestetyssä eteenpäin tai valita satunnaisesti sanakortit asettamalla sivunumerot jatkun 7-80 välillä ja kysymyskortin asettamalla sivunumerot jatkun 62-110 välillä.

Korttien luostus: Kortit on myös mahdollista tulostaa tai jopa painattaa, kun tiedoste tulostetaan valitsee "Aseta luoja" samalla sivunumerolla. Erilliset esimerkit B sivua. Tämän jälkeen lähtään haluttu reunukset ja tulostetaan. Käytännössä tyypisiä kortteja voidaan hyödyntää monipuolisemmin kuin mobiiliversiona.

Ohjaajalle

Keskustelukorttien rakenne:

- Aloitetaan lyhyellä esittelyllä, käydään sääntöjä läpi ja muutama osallistuu.
- Ensimmäinen vuorokortti.
- Muutetaan lyhyt keskustelu vuorokortin "Tunnetta kysymykseen". Vastaus kortin vastauskortin kääntäessä, esim. ohjaajan valitsee kortin vuorokortin ohjaaja valitsee sanan, valitaan sanakortti...
- Lopuksi lyhyt yhteyskeskus: mitä jollain ja tarvittaessa keskustelu?
- Keskustelu päättyy rauhallisesti.

Ohjaajan rooli:

Käytettyinä ohjaaja huolehtii tunnetta kysymyksestä, näkee sen "toisessa suunnassa" ja vastataan, että kaikki voivat vastata kysymykseen. Ohjaaja ei kuitenkaan ottaa keskustelun johtajaa. Ohjaajan ei tarvitse olla kysymyksen asiantuntija, vaan ohjaajan rooli on ohjata keskustelun toimintatapa ja ajatus.

Käytettyinä ohjaaja valitsee sanan, valitaan sanakortti...

(Määrittäjä: 12/2022, Luovutus: 12/2022)

Keskustelun ohjattajaksi:

- 1) Laitetaan ohjattajien tuoli - kysymys ja lyhyt keskustelu kysymykseen, annetaan vastauskortin tunti, annetaan lyhyt keskustelu kysymykseen (kysymys, vastaus ja lyhyt keskustelu).
- 2) Ohjaajan ohjeita ja ohjeita - kysymys ja lyhyt keskustelu kysymykseen, annetaan vastauskortin tunti, annetaan lyhyt keskustelu kysymykseen.
- 3) Ohjaajan ohjeita ja ohjeita - kysymys ja lyhyt keskustelu kysymykseen, annetaan vastauskortin tunti, annetaan lyhyt keskustelu kysymykseen.
- 4) Ohjaajan ohjeita ja ohjeita - kysymys ja lyhyt keskustelu kysymykseen, annetaan vastauskortin tunti, annetaan lyhyt keskustelu kysymykseen.

Termistö

Pyynnän väkivalta:

Pyynnän väkivalta on väkivaltaa, jota käytetään saamaan joku tekemään jotain, jota hän ei halua tehdä. Se voi olla fyysistä, psyyllistä, seksuaalista, taloudellista, sosiaalista, kulttuurista, ammattilaisten väkivaltaa tai pakottamista johonkin asiaan.

Seksuaalinen väkivalta:

Seksuaalinen väkivalta on väkivaltaa, jota käytetään saamaan joku tekemään jotain, jota hän ei halua tehdä. Se voi olla fyysistä, psyyllistä, seksuaalista, taloudellista, sosiaalista, kulttuurista, ammattilaisten väkivaltaa tai pakottamista johonkin asiaan.

Näköinen väkivalta:

Näköinen väkivalta on väkivaltaa, jota käytetään saamaan joku tekemään jotain, jota hän ei halua tehdä. Se voi olla fyysistä, psyyllistä, seksuaalista, taloudellista, sosiaalista, kulttuurista, ammattilaisten väkivaltaa tai pakottamista johonkin asiaan.

Taloudellinen väkivalta:

Taloudellinen väkivalta on väkivaltaa, jota käytetään saamaan joku tekemään jotain, jota hän ei halua tehdä. Se voi olla fyysistä, psyyllistä, seksuaalista, taloudellista, sosiaalista, kulttuurista, ammattilaisten väkivaltaa tai pakottamista johonkin asiaan.

Perheväkivalta on jollain ihmisen tai eläimen muuttamista väkivaltaa ja muuttamista johonkin paikkaan.

Käytettyinä tai pakottamista johonkin väkivalta on jollain ihmisen tai eläimen muuttamista väkivaltaa ja muuttamista johonkin paikkaan.

Lähde: TML

Sanakortit

Mitä ajatuksia sana herättää?

Perhe

Mitä ajatuksia sana herättää?

Väkivalta

Mitä ajatuksia sana herättää?

Epävakaa

Mitä ajatuksia sana herättää?

Kiintymys

Mitä ajatuksia sana herättää?

Lapsuus

Mitä ajatuksia sanat herättää?

Ajatusten tulkinta

Mitä ajatuksia sana herättää?

Ylisukupolvinen

Mitä ajatuksia sana herättää?

Tunnetaidot

Mitä ajatuksia sana herättää?

Läheinen

Mitä ajatuksia sana herättää?

Vanhemmuus

Mitä ajatuksia sanat herättää?

**Haitallinen
kokemus**

Mitä ajatuksia sana herättää?

Luotettava

Mitä ajatuksia sana herättää?

Tasa-arvo

Mitä ajatuksia sana herättää?

Asenteet

Mitä ajatuksia sanat herättää?

**Tunne-elämän
kehitys**

Mitä ajatuksia sana herättää?

Kaltoinkohtelu

Mitä ajatuksia sana herättää?

Parisuhdeväkivalta

Mitä ajatuksia sanat herättää?

**Henkinen
väkivalta**

Mitä ajatuksia sanat herättää?

**Seksuaalinen
väkivalta**

Mitä ajatuksia sanat herättää?

**Fyysinen
väkivalta**

Mitä ajatuksia sanat herättää?

**Taloudellinen
väkivalta**

Mitä ajatuksia sana herättää?

**Digitaalinen
väkivalta**

Mitä ajatuksia sana herättää?

**Kulttuuriin tai
uskontoon liittyvä
väkivalta**

Mitä ajatuksia sana herättää?

Laiminlyönti

Mitä ajatuksia sana herättää?

Vainoaminen

Mitä ajatuksia sana herättää?

Manipulointi

Mitä ajatuksia sana herättää?

Syrjintä

Mitä ajatuksia sana herättää?

Uhkailu

Mitä ajatuksia sana herättää?

Pakottaminen

Mitä ajatuksia sana herättää?

Rajoittaminen

Mitä ajatuksia sana herättää?

Hyvinvointi

Mitä ajatuksia sana herättää?

Kontrolli

Mitä ajatuksia sana herättää?

Provosoituminen

Mitä ajatuksia sana herättää?

Itsesäätely

Mitä ajatuksia sana herättää?

Kosketus

Mitä ajatuksia sana herättää?

Elämänlaatu

Mitä ajatuksia sanat herättää?

Turva, turvallinen

Mitä ajatuksia sanat herättää?

**Välittämisen/rakkauden
ilmaiseminen**

Mitä ajatuksia sana herättää?

Käyttäytymismalli

Mitä ajatuksia sana herättää?

Koti

Mitä ajatuksia sana herättää?

Yhteisö

Mitä ajatuksia sana herättää?

Minäkäsitys

Mitä ajatuksia sana herättää?

Herkkyys

Mitä ajatuksia sana herättää?

Ihmissuhde

Mitä ajatuksia sana herättää?

Ilmapiiri

Mitä ajatuksia sanat herättää?

**Tunteiden
ilmaisu/näyttäminen**

Mitä ajatuksia sana herättää?

Kasvatustavat

Mitä ajatuksia sana herättää?

Puhumattomuus

Mitä ajatuksia sanat herättää?

Parisuhteen mallit

Mitä ajatuksia sana herättää?

Roolimalli

Mitä ajatuksia sana herättää?

Aggressio

Mitä ajatuksia sana herättää?

Tarve

Mitä ajatuksia sana herättää?

Nuoruus

Mitä ajatuksia sanat herättää?

Hyvä vuorovaikutus

Kysymyskortit

Pohdi ja vastaa kysymykseen

Mitä teen rauhoittuakseni, kun olen vihainen?

Pohdi ja vastaa kysymykseen

Mitkä asiat edistävät hyvinvointiani?

Pohdi ja vastaa kysymykseen

**Mistä mustasukkaisuus syntyy,
miksi?**

Pohdi ja vastaa kysymykseen

**Mitkä asiat provosoivat minua,
miksi?**

Pohdi ja vastaa kysymykseen

Millainen on hyvä ihmissuhde?

Pohdi ja vastaa kysymykseen

Miten koen rakkautta?

Pohdi ja vastaa kysymykseen

**Minkälainen rooli minulla on
parisuhteessa?**

Pohdi ja vastaa kysymykseen

**Minkälaista vanhemmuutta
olis in kaivannut?**

Pohdi ja vastaa kysymykseen

Miten näen lapsuuteni?

Pohdi ja vastaa kysymykseen

Miten ilmaisen tarpeeni?

Pohdi ja vastaa kysymykseen

Missä voisin kehittyä, miten?

Pohdi ja vastaa kysymykseen

Miten käsittelen traumaattisia tilanteita?

Pohdi ja vastaa kysymykseen

Tunnistanko perheessäni sukupolvien kierrettä? Mitä?

Pohdi ja vastaa kysymykseen

Mitä on henkinen väkivalta?

Pohdi ja vastaa kysymykseen

Mitä on fyysinen väkivalta?

Pohdi ja vastaa kysymykseen

Miten ilmaisen tunteitani?

Pohdi ja vastaa kysymykseen

Onko väkivalta ikinä oikeutettua? Perustele.

Pohdi ja vastaa kysymykseen

Mitä voin tehdä ehkäistäkseni väkivaltaa?

Pohdi ja vastaa kysymykseen

Mistä saan apua tunteiden hallintaan?

Pohdi ja vastaa kysymykseen

Miten saan nostettua esiin haastavia asioita?

Pohdi ja vastaa kysymykseen

Kuka kuuluu lähipiiriini?

Pohdi ja vastaa kysymykseen

Mikä vahvuuksia minulla on?

Pohdi ja vastaa kysymykseen

**Mitä ajattelen itsestäni?
Kuvaile.**

Pohdi ja vastaa kysymykseen

**Kenelle pystyn puhumaan
asioistani?**

Pohdi ja vastaa kysymykseen

**Mitä tunteita minun on vaikea
tuntea, miksi?**

Pohdi ja vastaa kysymykseen

Millainen olen ihmissuhteessa?

Pohdi ja vastaa kysymykseen

Miten suhtaudun läheisyyteen?

Pohdi ja vastaa kysymykseen

**Miten näytän, että välitän
toisesta?**

Pohdi ja vastaa kysymykseen

Millaisia asenteita minulla on?

Pohdi ja vastaa kysymykseen

Mitä tekisin toisin, jos voisin?

Pohdi ja vastaa kysymykseen

Jos ei sanota ei, tarkoittaako se kyllä?

Pohdi ja vastaa kysymykseen

Voiko jatkuva pelko olla väkivaltaa, vaikka ketään ei lyödä?

Pohdi ja vastaa kysymykseen

Milloin huolehtiminen muuttuu kontrolliksi?

Pohdi ja vastaa kysymykseen

Onko mustasukkaisuus syy vai tekosyy?

Pohdi ja vastaa kysymykseen

Milloin olen ylittänyt rajan, koska olin itse loukkaantunut?

Pohdi ja vastaa kysymykseen

Mitä pelkään, jos myönnän satuttaneeni toista?

Pohdi ja vastaa kysymykseen

Onko väkivallasta vaikeampi puhua kuin päihteistä?

Pohdi ja vastaa kysymykseen

Mistä tunnistan, että raja on ylittynyt?

Pohdi ja vastaa kysymykseen

Miten reagoin, kun toinen sanoo ei?

Pohdi ja vastaa kysymykseen

Miltä todellinen vastuunotto näyttäisi teoissa?

Pohdi ja vastaa kysymykseen

Millaisen suhteen haluan rakentaa jatkossa?

Pohdi ja vastaa kysymykseen

Onko avun pyytäminen heikkoutta vai vastuuta?

Pohdi ja vastaa kysymykseen

Voinko käyttää rahani miten haluan?

Pohdi ja vastaa kysymykseen

Mistä riidat ihmissuhteissani syntyvät?

Pohdi ja vastaa kysymykseen

Miten toimin, kun olen eri mieltä toisen kanssa?

Pohdi ja vastaa kysymykseen

Mikä tunne minussa usein muuttuu vihaksi?

Pohdi ja vastaa kysymykseen

Jos toinen pelkää minua, mitä se kertoo?

Pohdi ja vastaa kysymykseen

**Millaisena haluan muiden
muistavan minut?**

Pohdi ja vastaa kysymykseen

**Onko pelon luominen
vallankäyttöä?**

Pohdi ja vastaa kysymykseen

**Onko päihteet muuttaneet
rajojani?**

Pohdi ja vastaa kysymykseen

**Mikä merkitys
lähestymiskiellolla on?**

Pohdi ja vastaa kysymykseen

**Mitä ajatuksia herättää
lähestymiskiellon laiminlyönti?**