



LAUREA
AMMATTIKORKEAKOULU
Yhdessä enemmän

”Jes, et emmä nyt ookkaa ihan... turha.” - Vertaisliikuttajakoulutuksen vaikutus vankien itsetuntoon

Annala, Sanna-Maija
Jalonen, Salla-Katariina

2016 Laurea

Laurea-ammattikorkeakoulu
Tikkurila

”Jes, et emmä nyt oookaa ihan... turha.”
- Vertaisliikuttajakoulutuksen vaikutus vankien itsetuntoon

Annala, Sanna-Maija
Jalonen, Salla-Katariina
Rikosseuraamusala
Opinnäytetyö
syyskuu 2016

Annala, Sanna-Maija
Jalonen, Salla-Katariina

”Jes, et emmä nyt oookkaa ihan... turha.” - Vertaisliikuttajakoulutuksen vaikutus vankien itsetuntoon.

Vuosi 2016 Sivumäärä 79

Vertaisliikuttajakoulutus on Hämeenlinnan vankilan, Vapauteen Ilmaisun ja Kuntouttavan Toiminnan kautta ry:n ja Hämeenlinnan seudun Settlementti ry:n yhteisprojekti, jossa joukosta Hämeenlinnan vankilan vankeja koulutetaan liikunnan vertaisohjaajia. Koulutuksen tavoitteena on, että koulutuksen suorittuaan vangit alkavat ohjata liikuntaa vankilassa muille vangeille. Opinnäytetyön tavoitteena oli tutkia, miten Vertaisliikuttajakoulutuksen suorittaminen tukee vankien itsetuntoa ja positiivisen minäkuvan rakentumista. Tarkoituksena oli tuottaa Vertaisliikuttajakoulutusta järjestäville tahoille tietoa koulutuksen vaikutuksista vankien minäkuvaan ja itsetuntoon, sekä selvittää koulutuksen aikaisen vertaisuuden merkitystä vangeille. Tavoitteena oli tuottaa tietoa myös koulutuksen onnistumisesta ja sen kehityskohteista.

Opinnäytetyö toteutettiin laadullisena tutkimuksena. Aineistonkeruumenetelmänä käytettiin puolistrukturoitua teemahaastattelua. Aineistonkeruuvaiheessa haastateltiin kuutta Vertaisliikuttajakoulutuksen suorittanutta vankia. Aineisto analysoitiin induktiivisen sisällönanalyysin avulla. Tuotettu tieto on uutta, sillä vastaavaa koulutusta ei järjestetä muissa Suomen vankiloissa. Tulokset osoittavat, että Vertaisliikuttajakoulutuksella on positiivinen vaikutus koulutuksen suorittaneiden vankien minäkuvaan ja itsetuntoon. Vertaisuus nousi aineistossamme keskeiseksi elementiksi koulutuksen aikana ja sen jälkeen. Opinnäytetyö tarjoaa koulutuksen järjestäjien ohella tietoa myös muille rikosseuraamusalan toimijoille liikuntaan pohjautuvan toiminnan merkityksestä vankilaympäristössä.

Annala, Sanna-Maija
Jalonen, Salla-Katariina

"Like yeah, maybe I'm not totally... worthless." - How peer exercise instruction training affects inmates' self-esteem

Year	2016	Pages	79
------	------	-------	----

Peer exercise instruction training is a joint project between Hämeenlinna Prison, the To Freedom Through Expression and Rehabilitative Activity Association and Hämeenlinna Region Settlement Association. The training consists of a group of Hämeenlinna Prison inmates who are trained to be exercise peers. The aim of the training is that upon completion the inmates provide exercise instruction to other inmates inside the prison. The aim of this thesis was to examine how the execution of the training supports inmates' self-esteem and construction of a positive self-image. The purpose of this thesis was to produce information for the organizations arranging the training about its impact on inmates' self-image and self-esteem as well as the importance of being a peer. The aim was also to provide information on the success of the training and its development targets.

This thesis was carried out as qualitative research and half-structured interviews were used as a research method. Six inmates who had completed the training were interviewed. The material was analysed by content analysis. The information produced is new, as equivalent training is not implemented in other Finnish prisons. The results show that the training has a positive effect on inmates' self-image and self-esteem. Working as a peer emerged to be a key element both during and after the training. This thesis provides information to the organizations arranging the training as well as for other operators of the Correctional Services field about the importance of exercise based activity in prison environment.

Keywords: peer, self-image, self-esteem, rehabilitation, exercise

Sisällys

1	Johdanto.....	7
2	Opinnäytetyön toteutusympäristö ja yhteiskunnallinen viitekehys	8
	2.1 Vertaisliikuttajakoulutus.....	8
	2.2 Vangit Rikosseuraamuslaitoksen asiakasryhmänä	10
	2.3 Rikosseuraamuslaitoksen toiminnan tavoite ja strategia	11
	2.4 Vankeuslain asettamat reunaehdot vankilan toiminnoille	12
	2.5 Vankien sijoittuminen toimintaan vuonna 2015	13
3	Opinnäytetyön teoreettinen viitekehys	14
	3.1 Liikunnan harrastamisen yhteys psyykkiseen hyvinvointiin.....	15
	3.2 Minäkuva	17
	3.3 Itsetunto	18
	3.4 Ryhmämuotoinen kuntoutus.....	20
	3.5 Vertaisuus ja vertaisohjaaminen	21
	3.6 Desistanssi eli rikollisuudesta irrottautuminen	23
4	Opinnäytetyön toteutus.....	25
	4.1 Aiheen valinta	26
	4.2 Tarkoitus, tavoite ja tutkimuskysymys	27
	4.3 Tutkimusmenetelmä	27
	4.4 Aineiston keruu ja kohderyhmä.....	28
	4.5 Aineiston analyysi	29
	4.6 Opinnäytetyön luotettavuus.....	30
	4.7 Opinnäytetyön eettisyys	31
5	Opinnäytetyön tulokset	32
	5.1 Vankien liikuntatausta, ohjaajakokemus ja odotukset koulutusta kohtaan ...	33
	5.2 Vankien itseensä suhtautuminen ja sen muutos	35
	5.3 Vankien itsetunnon vahvistuminen.....	39
	5.4 Vankien kokemukset vertaisryhmästä	43
	5.5 Vankien tulevaisuuden suunnitelmat	47
	5.6 Vertaisliikuttajakoulutuksen kehittämisen kohteita	48
6	Johtopäätökset	51
	6.1 Itseensä suhtautuminen	52
	6.2 Itsetunnon vahvistuminen	53
	6.3 Kokemukset vertaisryhmästä.....	55
	6.4 Tulevaisuuden suunnitelmat	57
7	Pohdinta	59
	7.1 Opinnäytetyöprosessin pohdinta	59
	7.2 Ammatillinen pohdinta	61

7.3 Kehitys- ja jatkotutkimusehdotukset	62
Lähteet	65
Kuviot	70
Liitteet	71

1 Johdanto

Opinnäytetyömme aiheena on Hämeenlinnan vankilassa toteutettava Vertaisliikuttajakoulutus. Aiheen valintaan vaikuttivat omat kiinnostuksen kohteemme ja halumme tuoda esille vankien omien kokemusten merkitys, sekä vastaavan toiminnan tärkeys rikosseuraamusalan työn kehittämisessä. Opinnäytetyömme tavoitteena on tutkia, vaikuttaako Vertaisliikuttajakoulutuksen suorittaminen vankien minäkuvaan ja itsetuntoon, sekä onko koulutuksen aikaisella vertaisuudella merkitystä vangeille. Opinnäytetyömme tarkoituksena on tuottaa Vertaisliikuttajakoulutusta järjestäville tahoille tietoa koulutuksen vaikutuksista vankien minäkuvaan ja itsetuntoon, sekä selvittää, onko koulutuksen kaltaisella toiminnalla sijaa rikosseuraamusalan ohjelmatyössä. Vertaisliikuttajakoulutuksessa joukosta Hämeenlinnan vankilan vangeja koulutetaan kurssimuotoisesti liikunnan vertaisohjaajia, jotka koulutuksen päätyttyä alkavat ohjata liikuntaa omilla vankilaosastoillaan muille vangeille. Ajatuksena on saada mahdollisesti myös vähemmän aktiiviset vangit innostumaan liikunnasta. Tulevaisuudessa mahdollisena nähdään Vertaisliikuttajakoulutustoiminnan laajentaminen muihin Suomen vankiloihin ja myös vankilan muurien ulkopuolelle. Aihe on ajankohtainen, sillä kuntoutusajattelua korostetaan entistä enemmän Rikosseuraamuslaitoksen toiminnassa yhä rajallisemmista resursseista huolimatta. Opinnäytetyötämme ajoi eteenpäin halu kehittää myös omaa ammatillisuuttamme vankien tukemisessa eri keinoin.

Opinnäytetyömme on parityönä toteutettu laadullinen tutkimus. Päästäksemme tutkimustavoitteisiin haastattelimme kuutta Vertaisliikuttajakoulutuksen suorittanutta vankia. Haastateltavat valikoituivat keväällä 2016 koulutukseen osallistuneista vangeista, jolloin voitiin varmistua siitä, että ainakin suurin osa koulutuksen suorittaneista vangeista olisi yhä Hämeenlinnan vankilassa. Opinnäytetyömme keskittyy Vertaisliikuttajakoulutuksen suorittaneiden vankien kokemuksiin siitä, miten koulutus on vaikuttanut heidän minäkuvaansa ja itsetuntoonsa, sekä siihen, miten vertaisuus koettiin koulutuksen aikana. Opinnäytetyömme teoriaosuudessa käsitellään liikunnan harrastamisen vaikutusta psyykkiseen hyvinvointiin sekä avataan minäkuvan ja itsetunnon, ryhmämuotoisen kuntoutuksen, vertaisuuden ja desistanssin eli rikollisuudesta irrottautumisen käsitteitä, jotka muodostavat oleellisen osan Vertaisliikuttajakoulutusta. Luvussa kaksi selvennämme Vertaisliikuttajakoulutuksen toiminnalle oleellisia yhteiskunnallisia raameja ja säännöksiä, sekä kerromme Vertaisliikuttajakoulutuksen toiminnasta, tavoitteista ja tarkoituksesta. Liikunnan vaikutuksia vankilaympäristössä tarkastelemme aikaisemmin Suomessa ja ulkomailla tehtyjen tutkimusten tulokset huomioon ottaen.

Hämeenlinnan vankilassa Vertaisliikuttajakoulutustoiminta on alkanut syksyllä 2015. Kuten koulutuksen nimestä ilmenee, vertaisuus on sen keskeinen elementti. Lähellä vertaisuuden käsitettä on kokemusasiantuntijuus, jota on hyödynnetty rikosseuraamusalan työssä pitempään kuin vertaisuutta. Ne eivät ole toistensa synonyymeja, mutta linkittyvät osittain toisiin-

sa. Vertaisliikuttajakoulutuksen kaltaista toimintaa ei järjestetä muissa Suomen vankiloissa, joten opinnäytetyömme on valmistumishetkellään ainutlaatuinen. Myöskään tutkimusta liikunnan vaikutuksista vankien minäkuvaan tai itsetuntoon ei ole tehty.

2 Opinnäytetyön toteutusympäristö ja yhteiskunnallinen viitekehys

Luvussa kaksi esittelemme opinnäytetyömme taustalla vaikuttavia yhteiskunnallisia ja toteutusympäristöön liittyviä seikkoja. Esittelemme Vertaisliikuttajakoulutuksen, jonka haastattelemamme vangit suorittivat keväällä 2016. Esittelemme lisäksi yleisesti vankeja asiakasryhmänä sekä Rikosseuraamuslaitoksen toiminnan tavoitteita ja strategiaa. Lopuksi nostamme esiin vankeuslain asettamia reunaehtoja Vertaisliikuttajakoulutukselle, ja kaikelle muullekin vankilassa järjestettävälle toiminnalle. Erilliseksi alaluvuksi on nostettu vankien sijoittuminen toimintaan.

2.1 Vertaisliikuttajakoulutus

Vertaisliikuttajakoulutus on kolmen eri toimijatahon yhteistyössä toteuttamaa vankien koulustoimintaa. Osallisina Vertaisliikuttajakoulutukseen ovat Hämeenlinnan vankila, Vapauteen Ilmaisun ja Kuntouttavan Toiminnan kautta (Vikto) ry sekä Hämeenlinnan seudun Setlementti ry.

Hämeenlinnan vankila on Länsi-Suomen rikosseuraamusalueeseen kuuluva suljettu laitos, jossa on 110 vankipaikkaa. Pääosa Hämeenlinnan vankilan miesvangeista on kotoisin Hämeen alueelta, ja vankilaan sijoitetaan myös suurin osa Suomen naisvangeista. (Rikosseuraamuslaitos 2015.) Vikto ry on sitoutumaton järjestö, jonka tavoitteena on rikostaustaisten tukeminen yhteiskuntaan integroitumisessa. Vikto ry:n toiminnan lähtökohtiin kuuluu vahvasti usko muutoksen mahdollisuuteen. (Vikto ry 2016.) Hämeenlinnan vankila ja Vikto ry tekevät yhteistyötä Vertaisliikuttajakoulutuksen lisäksi myös toimintakeskus Monikon muodossa. Monikko tarjoaa Hämeenlinnan vankilan vangeille kuntoutusta luovin menetelmin. Kolmas Vertaisliikuttajakoulutuksen toimija, Hämeenlinnan seudun Setlementti ry, on monialajärjestö, jonka tehtävänä yleisesti on tukea osallisuutta, luoda toimintamahdollisuuksia ja vaikuttaa yhteiskuntaan. Järjestön toiminnassa näkyy erityisesti monikulttuurinen työote, vapaaehtoisuuden tukeminen sekä kansalaistoiminnan kehittäminen. (Hämeenlinnan seudun Setlementti ry 2016.)

Vertaisliikuttajakoulutuksessa joukosta Hämeenlinnan vankilan vankeja koulutetaan kurssi-
muotoisesti liikunnan vertaisohjaajia. Kouluttajina toimivat teorian osalta ulkopuolinen kouluttaja ja ohjausharjoittelun osalta vankilan liikunnanohjauksesta vastaavat vartijat. Koulutuksessa vangit oppivat ohjaamaan liikuntaa ja motivoimaan muita liikkumaan, sekä noudattamaan terveitä elämäntapoja. Ensimmäinen koulutus toteutettiin syksyllä 2015 ja siihen osallistui 11 vankia, sekä miehiä että naisia. Koulutuksen tavoitteena on, että valmistuneet

vangit alkavat ohjata liikuntaa omilla vankilaosastoillaan muille vangeille. Näin tarjottaisiin pelkälle ulkoilulle ja kuntosaliharjoittelulle lisävaihtoehto, sekä saataisiin mahdollisesti myös vähemmän aktiiviset vangit innostumaan esimerkiksi pallopeleistä ja kehonpainolla harjoittelusta. Ajatuksena on ollut laajentaa Vertaisliikuttajakoulutustoimintaa muihin Suomen vankiloihin. Selvityksen alla on myös, voisivatko Vertaisliikuttajakoulutuksen suorittaneet vangit lähteä muurien ulkopuolelle ohjaamaan liikuntaa esimerkiksi vanhainkoteihin ja vastaanottokeskuksiin. (Laakso 2015.)

Vertaisliikuttajakoulutuksen sisältö on monipuolinen. Vangit käyvät koulutuksessa läpi liikuntasuosituksia, ravitsemusta, liikuntastrategian rakentamista, liikuntatunnin suunnittelua, harjoittelun ja kehittymisen seurantaan, painonhallintaa ja vertaistoiminnan periaatteita. Yksittäisiä esimerkkejä sisällöstä ovat esimerkiksi ruokapyramidi, lautasmalli ja liikuntapiirakka, jossa kuvataan eri liikuntamuotojen (kestävyyskunto, lihaskunto, liikehallinta) välistä suhdetta ja niiden suositeltua määrää viikossa (ks. esim. UKK-instituutti 2015). Näistä sisällöistä koulutuksessa oleville vangeille jaetaan kirjallista materiaalia, joka keskittyy perusterveellisen elämäntavan suuntaviivoihin. Materiaalit sisältävät myös vinkkejä ohjaamisen suunnitteluun ja esimerkkejä ohjaustunnin rakenteesta. Keskeistä sisältöä liikunnan ja ravitsemuksen ohella on vertaistoiminta. (Vertaisliikuttajakoulutusmateriaali 2015.) Koulutuksessa käsitellään myös itsetuntoa ja minäkuvaa: millainen minä olen ohjaajana ja millainen voisin tai haluaisin olla (Nyholm 2016). Koulutuksen tarkoituksena on kouluttaa vangeista vertaisohjaajia, eli he päätyvät vertaisohjaamiseen. Tarkoituksena ei ole tehdä vangeista urheilijoita tai kouluttaa personal trainereita, mutta koulutus voi toimia joillekin osallistujille kipinäksi niin aktiivisen liikunnan aloittamiselle kuin liikunta-alalle kouluttautumisellekin. Vangit saavat Vertaisliikuttajakoulutuksesta todistuksen, jota on mahdollista hyödyntää vapautumisen jälkeen siviilissä koulutukseen tai työhön hakeuduttaessa. Suunnitteilla on ohjaussuoritusten seurantalomake, jolla myös todellinen vankilassa hankittu ohjaajakokemus ja sen määrä tehtäisiin näkyväksi.

Toinen Vertaisliikuttajakoulutus järjestettiin maaliskuussa 2016. Koulutusryhmän koko oli syksyn 2015 koulutusta suppeampi, sillä koulutukseen valituista vangeista osa ehdittiin siirtää sijoittelussa muihin laitoksiin. Koulutuksen sisältö ja materiaalit muokkautuivat hieman syksyn toteutuksessa havaittujen kehitystarpeiden mukaan. Kevään 2016 koulutukseen esimerkiksi lisättiin yksi teoriaosuus, jolloin teorian kokonaismäärä nousi yhdeksästä tunnista 12 tuntiin. Teoria toteutetaan kolmen tunnin jaksoissa ja osiot sisältävät myös lajitutustumista sekä keskustelua minäkuvasta ja itsetunnosta. Teoriapohjan lisäksi koulutukseen sisältyy ohjausharjoittelua, jonka aikana koulutuksessa olevat vangit ohjaavat itse suunnittelemansa liikuntakokonaisuuden muille osallistujille. Koulutuksen kokonaiskesto oli syksyllä 2015 noin kaksi kuukautta, ja keväällä 2016 pienemmän osallistujamäärän vuoksi noin neljä viikkoa. (Nyholm 2016.)

Vangit hakevat itse paikkaa Vertaisliikuttajakoulutukseen. Vankilan liikunnan suunnittelusta ja toteutuksesta vastaavat vartijat valitsevat koulutukseen pääsevät vangit perustuen muun muassa vankituntemukseen ja vankien käyttäytymiseen. Tavoitteena on rakentaa toimiva ryhmä, joka todella myös hyötyy koulutuksesta ja hyödyntää oppimaansa. Näillä perusteilla ryhmämuotoiseen toimintaan soveltumattomat vangit jäävät lähtökohtaisesti koulutuksesta pois. Hakijoita oli kumpaankin toteutuneeseen koulutukseen paljon, mutta valintaa pyrittiin kohdistamaan niihin, jotka osallistuvat muutenkin aktiivisesti vankilan liikuntatoimintaan ja jotka todennäköisesti suorittavat koulutuksen myös loppuun. Yhtenä valitsemiskriteerinä on myös koulutuksen yli kestävä vankeusaika. (Kemppainen & Ylivaara 2016.)

Vertaisliikuttajakoulutusta ei toistaiseksi järjestetä muissa Suomen vankiloissa. Samansuuntaista toimintaa kuitenkin on esimerkiksi Suomenlinnan vankilassa. Siellä toimii vankilan oma liikuntakurssi, jonka aikana vangit opiskelevat muun muassa tietoa liikunnasta, terveellisistä ruokailutottumuksista, levosta ja ihmiskehon anatomiasta. Kurssiin kuuluu myös osio, jossa keskitytään tavoitteiden asettamiseen, sekä onnistumisten ja epäonnistumisten kokemuksiin. Teorian lisäksi kurssiin kuuluu tehtäviä ja liikuntaa. Kurssi on saanut jatkuvan rahoituksen ja erittäin positiivista palautetta kurssille osallistuneilta vangeilta. (Helenius 2016.) Kurssin sisältö on samankaltainen Vertaisliikuttajakoulutuksen kanssa. Vertaisliikuttajakoulutuksen erityispiirteinä ovat kuitenkin ohjaamista ja vertaisuutta käsittelevät osiot, sekä vertaisliikunnan ohjaamisen jatkamiseen tähtäävä tavoite.

2.2 Vangit Rikosseuraamuslaitoksen asiakasryhmänä

Vangit ovat ikäjakaumaltaan ja sairastavuudeltaan valtaväestöstä poikkeava ryhmä. Sairastavuus on jopa 7-kertainen normaaliväestöön verrattuna. Yli 80 prosentilla vangeista on taustallaan tapaturmia ja aikaisempia vammoja. Mielen terveyden häiriöiden esiintyvyys on huomattavan suuri valtaväestöön verrattuna: 95 prosentilla vangeista esiintyy jossain elämänvaiheessa mielen terveydellinen häiriö. Yleisimpiä näistä ovat päihderiippuvuudet ja persoonallisuus häiriöt. Somaattisista sairauksista veriteitse tarttuva C-hepatiitti on yleinen. (Suistomaa 2014, 39.) Rikollisuus, väkivalta, päihteet, somaattiset sairaudet ja mielen terveysongelmat ovat voimakkaasti yhteydessä syrjäytymiseen. Puhuttaessa näistä kaikista elementeistä on vaikea osoittaa selvää syytä ja seurausta. Kytkös näiden välillä on kuitenkin ilmeinen ja kaikki nämä elementit ovat yleistettävissä vankipopulaatioon. Myös asunnottomuus on yleistä. (Raunio 2006, 150-151.) Vankien koulutustaso on muuhun väestöön suhteutettuna alhainen. Oppimisvaikeuksia koki jopa 40 prosenttia vastanneista vangeista. (Koski & Miettinen 2007, 4.)

Vangit muodostavat siis marginaalisen heikko-osaisten ihmisten ryhmän, jonka koulutus- ja työtausta, sosiaalinen asema sekä terveydentila ovat selkeästi muuta väestöä heikompia. Asiakkaiden terveydentila, alentunut työkyky ja kuntoutuksen tarpeet on huomioitava rikosseuraamusalan toimintoja suunniteltaessa. Rangaistuksen täytäntöönpano tulee tukien tuomittu-

jen kasvua ja kehitystä, sekä edistään rikoksetonta elämää ja takaisin yhteiskuntaan integroitumista. (Rikosseuraamuslaitos 2011.)

2.3 Rikosseuraamuslaitoksen toiminnan tavoite ja strategia

Rikosseuraamuslaitos on Oikeusministeriön alaisuudessa toimiva viranomaisena, joka panee täytäntöön vankeusrangaistukset ja yhdyskuntaseuraamukset. Rikosseuraamuslaitoksen toiminnasta säädetään lailla. Rikosseuraamuslaitoksen visiona on tehdä vaikuttavaa, luotettavaa ja merkityksellistä työtä yhteiskunnan turvallisuuden hyväksi. Rikosseuraamuslaitoksen arvoja ovat ihmisarvon kunnioittaminen, oikeudenmukaisuus, turvallisuus ja usko ihmisen muutosmahdollisuuteen. (Rikosseuraamuslaitos 2013; Rikosseuraamuslaitos 2011.)

Rikosseuraamuslaitoksen strategiassa 2011-2020 keskeisimpinä tavoitteina on taata yhteistyö muiden viranomaisten, kolmannen sektorin toimijoiden sekä tuomitun lähiverkoston kanssa, rakentaa avoin ja vaikuttava seuraamusprosessi sekä olla luotettava ja arvostettu organisaatio. Rangaistusajaksi tulee mahdollisimman hyvin hyödyntää lisäämällä yksilön valmiuksia rikoksettomaan elämäntapaan ja edistämällä yhteiskuntaan sijoittumista. Uusintarikollisuutta on vähennettävä ja rikosuria pyrittävä katkaisemaan toimivilla interventioilla. Nämä tavoitteet täytetään vankeusajan suunnitelmallisella toteuttamisella. Vangin motivaatiota ja omaa toimijuutta tulee vahvistaa muutostyöskentelyssä ja vangin osallisuutta kuntouttaviin ja elämänhallintaa tukeviin ohjelmiin on pyrittävä parantamaan. Myös toiminnan ja hoidon jatkuvuus tulisi vankeusrangaistuksen jälkeen turvata. (Rikosseuraamuslaitos 2011.) Mahdollisimman monen vangin aktivoiminen mielekkääseen toimintaan, oli se sitten opiskelua, työtä tai liikuntaa, on kuntoutuksen ohella myös vankilaturvallisuutta edistävä tekijä (Laukkanen 2002). Aktivoiminen liikuntaan voi toimia lisäksi kuntouttavana elementtinä: Meekin ja Lewis'n (2013) tutkimuksessa englantilaisen vankilan liikuntakokeilu paransi nuorten miesvankien elämänlaatua vankilassa, edisti vapautumisen valmistelua, muokkasi asenteita, ajattelua ja käyttäytymistä sekä edisti rikollisuudesta irrottautumista.

Vertaisliikuttajakoulutus vastaa Rikosseuraamuslaitoksen strategian tavoitteita useilla osaluilla. Koulutusta järjestetään yhdessä kolmannen sektorin järjestöjen kanssa, jolloin se täyttää yhteistyötavoitteen. Vertaisliikuttajakoulutukseen osallistuminen on siihen osallistuvien vankien rangaistusajan suunnitelman mukaista toimintaa, jossa lisätään osaltaan valmiuksia rikoksettomaan elämäntapaan ja pyritään edistämään yhteiskuntaan sijoittumista. Vertaisliikuttajakoulutus on hyväksytty interventio, jolla vahvistetaan vankien omaa toimijuutta.

2.4 Vankeuslain asettamat reunaehdot vankilan toiminnoille

Vankeuden täytäntöönpanon sisältönä on vapauden menetys tai sen rajoittaminen. Vankeuslain mukaan täytäntöönpano ei saa aiheuttaa vangin oikeuksiin tai olosuhteisiin muita kuin laissa säädettyjä rajoituksia tai rajoituksia, jotka väistämättä seuraavat itse rangaistuksesta. Vankilan sisäiset olot on järjestettävä mahdollisimman pitkälti vastaamaan yhteiskunnassa vallitsevia oloja eli niin sanotun normaalisuusperiaatteen mukaisesti. Vangin mahdollisuutta ylläpitää terveyttä ja toimintakykyä on tuettava sekä vapaudenmenetyksen aiheuttamia haittoja pyrittävä ehkäisemään. (Vankeuslaki 2005, 1:3§.)

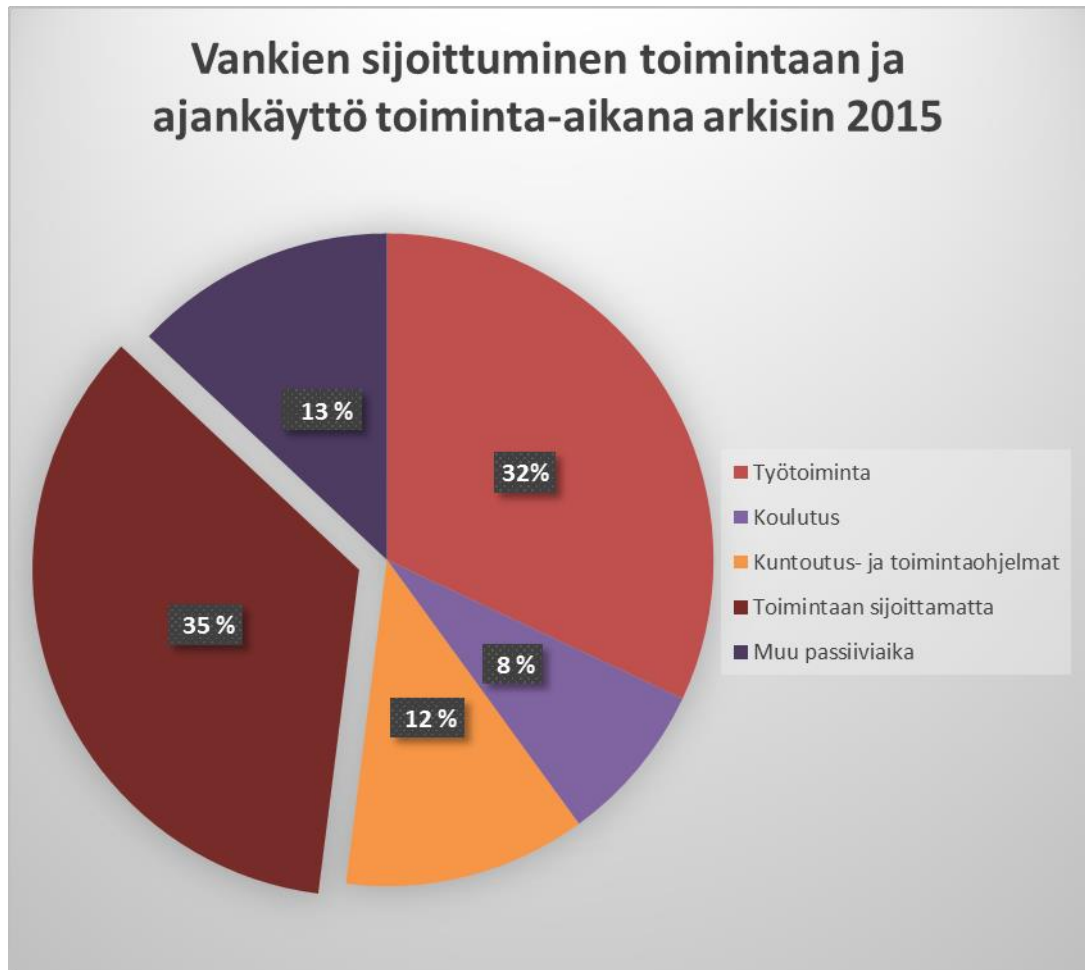
Vankeuslaissa määritellään yhdeksi vankeuden täytäntöönpanon tavoitteeksi lisätä vangin valmiuksia rikoksettomaan elämäntapaan edistämällä vangin elämänhallintaa ja sijoittumista yhteiskuntaan (Vankeuslaki 2005, 1:2§). Tätä tukemaan on luotu vangin yksilöllinen rangaistusajan suunnitelma, jossa arvioidaan vangin uusimisriskiä sekä määritellään tämän toiminnalliset sekä turvallisuuteen liittyvät tarpeet ja edellytykset. Yksittäisinä keinoina etenkin vankien elämänhallinnan lisäämiseksi pidetään soveltuvan työn ja toimintaohjelmien ohella myös koulutusta ja muuta toimintaa. (Vankeuslaki 2005, 4:6§; Myhrberg 2012, 27.)

Vangin aikaisemmin hankkiman ammattitaidon ylläpitäminen sekä työ- ja toimintakyvyn edistäminen tukevat osaltaan vangin sijoittumista takaisin yhteiskuntaan. Tarjotun toiminnan tulee keskittyä myös tukemaan päihteetöntä elämäntapaa. Vankilan toiminnot sisältävät muun muassa työtä ja koulutusta, sekä mahdollisia muita edellä mainittuja valmiuksia edistäviä toimintoja. (Vankeuslaki 2005, 8:1§.) Vankilan on järjestettävä oloihinsa soveltuvaa toimintaa myös vankien vapaa-ajalla. Vangeille on annettava tilaisuus osallistua toiminnan suunnitteluun ja järjestämiseen. Harrastustoimintaa on ohjattava ja siinä on tarvittaessa neuvottava vankeja. Vangilla on oikeus osallistua vapaa-ajan toimintoihin ja viettää vapaa-aikaansa muiden vankien kanssa. (Vankeuslaki 2005, 11:1§ ja 2§.) Vertaisliikuttajakoulutus vastaa osaltaan lakipykäliin sekä vapaa-ajan toimintojen järjestämisestä että vankien mahdollisuuksista osallistua toiminnan suunnitteluun ja järjestämiseen. Vertaisohjaajien avulla voitaisiin mahdollisesti lisätä vapaa-ajan liikuntatoimintoja. Vertaisohjaajina toimivat vangit suunnittelevat itse liikuntansa, mutta voivat osallistua suunnitteluprosessissa myös muita vankeja. Harrastustoiminnan ohjaaminen täyttyy myös vertaisohjaajien avulla: he ohjaavat muita vankeja ja vastaavasti henkilökunta ohjaa tarvittaessa heitä.

Vangin toimintaan sijoittamisessa on otettava huomioon rangaistusajan suunnitelma, vankilan järjestys ja turvallisuus sekä yhteiskunnan turvallisuus. Vangilla on mahdollisuus osallistua vankilassa tai sen ulkopuolella järjestettävään koulutukseen hänen ollessa soveltuva kyseiseen toimintaan. Vangin suorittamia opintoja on ohjattava ja tuettava, sekä opiskelumestystä seurattava. Koulutuksesta annettavasta todistuksesta ei saa ilmetä, että opinnot on suoritettu vankilassaoloaikana. (Vankeuslaki 2005, 8:2§, 3§ ja 8§.)

2.5 Vankien sijoittuminen toimintaan vuonna 2015

Vangilla on velvollisuus työ- ja toiminta-aikana osallistua vankilan järjestämään tai hyväksymään toimintaan (Vankeuslaki 2005 8:2§). Osallistuminen voidaan velvollisuuden lisäksi nähdä myös vangin oikeutena mielekkääseen toimintaan (Tyni 2015, 632). Vuonna 2015 Suomen vankiloissa työtoimintaan osallistui 32 prosenttia vangeista (Kuvio 1). Opiskelun osuus vankien ajankäytöstä oli samana vuonna kahdeksan prosenttia. Muihin aktiivitoimintoihin, kuten päihdekuntoutusohjelmiin, uusintarikollisuutta vähentäviin toimintaohjelmiin sekä muihin sosiaalisen kuntoutuksen ohjelmiin osallistuvien määrä oli vuonna 2015 12 prosenttia. 35 prosenttia vangeista oli siis toiminta-aikana passiivisia toimintaan sijoittamattomia. Osallistumisen esteet liittyvät pääasiassa henkilöstöresurssien vähäisyyteen, toimintatilojen puutteellisuuteen, vankien moniongelmaisuuuteen ja laitosturvallisuuteen. (Rikosseuraamuslaitos 2016a, 10-11.) Kuvio 1 kuvaa siis vankien toiminta-ajan ajankäyttöä, ei ajankäyttöä vuorokaudessa. Toiminta-aika vaihtelee sen mukaan, mihin toimintaan vanki on sijoitettuna. Myös vankilakohtaisia eroja esiintyy. Muulla passiiviajalla tarkoitetaan kuviossa 1 toimintaan sijoitettujen vankien toiminta-aikaista passiiviaikaa, johon kuuluvat muun muassa siirrot vankilasta toiseen, tuomioistuinkäsittelyt ja vangeille myönnetyt poistumisluvat (Rikosseuraamuslaitos 2016a, 10-11). Vertaisliikuttajakoulutus on Hämeenlinnan vankilan hyväksymää koulutusta, jossa koulutukseen valitut vangit voivat täyttää osallistumisveloitteensa. Vertaisliikuttajakoulutus voidaan nähdä vastauksena toiminta-aikana passiivisten vankien aktivoimiseen. Passiivisuus toiminta-aikana korostaa vapaa-ajan aktiivisuuden merkitystä: vertaisohjattu liikunta saattaa houkutella suurempaa osaa vankeja osallistumaan vapaa-ajalla liikuntatoimintaan, jolloin heidän vuorokausiaktiivisuutensa kasvaa.



Kuvio 1: Vankien sijoittuminen toimintaan ja ajankäyttö toiminta-aikana arkisin 2015. (muokailen Rikosseuraamuslaitos 2016a.)

3 Opinnäytetyön teoreettinen viitekehys

Luvussa kolme esittelemme opinnäytetyömme teoreettisen viitekehyksen, johon kuuluvat liikunnan harrastamisen yhteys psyykkiseen hyvinvointiin, minäkuva, itsetunto, ryhmämuotoinen kuntoutus, vertaisuus ja desistanssi.

Liikunta on Vertaisliikuttajakoulutuksen kantava elementti. Teoreettisessa viitekehyksessä esittelemme liikunnan harrastamisen yhteyttä psyykkiseen hyvinvointiin, sillä kuten aiemmin luvussa kaksi toimme esille, 95 prosentilla vangeista on jossain elämänvaiheessaan mielenterveydellinen häiriö. Liikunnan harrastamisen yhteys psyykkiseen hyvinvointiin sen eri osalueilla on todettu useissa tutkimuksissa. Liikunnan on todettu myös vankilaympäristössä autuvan muun muassa ahdistuksen ja tunteiden hyväksyttävässä purkamisessa. Liikunnalla on havaittu olevan yhteys myös vankilaturvallisuuteen. Minäkuva ja itsetunto ovat toisiaan lähellä olevia psyykkisiä käsitteitä. Jo tutkimuskysymystemme takia on tarpeen avata näitä käsitteitä ja niiden suhdetta toisiinsa. Saimme ennen tutkimuksemme toteuttamista Vertaisliikuttajakoulutukseen osallistuneilta vangeilta kyselylomakkein kerätyn palautteen, jonka perus-

teella oli pääteltävissä, että koulutuksen suorittamisella saattaa olla vaikutusta näihin psyykkisiin prosesseihin. Tätä kautta päädyimme tutkimuskysymyksiimme. Kiinnostavaa näiden käsitteiden osalta on erityisesti se, että ne kehittyvät läpi elämänkaaren sekä yksilön omissa psyykkisissä prosesseissa että vuorovaikutuksessa ympäristön ja tärkeiden ihmisten kanssa. Vertaisliikuttajakoulutuksessa juuri ryhmä ja vertaisuus ovat jatkuvasti läsnä.

Vertaisliikuttajakoulutus toteutetaan ryhmämuotoisena, eli sillä on yhtymäkohtia ryhmämuotoisen kuntoutuksen kanssa. Ryhmämuotoisen koulutuksen periaatteet poikkeavat yksilömuotoisesta kuntoutuksesta, joten sitä on tarpeen käsitellä omana kokonaisuutenaan. Ryhmämuotoisen kuntoutuksen yhtenä tavoitteena on, että kuntoutuja oppii käyttämään ryhmää kuntoutumisensa välineenä myös jatkossa. Tämä on yhtenevää Vertaisliikuttajakoulutuksen tavoitteen kanssa, sillä koulutuksen tavoitteena on, että vangit jatkavat ohjaamista koulutuksen jälkeen. Vertaisuus on jo Vertaisliikuttajakoulutuksen nimessä mainittu keskeinen koulutuksen elementti. Vertaisuutta on syytä tarkastella myös sen vuoksi, että se on rikosseuraamusalalla viime aikoina enenevässä määrin hyödynnetty kuntoutuksen ja tuen muoto. Kuten aiemmin mainitsimme, Vertaisliikuttajakoulutuksen tarkoituksena on, että vangit jatkavat liikunnan ohjaamista koulutuksen jälkeen. Vertaisuuden on siis tarkoitus kantaa koulutuksen yli, joten siihen sisältyvää arkikohtaamista ja toiminnan eri muotoja on arvioimme mukaan syytä esitellä tarkemmin. Teoreettinen viitekehys päättyy desistanssiin eli rikollisuudesta irrottautumiseen. Desistanssi on läsnä kaikessa rikosseuraamusalalla tehtävässä työssä, kuntoutuksessa ja toiminnassa. Desistanssi itsessään ei ollut tutkimuksemme keskiössä, mutta siihen viittaavia piirteitä ilmeni tutkimusaineistossamme.

3.1 Liikunnan harrastamisen yhteys psyykkiseen hyvinvointiin

Liikunnan harrastaminen tukee ihmisen psyykkistä hyvinvointia ja edistää selviytymistä arjessa. Ihminen kykenee liikunnan harrastamisen kautta purkamaan ahdistusta, toteuttamaan itseään sekä löytämään yhteyksiä tunteisiinsa. Itseilmaisu ja tyytyväisyys omaan itseen vahvistavat liikunnan harrastamisen myötä. Parhaimmillaan liikunnan harrastaminen avaa persoonallisuutta, sekä luo pohjan kehon ja persoonallisuuden kehittämiseksi. Yleensä liikuntaa harrastavat ovat tyytyväisiä itseensä, sillä he tulevat vähintään tehneeksi jotain itsensä hyväksi. Liikunnan harrastaminen itsessään purkaa myös levottomuutta, ahdistusta ja stressiä. (Lahti 2006, 13.) Useissa maailmanlaajuisissa tutkimuksissa on osoitettu liikunnan harrastamisen vaikuttavan masennukseen, ahdistukseen, itseluottamukseen, stressin sietokykyyn ja älylliseen suoriutuskykyyn. Psyykkistä hyvinvointia kuvaavat muun muassa elämänhallinnan kokeminen, tyytyväisyys elämään, tarkoituksen kokeminen ja sosiaalinen taitavuus. Tutkimukset osoittavat liikunnan vaikuttavan itseluottamukseen, vireystilaan sekä stressin sietokykyyn. (Ojanen 1995, 44, 48-49.)

Kehon ja mielen hyvinvoinnin yhteys perustuu ajatukseen, että kehon liikuttaminen liikuttaa myös mieltä, ja päinvastoin. Mitään suoraa biologista yhteyttä liikunnasta mieleen ei ole olemassa, mutta omaehtoisesti ja mielihyvää tuottavalla tavalla harrastettu liikunta tuottaa sekä lyhyt- että pitkävaikutteisia positiivisia muutoksia esimerkiksi mielialassa. (Ojanen 2006, 14-15, 17.) Tampereen yliopistollisen sairaalan psykiatrian osaston potilasohjeen mukaan liikunta auttaa poistamaan ahdistusta ja masennusta, sekä auttaa paniikkihäiriö-, psykoosi- ja päihdepotilaita fyysisissä oireissa (Pirkanmaan sairaanhoitopiiri 2016). Vankilan tarjoaman liikunnan on todettu parantavan vankien kuntoa ja terveyttä. Voidaan olettaa, että hyvä terveys vähentää lääkkeiden ja lääketieteellisen avun käyttöä vankilassa, mikä johtaa huomattavaan julkisten menojen vähenemiseen. Lisäksi liikunta saattaa toimia hyödyllisenä vapaa-ajan viettotapana ja auttaa sosiaalisessa integraatiossa (Battaglia, di Cagno, Fiorilli, Giombini, Fagnani, Borrione, Marchetti & Pigozzi 2013, 11.) Kuten aiemmin totesimme, Rikosseuraamuslaitoksen asiakkaat muodostavat marginaaliryhmän, jossa päihde- ja mielenterveysongelmat ovat yleisiä. Tämän ryhmän kuntoutuksessa liikunnalla voisi siis olla nykyistä suurempi merkitys. Riihinen (2015, 1) kiteyttää pro gradu -tutkielmassaan liikunnan merkityksen: liikunta toimii edullisena hoitokeinona ja liikunnan vaikutukset yksilön tilan kohentumisen kautta vaikuttavat myönteisesti kansanterveyteen ja -talouteen.

Laukkanen (2002) tutki pro gradu -tutkielmassaan vankiliikunnan vaikutuksia vankilaturvallisuuteen Pyhäselän vankilassa. Laukkasen tulosten mukaan liikunta toimii vankien keskuudessa yleisesti hyväksyttävänä keinona purkaa aggressiota ja tunnetiloja. Näin liikunta toimii myös vankilaturvallisuutta edistävänä ja ylläpitävänä tekijänä, kun psyykinen paine ei pääse kasvamaan liian suureksi. Normanin (2015) tulokset ovat samansuuntaisia: liikunta ja fyysinen aktiivisuus vähentävät vankien toimetttömyyttä sekä jänniteitä vankipopulaatiossa, mikä saattaa parantaa kokonaisvaltaisesti vankilaympäristön turvallisuutta. Laukkasen (2002) tutkimuksen mukaan 56,3 prosenttia Pyhäselän vankilan henkilökunnasta koki, että liikunnan avulla voidaan sopeuttaa vankeja takaisin yhteiskuntaan. Resosialisaatio eli yhteiskuntaan uudelleen sopeutuminen on myös vankien liikuntakasvatuksen keskeinen tavoite. Nyholm ja Lahtinen (1974) toteavat pro gradu -tutkielmassaan liikunnan harrastamisella olevan merkitystä vankien fyysisen, psyykkisen ja sosiaalisen hyvinvoinnin parantamisessa, mikä osaltaan saattaa edistää resosialisaatiota. Myös Normanin (2015) mukaan tutkimukset ovat osoittaneet, että fyysinen aktiivisuus voi olla vangeille tärkeä voimavara mielenterveyden ylläpitämisessä ja vankilassa selviytymisessä: tämä perustuu siihen, että useissa vapaa-ajantoiminnoissa vangit pääsevät haastamaan itsensä niin fyysisesti kuin psyykkisesti, sekä saavat mahdollisuuden purkaa ympäristön aiheuttamaa stressiä fyysisen rasituksen kautta. Samoin Vuollen (2000) mukaan liikunnan harrastaminen voi olla selviytymiskeino vaikeissa elämäntilanteissa. Liikunnan harrastamisen tasapainottavalla vaikutuksella on merkitystä esimerkiksi erityisryhmiin kuuluville, kuten erilaisten ongelmien vuoksi yhteiskunnasta syrjäytyneille. Liikunnan harrastamisella katsotaan myös olevan positiivista yhteiskunnallista arvoa, mikäli se tuo tasapainoa

yksilön elämään ja lisää yhteenkuuluvuutta niihin sosiaalisiin ryhmiin, joihin hän samaistuu. (Vuolle 2000, 23.) Mukiza (2014) toteaa tutkimuksessaan liikunnan harrastamisella olevan sosiaalisia, fyysisiä ja psyykkisiä hyötyjä vangeille. Osallistuminen eri liikuntamuotoihin voi vaikuttaa myönteisesti vähentämällä liikkumattomuutta ja lisäämällä valmiuksia selviytyä vankielämän vaikeuksista. Vankilassa järjestettyyn liikuntaan osallistuminen tarjoaa nautintoa, hauskuutta, hyvää oloa ja sitä käytetään kannustimena hyvälle käytökselle ja nopealle kuntoutumiselle. Liikunnan harrastamisen on todettu ehkäisevän uusintarikollisuutta edistämällä vankien sosiaalista integraatiota. Tutkimuksessa todetaan, että liikunnan harrastamisen tulisi olla kiinteä osa vankiloiden arkea ja kuntouttavia ohjelmia. (Mukiza 2014, 5.)

3.2 Minäkuva

Minäkuva vastaa kysymyksiin kuka minä olen, millainen minä olen ja mihin minä kuulun. Se on yksilön käsitys omasta itsestään ja suhteestaan ympäröivään maailmaan. Yksilö tekee havaintoja ja tarkastelee ympäristöään minäkuvastaan käsin. Minäkuva kehittyy koko elämän ajan, kun yksilö vuorovaikutuksessa muiden ihmisten kanssa saa palautetta omasta persoonastaan ja toiminnastaan. Yksilö tekee jatkuvasti valintoja, jotka perustuvat käsitykseen hänen omista tyyppillisistä toimintatavoistaan tietyytyypissä tilanteissa ja ympäristöissä. Yksilöllä voi olla kielteinen käsitys omista kyvyistään, mistä johtuen hän voi suhtautua elämään varauksellisesti, pelätä epäonnistumisia sekä vältellä erilaisia haasteita ja muutosta. Myönteinen minäkuva sitä vastoin auttaa suhtautumaan elämään avoimesti ja rohkeasti. Kielteiseen minäkuvaan voivat vaikuttaa esimerkiksi kokemukset siitä, että tulee vahvuksiensa sijaan ensisijaisesti kohdatuksi omien rajoitteidensa ja epäonnistumisiensa kautta. (Hatakka 1996, 15; Himberg, Laakso, Peltola & Vildeskog 1994, 57.) Vankilaan joutuessaan vanki saa tietyn leiman, joka vaikuttaa voimakkaasti minäkäsitykseen. Vankilassa vanki on toiminnan kohde, jonka minuita sanellaan ulkoapäin. Tällöin minäkuva kääntyy herkästi kielteiseen suuntaan. (Kurki, Kurki-Suutarinen & Taruvuori 2010, 60-61.)

Minäkuva on ihmisen persoonan ominaisuus, joka muotoutuu kolmen eri ulottuvuuden määrittelemänä. Minäkuva rakentuu havaitun todellisen minän, sosiaalisen minän ja ihanneminän pohjalta. (Hirsjärvi 1983, 115.) Sosiaalinen minäkuva muotoutuu sosiaalisten tilanteiden kokemuksista. Se kertoo, minkälaisena ihminen pitää itseään ryhmien jäsenenä sekä miten hän tulee toimeen muiden kanssa. Ihanneminäkuva taas on yksilön muodostama mielikuva siitä, minkälainen hän tahtoi olla fyysisesti ja psyykkisesti. Toiminnallaan ihminen pyrkii kohti ihanneminää. Todellisuuden ja ihanneminän välisen eron ollessa pieni on yksilöllä suuremmat mahdollisuudet kehittyä kohti ihannettaan. (Heino 2000, 46-47; Laine 2005, 23-24.)

Ihmisen olemukseen kuuluu eheän minäkokemuksen tavoittelu ja säilyttäminen. Minäkuva syntyy yksilöllisten, kulttuuristen ja sosiaalisten tekijöiden vuorovaikutuksessa. Se syntyy ja ke-

hittyy läpi yksilön elämänkaaren sekä sosiaalisessa vuorovaikutuksessa että yksilön omissa psyykkisissä prosesseissa. Tämä sisäinen pyrkimys eheään olemassaolon kattavaan minäkokeemukseen tekee ihmisestä omaa toimintaansa ohjaavan subjektin. Minuus toimii merkityksen lähteenä ja kokemusten tulkintakehyksenä. (Niemelä 2002, 76-93.)

3.3 Itsetunto

Minäkuva on yksilön pysyvä käsitys itsestään, mutta itsetunto voi vaihdella enemmän. Erilaiset kokemukset vaikuttavat itsetuntoon, mutta vaikutuksen voimakkuus on yksilöllinen. (Keltikangas-Järvinen 2010, 30-31.) Itsetunto on lähellä minäkuvaan oleva käsite, sillä yksilön itsetunto on yleensä hyvä, jos minäkuva on muotoutunut myönteiseksi. Itsetunto on minäkuvan tavoin ihmisen persoonallinen ominaisuus, joka määrittää minkälaiseksi ihminen tuntee ja käsittää itsensä. Ulospäin itsetunto näkyy esimerkiksi yksilön käyttäytymisessä sekä siinä, minkälaisen kuvan hän haluaa itsestään antaa muille. Hyvällä itsetunnolla on positiivisia vaikutuksia yksilön elämänhallintaan. (Taruvuori 2010, 63.)

Hyvällä itsetunnolla tarkoitetaan yksilön positiivista kuvaa itsestään, jolloin yksilö kokee itsensä merkitykselliseksi ja elämänsä tarkoituksenmukaiseksi. Hyvä itsetunto on ihmisen kykyä luottaa itseensä, pitää itsestään ja arvostaa itseään heikkouksistaan huolimatta. Se on myös kykyä nähdä elämänsä tärkeänä ja ainutlaatuisena. Itsetunto vaikuttaa yksilön toimintaan ja ratkaisuihin, ja vastaavasti toiminnan seuraukset heijastuvat takaisin itsetuntoon. Itsetunto ei ole yksi ominaisuus, vaan kokonaisuus, joka rakentuu elämän eri osa-alueilla koetusta itseluottamuksesta. Ihmisillä on pyrkimys toimia tavoilla, jotka vahvistavat itsetuntoa. Esimerkiksi se, että yksilö kokee hallitsevansa jonkin osaamisalueen hyvin tai että yksilö suoriutuu mahdollottomalta tuntuvan tehtävän tekemisestä itsenäisesti, saattaa vahvistaa itsetuntoa. Huono itsetunto taas saattaa ilmetä kielteisenä käsityksenä itsestään tai omista vaikuttamismahdollisuuksistaan. Itsetunto voi olla jollain osa-alueella heikompi, jollain toisella vastaavasti vahvempi. Siksi ei voida yksiselitteisesti puhua hyvästä tai huonosta itsetunnosta. (Nurminen 2012, 107; Keltikangas-Järvinen 2010, 16, 26-29.) Itsetunto muotoutuu vuorovaikutuksessa yksilölle tärkeiden ihmisten kanssa. Itsetuntoon vaikuttavat ympäristön ja eri tilanteiden hallinnan kokemus. Perusturvallisuuden ja rakkauden puute, epä johdonmukaisuus, sääntöjen ja rajojen puuttuminen, epäsosialisuus ja ylihuolehtivaisuus, jotka ovat tyypillisiä päihteiden käyttäjien ja rikoksiin syyllistyneiden kotitaustoja kuvaavia piirteitä, ehkäisevät vahvan itsetunnon ja myönteisen minäkäsityksen kehittymistä. (Särkelä 2001, 41.)

Itsetunnon osa-alueita on useita. Yksilön itsetuntoa kuvaa se, miten paljon hyviä ominaisuuksia hän näkee itsessään. Hyvien ominaisuuksien lisäksi hyvän itsetunnon omaava ihminen havaitsee ja tiedostaa myös heikkoutensa. Heikkouksien myöntäminen ei heikennä itseluottamusta eikä aiheuta ahdistusta, kun itsetunto on ”totuudenmukainen”. Itsetuntoa voi kutsua myös itsearvostukseksi ja sitä voidaan kuvata itseluottamuksen ja itsevarmuuden määrällä.

Itsearvostusta on kyky puolustaa itseään ja pitää kiinni arvostamistaan päämääristä. Myös kyky olla tyytyväinen omiin suorituksiinsa on itsearvostusta. Itseluottamusta on se, että yksilö esimerkiksi uskaltaa asettaa itselleen vaatimuksia ja ottaa haasteita vastaan. (Keltikangas-Järvinen 2010, 17-18.)

Hyvään itsetuntoon kuuluu kyky nähdä oma elämä ainutlaatuisena ja ymmärtää olevansa tärkeä ilman, että sitä suorituksin tarvitsee osoittaa. Tämä linkittyy itsearvostukseen. Koska itsetunto on yksilön sisäinen tunne ja kokemus, se ei ole selitettävissä ulkopuolisten näkemyksillä. Tyytyväisyys itseän ilman perustelua suorituksillaan vaatii yksilöltä paljon ja on itsetunnon kannalta erityinen haaste. Suorituskeskeisyyden väheneminen auttaa vähitellen siirtämään huomiota itsestä muihin. Hyvään itsetuntoon kuuluu myös kyky arvostaa muita ihmisiä. Vahvan itsetunnon omaava ihminen kykenee tunnustamaan muiden ihmisten osaamisen sekä arvostamaan heidän mielipiteitään. Itsetunnolla on yhteys ihmisen sosiaalisiin taitoihin ja kykyyn tulla toimeen muiden kanssa. Hyväkään itsetunto ei automaattisesti tarkoita sosiaalista sopeutumista, mutta valmius arvostaa muita, kyky ottaa muut huomioon, kyky aidosti kiinnostua muista ihmisistä ja kyky joustaa omista mielipiteistään ovat kaikki yhteydessä hyvään itsetuntoon. Huono itsetunto puolestaan vaikeuttaa sosiaalista kanssakäymistä ja kasvattaa omaa huonommuuden tunnetta joukossa. (Keltikangas-Järvinen 2010, 18-19, 37.)

Hyvä itsetunto on riippumattomuutta muiden mielipiteistä. Siihen kuuluu yksilöllisten päämäärien asettaminen ja niistä kiinni pitäminen. Vahvan itsetunnon omaava yksilö ei jatkuvasti hae muiden hyväksyntää ja perusta toimintaansa muiden mielipiteille. Itsenäisyys ja rohkeus kuuluvat itsetuntoon. Hyvä itsetunto helpottaa omien virheiden hyväksymistä ja epäonnistumisten sietämistä ilman, että jokainen pettymys vaurioittaa itsetuntoa. Se, että yksilö tekee jonkun asian huonosti, ei tarkoita, että hän olisi yksilönä huono. Epäonnistumiset eivät johda itsesyytöksiin, vaan pohdintaan, voisiko tapahtuneesta oppia jotakin. Hyvä itsetunto auttaa myös tulkitsemaan ympäristöä ja ymmärtämään, että pettymykset ovat osa jokaisen elämää. Itsetunnoltaan vahva yksilö näkee elämässään enemmän hyviä puolia kuin heikon itsetunnon omaava. Kokemus itsestä ja mieliala ovat voimakkaasti yhteydessä toisiinsa, kun itsetunto on heikko: hetkellinen matala mieliala saattaa vaikuttaa voimakkaan negatiivisesti itsearviointiin ja itsensä vähäinen arvostaminen laskee vastaavasti mielialaa. Tästä muodostuu kehävaikutus, jota vahvan itsetunnon omaava ei niin herkästi koe. Itsetunto vaikuttaa myös kokemukseen kyvystä vaikuttaa omaan elämäänsä. Hyvän itsetunnon omaavat kokevat kykenevänsä tekemään päätöksiä, jotka ohjaavat elämää heidän haluamaansa suuntaan. Tämän hallinnan tunteen puuttuessa ihminen kokee itsensä subjektin eli toimijan sijaan objektiksi eli toiminnan kohteeksi: asioita tapahtuu eikä hän voi kokemuksensa mukaan niihin vaikuttaa. (Keltikangas-Järvinen 2010, 20-23, 35-36.)

3.4 Ryhmämuotoinen kuntoutus

Rikosseuraamuslaitoksen toimintaohjelmien perustana on kognitiivis-behavioristinen näkemys, jonka mukaan ajattelu ja kaikki siihen liittyvä määrittää ihmisen toimintaa ja käyttäytymistä. Kognitiivis-behaviorismi lähtee siitä, että elämänhistorian aikana opitut ajattelutavat ja toimintamallit ohjaavat käyttäytymistä. Toimintaohjelmat ja muu rikostentekijöiden kuntoutus perustuvat juuri tähän: ajattelua muokkaamalla myös käyttäytyminen muokkautuu. (Suomela 2002, 221-238.) Ajattelutapoihin vaikuttaminen ei kuitenkaan ole yksinkertaista tai suoraviivaista. Yksittäisten toimintaohjelmien käyttäytymistä muokkaava vaikutus saattaa näkyä vasta useiden vuosien viiveellä. Ajattelun muutos liittyy myös vahvasti desistanssiprosessiin, jota käsittelemme myöhemmin teoriaosiossa.

Ryhmien käyttöä vankilakuntoutuksessa voidaan perustella sillä, että ryhmät mahdollistavat useammalle vangille osallistumisen kuntouttavaan toimintaan. Lisäksi ryhmien avulla hyödynnetään ja kehitetään vankien keskinäistä vertaistukea. Ryhmässä toimiminen kehittää myös vuorovaikutustaitoja. Ryhmässä itsetuntemus lisääntyy palautteen ja itsereflektion keinoin. Vertaisryhmä toimii samaistumisen kohteena ja palautteen antajana. Vertaisilta saatu palaute on monesti arvostetumpaa ja tehokkaampaa kuin henkilökunnan palaute, sillä vertaisryhmään samaistuminen on vahvempaa. (Granfelt 2007, 36-37.) Arja Ruisniemen (2006) väitöstudiumin mukaan laitospäihdehoidossa olevien oli vaikea ottaa vastaan positiivista palautetta. Yhteisöllisen päihdehoidon aikana luottamus toisiin ihmisiin kuitenkin kasvoi ja pelko muita ihmisiä kohtaan vähentyi, jolloin sosiaaliset taidot ja vastavuoroinen sosiaalisuus pääsivät kehittymään. Oman itsen vahvistumisen myötä muut ihmiset koettiin voimavaroina entisen uhkakokemuksen sijaan. (Ruisniemi 2006, 120.)

Ryhmämuotoisen kuntoutuksen avulla vanki voi opiskella ja vahvistaa rikoksetonta elämää tukevia ajattelumalleja, taitoja ja arvoja. Vankilakuntoutuksen tavoitteeksi voidaan asettaa, että vanki oppii käyttämään erilaisia ryhmiä oman kuntoutumisensa välineenä. Ryhmätyöskentelyyn on ensin tutustuttava rauhassa, jotta yksilö voi sisäistää sen merkityksen itselleen ja löytää omat tapansa toimia ryhmässä. Erilaisilla vapaa-ajan toiminnoilla, kuten liikunnalla, on vankiloissa pitkät perinteet. Nämä toiminnot eivät varsinaisesti ole kuntoutusta, mutta niitä voidaan käyttää kuntouttavasti. (Granfelt 2008, 50, 55-56.) Laukkasen (2002) tutkimustuloksissa henkilökunnan edustaja toteaa kokevansa vankien liikuntatoiminnan olevan kuntoutustyötä, sillä liikunta on useimmille vangeille vahva osaamisalue esimerkiksi työssä tai koulutuksessa menestymiseen verrattuna. Samassa kohdassa todetaan positiivisten ja vahvojen osaluokkien vahvistamisen vaikuttavan vankien minäkuvaan, itsetuntoon ja myös laajemmin vankeihin.

Kuten musiikki ja taide, myös liikunta voi toimia houkuttimena, jolla saadaan rikoksenteijät mukaan kokonaisvaltaisiin ohjelmiin. Kuntoutus ei välttämättä ole ensisijainen tavoite liikuntapainotteisiin ohjelmiin osallistuttaessa, mutta ohjelmiin osallistumisella nähdään olevan vaikutusta yksilön käyttäytymiseen ja yhteiskuntaan integroitumiseen. (Meek & Lewis 2013.) Tämä edellyttää, että niiden paikka ja merkitys mietitään toimivaksi osaksi kuntoutuksen kokonaisuutta. Lisäksi nämä toiminnot tarjoavat vastapainon varsinaisessa kuntoutuksessa käsiteltäville raskaille aiheille. Etenkin liikunta auttaa purkamaan tunteita. Sekä mies- että naisvängit ovat arvioineet liikunnan olevan merkittävä osa heidän elämäänsä myös vapautumisen jälkeen etenkin tapana purkaa paineita ja keinona huolehtia itsestään. (Granfelt 2008, 55-56.) Myös Riihisen (2015, 1) mukaan liikuntaa on mahdollista käyttää kuntoutumisen apuvälineenä: soveltuvan liikunnan harrastaminen saattaa vahvistaa yksilön toimintakykyä kokonaisuudessaan, sekä lisätä yksilön voimavaroja psyykkisen toimintakyvyn, fyysisen kunnon ja sosiaalisen osallistumisen kohentuessa.

3.5 Vertaisuus ja vertaisohjaaminen

Vertaistoiminta on yleistynyt 1990-luvun puolivälistä alkaen etenkin vammais-, omais- ja mielenterveysjärjestöissä tehtävässä työssä. Vertaistoiminta voi perustua esimerkiksi samankaltaisessa elämäntilanteessa olevien tai samankaltaisia kokemuksia omaavien ihmisten keskinäiseen tukeen, apuun ja kokemusten vaihtoon. (Laimio & Karnell 2010, 13.) Myös opiskelijatoiminnassa vertaisuus on vahvaa.

Vankiloissa vertaistoimintaa on käytetty Kanadan lisäksi muun muassa Yhdysvalloissa. Kyse ei kuitenkaan ole ollut liikunnan vertaisryhmistä, vaan muista vertaisuuden muodoista, kuten vertaiskuuntelijoista, mentoreista tai kriisituesta. Kansainvälisten tutkimusten perusteella vertaistoimintaa voidaan pitää tehokkaana menetelmänä, josta hyötyvät niin vertaistoimintaan osallistuvat kuin vankipopulaatio yleisestikin. (ks. Silva & Hartney 2012.) Vertaisuus ja kokemusasiantuntijuus ovat läheisiä termejä, mutta eivät toistensa synonyymeja. Niiden eroja voidaan lähestyä kahdesta eri näkökulmasta. Vertaistuki ja vertaistoiminta ovat perinteisesti olleet palkatonta vapaaehtoistyötä, joka pohjautuu ihmisen omaan kokemukseen ja voimavaroihin. Kokemusasiantuntijatoiminta puolestaan ei ole vapaaehtoistyötä, vaan palkkatyötä, jota varten on käytävä kokemusasiantuntijakoulutus. Myös toimivan yksilön asemalla voidaan erotella vertaisuuden ja kokemusasiantuntijuuden merkityseroja: yksilö kokee itsensä vertaisena, kun hän on tekemisissä kuntoutujan kanssa ja kokemusasiantuntijana toimiessaan työntekijöiden tai ammattilaisten kanssa. Vertaisuus ja kokemusasiantuntijuus kuitenkin linkittyvät toisiinsa, sillä kokemusasiantuntijuuden juuret ovat vertaisuudessa. (Rissanen 2013, 14.)

Vertaisohjaaja toimii vertaisryhmän ohjaajana, jolloin ryhmä koostuu kuntoutujista. Ammatti-
laisten rooli on toimia taustalla työnohjaajina ja tarvittaessa konsultteina esimerkiksi haasta-
vissa ryhmätilanteissa. (Rissanen 2013, 16.) Vertaisliikuttaja puolestaan toimii nimensä mu-
kaan liikunnallisen ryhmän ohjaajana kannustamassa vertaisiaan liikkumaan yhdessä. Opin-
näytetyömme tapauksessa vertaisryhmä koostuu vangeista ja ryhmän toimintaympäristönä on
vankila. Värin (1989) tutkimuksen tulosten mukaan selvä enemmistö tutkimukseen osallistu-
neista vangeista toivoi tarjolla olevan sekä ohjattua että omaehtoista liikuntaa. Erityisen
huomionarvoista tuloksissa on, että silloisista Keravan nuorisovangeista 20 prosenttia piti par-
haana ratkaisuna sitä, että joku vangeista vastaisi muiden vankien liikuntaharrastuksista. Tä-
mä on tutkimusasetelmamme kannalta tärkeä havainto, sillä juuri tätä mallia Hämeenlinnan
vankilassa kokeillaan Vertaisliikuttajakoulutuksella. Myös kanadalaisessa vankilassa tehty
naisvankialoite on syytä huomioida: aloitteessa vangit itse suunnittelivat ja toteuttivat ravin-
to- ja liikuntaohjelman muille naisvangeille. Ohjelmaan kuului ravitsemusluentoja ja ohjattua
ryhmäliikuntaa. Ohjelmaan osallistuneet naiset kuvailivat tunteneensa olonsa mukavammaksi,
kun ohjelmaa veti toinen naisvanki eikä ulkopuolinen ohjaaja. Tutkimuksen tulokset viittaavat
siihen, että naisvangit hyötyivät koulutuksesta terveydellisesti ja sosiaalisesti. Naiset olivat
innokkaita osallistumaan vertaisvetoiseen ohjelmaan. Naisvankien toimijuus ohjelmassa osoit-
taa, että vankeuden aikana on mahdollista aktivoida myös vaikeasti osallistettavia naisia oh-
jelmiin, joilla saattaa olla mahdollisia pitkäaikaisia hyötyjä. (Granger-Brown, Buxton, Condel-
lo, Feder, Hislop, Elwood Martin, Salmon, Smith & Thompson 2012, 509-513.)

Vertaisuuteen perustuvan auttamisen ydin on ihmisten välinen arkikohtaaminen. Vuorovaiku-
tus vertaisryhmässä tapahtuu ilman asiakas- tai potilasroolia, tittelä tai muuta identiteetti-
määritelmää. Vertaisauttaminen sisältää myös uusia tapoja jäsentää kokemuksia ja yhteisölli-
syyttä osana vastavuoroisuutta. Vertaisryhmä voidaan nähdä vertaistukea laajempänä käsit-
teenä. Se tarkoittaa myös sellaisia vertaistoiminnan muotoja, joissa tuki ja auttaminen eivät
ole yhteisöllisyyden keskipisteessä. Tällaisia ovat esimerkiksi saman iän, elämäntilanteen ja
samankaltaisten ongelmien perusteella koostuvat vertaisryhmät. (Hyväri 2005, 214-215.) Sa-
mankaltainen vallitsee Vertaisliikuttajakoulutuksen liikuntaryhmissä: toiminta on vertaisryh-
mämuotoista, mutta vertaisohjaajat keskittyvät liikuntaan ja hyvinvointitietämyksensä jaka-
miseen, eivätkä niinkään syvimpien ongelmien ja kokemusten läpikäyntiin ja auttamiseen.

Vertaisohjattua liikuntatoimintaa on käytetty muun muassa mielenterveyskuntoutujien liikun-
tatoiminnassa, ja se on koettu tärkeäksi osaksi liikuntatarjonnan kokonaisuutta. Riihinen
(2015) toteaa pro gradu -tutkielmassaan, että vertaisohjaajan vetämä liikunta saattaa madal-
taa kynnystä osallistua liikuntaan, kun ohjaajan ja ryhmäläisten elämäntilanteet ovat saman-
kaltaisia. Vaikka kaikki liikunta on pääsääntöisesti hyväksi, on ohjattuun liikuntaan osallistu-
misella huomattavia eroja omatoimiseen liikuntaan verrattuna: osallistuminen ohjattuun lii-
kuntaan laajentaa todennäköisemmin yksilön sosiaalisia yhteyksiä ja mahdollistaa vertaisten

tuen. Ryhmän tuki voi myöhemmin innostaa liikunnan harrastamiseen jopa ryhmän ulkopuolellakin. (Riihinen 2015, 4.)

3.6 Desistanssi eli rikollisuudesta irrottautuminen

Desistanssista eli rikollisuudesta irrottautumisesta käsitteenä esiintyy erilaisia määritelmiä. Yleisesti hyväksytyin määritelmä on rikollisten toimien lopettaminen (Laub & Sampson 2001, 5). Suurin osa rikoksentekeijöistä lopettaakin rikosten tekemisen jossain vaiheessa elämäänsä (Maruna 2001, 17). Desistanssikäsitteen määrittely on hankalaa, sillä rikoksentekeijä voi pitää pitkänkin tauon rikollisesta toiminnasta ja palata esimerkiksi vuosien jälkeen rikosten pariin. Yleisesti hyväksyttävänä standardina on pidetty kahden vuoden seurantajaksoa, jonka aikana rikosoikeudellisia seuraamuksia ei ole kohdistettu kyseiseen yksilöön. (Healy 2010, 149).

Desistanssi voi tapahtua äkillisenä tai vaiheittaisena prosessina. Näistä jälkimmäinen on yleisempää. Rikollisuudesta irrottautuminen ja rikollisen elämäntavan hylkääminen ovat tulosta monimutkaisesta subjektiivisten ja sosiaalisten tekijöiden, sekä ympäristötekijöiden vuorovaihtuksesta. Sosiaalisilla tekijöillä viitataan yksilön yhteiskunnalliseen asemaan ja instituutioon, kehitystapahtumiin ja prosesseihin, joita voidaan melko luotettavasti mitata. Näitä ovat esimerkiksi avioliitto, vanhemmuus ja työpaikan saaminen. Subjektiivisia tekijöitä ovat puolestaan esimerkiksi yksilön muutokset arvoissa, tavoitteissa ja motivaatiossa, sekä minäkuvassa. Se, mitkä tekijät tulevat ensin tai millä tekijöillä on enemmän vaikutusta rikollisuudesta irrottautumisessa, on edelleen kiistelyn aihe desistanssia tutkivien ammattilaisten keskuudessa. (LeBel, Burnett, Maruna & Bushway 2008, 132-133.)

Rikolliseen käyttäytymiseen liittyviä riskitekijöitä kutsutaan kriminogeenisiksi tekijöiksi, jotka voidaan jakaa staattisiin ja dynaamisiin tekijöihin. Sellaisia muuttumattomia tekijöitä, joihin ei voida vankeusaikana vaikuttaa kutsutaan staattisiksi tekijöiksi. Niitä voidaan kuitenkin hyödyntää kuntouttavan toiminnan intensiivisyydestä määrittelemisessä. (Tyni 2006, 60, 63.) Staattisia tekijöitä ovat esimerkiksi henkilön ikä ja rikoshistoria. Dynaamiset tekijät puolestaan ovat muuttuvia tekijöitä ja niihin voidaan tehokkailla interventioilla vaikuttaa. Dynaamisia tekijöitä kutsutaan myös kriminogeenisiksi tarpeiksi ja ne ovat suorassa yhteydessä rikolliseen käyttäytymiseen. Dynaamisia tekijöitä ovat muun muassa antisosiaaliset käyttäytymismallit, rikosmyönteinen ajattelu ja asenteet, yhteydet rikollisiin vertaisryhmiin sekä päihteiden ongelmakäyttö. (Arola-Järvi 2012, 30-31; Tyni 2006, 60-63.) Desistanssitutkimukset eivät ole ottaneet dynaamisia yksilötasoisia tekijöitä, kuten henkilökohtaisia tavoitteita ja motivaatiota, tarpeeksi huomioon (Uggen & Piliavin 1998). Kuten Maruna (2001) ja Giordano, Cernkovich ja Rudolph (2002) huomauttavat, tämä on ongelmallista, sillä tutkimukset osoittavat, että ihmisen sisäiset muutokset identiteetissä, minäkuvassa, itsetunnossa ja tajunnassa saattavat olla ratkaisevia desistanssia edistäviä tekijöitä. Dynaamiset yksilötason tekijät desistanssiprozessissa ovat tutkijoiden keskuudessa kuitenkin kiistelyn aihe. Vastoin Marunan

(2001) ja Giordanon ym. (2002) näkemystä Tyni (2006, 63) toteaa itsetunnon, ahdistavien tunteiden, mielenterveyden häiriöiden ja fyysisen terveydentilan olevan ei-kriminogeenisiä tekijöitä, jotka eivät ole yhteydessä rikolliseen käyttäytymiseen. Tyni (2006) toteaa esimerkiksi itsetuntoon kohdistuvien interventioiden pahimmassa tapauksessa lisäävän rikollista käyttäytymistä. Aiheesta ei voida tämänhetkisen tutkimustiedon valossa tehdä yksiselitteisiä johtopäätöksiä, sillä tutkimustulokset ovat ristiriitaisia. Myös yksilöiden muilla ominaisuuksilla on vaikutusta desistanssiprosessin etenemiseen.

Puhuttaessa subjektiivisuudesta tarkoitetaan niitä yksilön sisäisiä kokemuksia, esimerkiksi ajattelutavan tai mielenlaadun muutoksia, jotka vaikuttavat siihen, että yksilö muuttaa suhtautumistaan rikosten tekoon. Ajattelutavan muutos voi olla laukaiseva tekijä ulkoisen muutoksen aikaansaamiselle tai seurausta sosiaalisesta eli ulkoisesta tapahtumasta. (LeBel ym. 2008, 132-133.) Rikollisuudesta irrottautuminen ja ei-rikollisen minäkuvan luominen onnistuvat, kun desistanssiprosessissa olija löytää itselleen ne merkitykselliset asiat, joiden ohjaamana uusi ja merkityksellinen elämänsisältö rakentuu. Elämänsisällöt ohjaavat ja vahvistavat muutosta. Muutoksia vahvistavia tavoitteita voivat esimerkiksi olla oman terveyden hoitaminen, yleiskunnan vahvistaminen, sosiaalisten suhteiden rakentaminen ja elämää kuntouttavien valintojen tekeminen. Näiden tavoitteiden kautta myös itsetunto muutoksessa vahvistuu. (Myllärinen 2011, 130.) Yksilöillä, jotka ovat irrottautuneet rikollisuudesta ja hylänneet rikollisen elämäntavan, on halu tuntea itsensä hyväksi. Tämän voi saavuttaa olemalla ylpeä uudesta roolistaan. Kun yksilö saa kiitosta ja nauttii toisten luottamusta, hänen itsetuntonsa uudessa elämäntilanteessa kasvaa. (Miller, Brickman & Bolen 1975, 430-441.)

Tarkastellessaan desistanssikirjallisuutta Laub ja Sampson (2001) totesivat, ettei tällä hetkellä ole tapaa selvittää subjektiivisen roolin ja objektiivisen muutoksen eroja rikollisuudesta irrottautumisen syissä. Niin sosiaaliset kuin subjektiiviset tekijät saattavat kummatkin yhdessä vaikuttaa rikollisuudesta irrottautumiseen, sillä desistanssiprosessiin kuuluu erilaisten tekijöiden yhteen kietoutuminen. Kiistanalaista on se, mikä on näiden subjektiivisten ja sosiaalisten tekijöiden suhde toisiinsa. (LeBel ym. 2008, 132.) Desistanssiprosessi ei kuitenkaan välttämättä edellytä kognitiivisia muutoksia, vaan prosessi voi alkaa lähes sattumalta. Kun yksilön huomio kiinnittyy muihin tekijöihin, kuten parisuhteeseen tai uuteen työpaikkaan, yksilö ei tee tietoista päätöstä muutoksesta. (Laub & Sampson 2003, 278-279). Sosiaaliset tekijät voivat vaikuttaa joko yksinään tai yhdessä subjektiivisten tekijöiden kanssa rikollisuudesta irrottautumiseen. Jälkimmäisessä tilanteessa sosiaaliset muutokset yksilön elämässä tukevat subjektiivisesti alkanutta muutosta. Sosiaalisten tekijöiden vaikutus desistanssiprosessissa mahdollistaa uudenlaisen elämäntyylin tai antaa sysäyksen muutokselle. (LeBel ym. 2008, 138-140.)

Meek ja Lewis (2013) esittelevät tutkimuksessaan vankien ja vankilahenkilöstön kokemuksia englantilaisessa vankilassa tehdystä aloitteesta, jonka tavoitteena on käyttää urheilua apuvälineenä nuorten miesten sopeuttamisessa vankilasta takaisin yhteiskuntaan. Tutkimuksen tulokset osoittavat, että kokeilu vaikutti positiivisesti vankien elämään vankilassa ja vapautumisen valmisteluun, paransi asenteita, ajattelua ja käyttäytymistä sekä edisti rikollisuudesta irrottautumista. Tulokset auttavat hahmottamaan, miten ja miksi liikuntaan perustuvat interventiot voivat motivoida rikoksentekejiä kuntoutusohjelmiin, joiden tavoitteena on vähentää uusintarikollisuutta. Meek ja Lewis (2013) huomauttavat, että ennen osallistumistaan vangit eivät osanneet purkaa stressiään hyväksyttävällä tavalla, mutta liikunnan avulla he oppivat purkamaan negatiivisia tuntemuksiaan rakentavasti. Samansuuntaisesti ovat todenneet aiemmin mainitut Laukkanen (2002), Nyholm ja Lahtinen (1974) sekä Norman (2015). Norman (2015) pohtii tutkimuksessaan myös voiko liikunnalla ja fyysisellä aktiivisuudella olla vaikutuksia vangin vapautumisen jälkeisiin kykyihin ja osaamiseen. Norman (2015) viittaa Meekin ja Lewisin (2013) tekemään tutkimukseen, jonka tulosten mukaan hyvin strukturoidulla liikuntaohjelmilla voidaan helpottaa vankien integroitumista takaisin yhteiskuntaan ja vähentää rikosten uusimisen todennäköisyyttä. Myös Värri (1989) kuvaa vankiliikunnan olevan vankien itsensä mielestä huomattava tuomion jälkeistä selviytymistä edistävä tekijä.

4 Opinnäytetyön toteutus

Luvussa neljä kuvaamme opinnäytetyöprosessia kokonaisuutena. Aloitamme aiheen valinnan taustoista sekä työmme tavoitteesta ja tarkoituksesta. Avaamme ja perustelemme valitsemamme tutkimusmenetelmän käyttöä sekä selvitämme valitut aineistonkeruu- ja analyysimenetelmät. Luvun tarkoituksena on selvittää lukijalle mahdollisimman selkeästi, miten aineisto on koottu ja myöhemmin analysoitu. Tavoitteena on esittää mahdollisimman tarkasti, miten luvussa viisi esitettäviin tuloksiin on analyysin kautta päästy. Luku neljä päättyy arvioomme opinnäytetyömme luotettavuudesta ja eettisyydestä.

Opinnäytetyöprosessimme alkoi syksyllä 2015, kun päädyimme työparina etsimään kiinnostavaa aihetta opinnäytetyöllemme. Kartoitimme useampia vaihtoehtoja opinnäytetyömme aiheeksi ja lopulta päädyimme Hämeenlinnan vankilan Vertaisliikuttajakoulutukseen. Hyväksyimme aiheen opinnäytetyökoordinaattorilla ja yhteistyösopimusten jälkeen laadimme opinnäytetyösuunnitelman. Suunnitelmaa varten perehdyimme laajasti mahdolliseen teoriataustaan sekä Vertaisliikuttajakoulutuksen sisältöön. Kartoitimme myös vankiliikuntaan liittyviä aikaisempia tutkimuksia. Tältä pohjalta kokosimme opinnäytetyömme alustavan teoreettisen viitekehyksen ja keskeiset käsitteet. Suunnitelmaa varten tehty laaja teoriataustan hahmottelu osoittautui hyödylliseksi, sillä suuren osan suunnitelmassa olleesta teoriasta olemme voineet hyödyntää myös lopullisessa raportissa. Opinnäytetyösuunnitelmaan hahmottelimme myös tutkimuksemme tarkoituksen ja tavoitteet sekä alustavan tutkimuskysymyksen. Esitimme opinnäytetyösuunnitelman avoimessa seminaarissa 12.2.2016, jolloin suunnitelma myös

opponoitiin. Suunnitelman hyväksymisen jälkeen haimme tutkimuslupaa Rikosseuraamuslaitoksen keskushallinnolta (Liite 1).

Saimme tutkimusluvan ainoastaan vankihaastatteluille. Alun perin lupaa haettiin myös Vankitietojärjestelmän tarkasteluun. Tutkimusluvan saamisen jälkeen tarkistimme suunnitelmamme ja teimme siihen tarvittavat muutokset. Selvitimme myös sopivia haastattelupäiviä Hämeenlinnan vankilan kanssa. Laadimme Vertaisliikuttajakoulutuksessa oleville vangeille saattekirjeet ja suostumuslomakkeet, joissa kerroimme haastattelun sisällöstä, haastattelun nauhoittamisesta sekä anonymiteetin turvaamisesta (Liite 3). Toteutimme haastattelut lopulta 22.4. ja 6.5.2016. Litteroimme haastattelut heti niiden toteuttamisen jälkeen. Litteroituun aineistoon perehtymisen jälkeen analyysi toteutettiin induktiivisen sisällönanalyysin keinoin. Lopullinen opinnäytetyöraportti kirjoitettiin kesä-elokuussa 2016.

4.1 Aiheen valinta

Olemme aloittaneet rikosseuraamusalan opinnot samaan aikaan, joten oli luontevaa aloittaa myös opinnäytetyöprosessi yhdessä. Olemme molemmat liikunnallisia arjessamme ja toiveenamme oli vankilaympäristössä toteutettava opinnäytetyö. Hämeenlinnan vankilan Vertaisliikuttajakoulutus tarjosi mainiot puitteet näiden kahden lähtökohdan yhdistämiseksi. Vankila toteutusympäristönä myös tuki ammatillista kehittymistämme, sillä kummallakaan meistä ei ollut ennen opinnäytetyöprosessin alkua kokemusta vankilaympäristössä toimimisesta. Käydessämme ensimmäistä kertaa Hämeenlinnan vankilassa saimme hyvän ja innostuneen vastaanoton, mikä vahvisti mielenkiintoamme toteuttaa opinnäytetyömme juuri Hämeenlinnan vankilalle. Alun perin otimme yhteyttä Hämeenlinnan vankilaan toisen aiheen tiimoilta, mutta alkuperäisen aiheen osoittautuessa epäsovivaksi päädyimme yhteisymmärryksessä työelämän kanssa Vertaisliikuttajakoulutukseen opinnäytetyömme aiheena ja toteutusympäristönä.

Haimme tutkimuslupaa opinnäytetyömme toteuttamiselle Rikosseuraamuslaitoksen keskushallinnolta. Alun perin suunnitelmassamme tarkoituksena oli tutkia myös Vertaisliikuttajakoulutuksen vaikutusta vankien vankilassaoloaikaiseen käyttäytymiseen kurinpitomenettelyn osalta. Tutkimusluvan (Liite 1) saimme kuitenkin vain vankihaastatteluja varten, joten tämä toinen osio jäi tutkimuksestamme pois. Jälkeenpäin ajateltuna tämä ei haitannut tutkimuksen suorittamista, sillä Vertaisliikuttajakoulutukseen hakeutuneista vangeista valikoitunut joukko oli tarkkaan rajattu, eikä siihen valikoituneilla vangeilla saanut lähtökohtaisesti olla vakavia kurinpitorikkeitä. Vankitietojärjestelmän tarkastelu ei olisi välttämättä tuottanut lisäarvoa tässä muodossa toteutetulle tutkimuksellemme, vaan olisi vaatinut pidemmällä aikavälillä toteutetun seurantatutkimuksen.

4.2 Tarkoitus, tavoite ja tutkimuskysymys

Opinnäytetyömme tarkoituksena on tuottaa Vertaisliikuttajakoulutusta järjestäville tahoille tietoa Vertaisliikuttajakoulutuksen vaikutuksista koulutuksen suorittaneiden vankien minäkuvaan ja itsetuntoon. Tavoitteena on tutkia, tukeeko Vertaisliikuttajakoulutus sen suorittaneiden vankien positiivista minäkuva ja vahvan itsetunnon rakentumista, sekä onko Vertaisliikuttajakoulutuksen aikaisella vertaisuudella merkitystä koulutuksen suorittaneille vangeille. Tuottamamme tieto on uutta, sillä vastaavaa koulutusta ei toistaiseksi järjestetä muissa Suomen vankiloissa. Tuottamaamme tutkimustietoa voidaan hyödyntää toiminnan kehittämisessä ja laajentamisessa, sekä sen arvioimisessa, onko Vertaisliikuttajakoulutuksella sijaa Rikosseuraamuslaitoksen ohjelmatyössä.

Vertaisliikuttajakoulutuksen päätteeksi vangeilta on kerätty kyselylomakkeella kirjallinen palaute, mutta lomakkeen kysymykset keskittyvät vain koulutuksen sisältöön. Palautteen perusteella oli kuitenkin aavisteltavissa, että koulutuksella saattaisi olla vaikutusta myös vankien psyykkisiin prosesseihin, etenkin minäkuvaan ja itsetuntoon. Tämän arvioin pohjalta muotoutuivat tutkimuskysymyksemme:

- Vaikuttaako Vertaisliikuttajakoulutuksen suorittaminen vankien minäkuvaan ja itsetuntoon?
- Onko Vertaisliikuttajakoulutuksen aikaisella vertaisuudella merkitystä koulutuksen suorittaneille vangeille? Jos on, millainen merkitys?

4.3 Tutkimusmenetelmä

Opinnäytetyömme tutkimuskysymysten tarkoituksena oli selvittää haastateltavien yksilöllisiä kokemuksia Vertaisliikuttajakoulutuksesta. Tämän vuoksi päädyimme toteuttamaan työmme kvalitatiivisena eli laadullisena tutkimuksena. Laadullinen tutkimusote soveltuu parhaiten tutkimuksiin, joissa halutaan selvittää valittuihin tapahtumiin osallistuneiden omakohtaisia ajatuksia ja kokemuksia (Metsämuuronen 2006, 62). Lähtökohtana on yksilöiden todellisten kokemusten kuvaaminen mahdollisimman kokonaisvaltaisesti. Kokemuksiin vaikuttavia erinäisiä tekijöitä ei voida tarkastella pelkästään erikseen tapahtumakontekstistaan irrotettuina. (Metsämuuronen 2006, 62; Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2009, 152, 161.)

Laadulliselle tutkimukselle ominaisesti keskityimme opinnäytetyössämme melko pieneen määrään tapauksia. Näiden tapausten analysoinnin tulee laadullisessa tutkimuksessa olla mahdollisimman tarkkaa. (Eskola & Suoranta 2014, 18.) Opinnäytetyömme tutkimusjoukon valinnassa käytettiin tarkoituksenmukaisuutta satunnaisotannan sijaan, eli tutkimusjoukko valikoitui Vertaisliikuttajakoulutuksen suorittaneista vangeista. Metodit, joissa tutkittavien näkökulmat ja ääni pääsevät esille, ovat tyypillisiä laadulliselle tutkimukselle (Hirsjärvi ym. 2009, 155).

Tämän vuoksi valitsimme aineistonkeruumenetelmäksemme puolistrukturoidun teemahaastattelun. Tutkimuksen vaiheet aineistonkeruu, analyysi, tulkinta ja raportointi, kietoutuvat yhteen (Eskola & Suoranta 2014, 15-18). Jouduimme esimerkiksi oman tutkimusprosessimme aikana palaamaan aineiston analyysiin ja tulkintaan useita kertoja raportoinnin aikana.

Laadullisessa tutkimuksessa tarkastellaan ihmisten omia kuvauksia koetusta todellisuudesta. Näiden kuvausten oletetaan pitävän sisällään asioita, joita ihminen pitää itselleen merkityksellisinä ja tärkeinä. Tutkimuksessa voidaan myös tavoittaa ihmisen merkityksellisiksi kokemia tapahtumaketjuja. Laadulliseen tutkimukseen sisältyy aina kysymys, tutkitaanko käsitteisiin vai kokemuksiin liittyviä merkityksiä. (Vilka 2005, 97.) Tutkimuskysymyksemme henkilön minäkuvan ja itsetunnon muutoksesta Vertaisliikuttajakoulutuksen aikana sisältää henkilön oman kokemuksen koulutuksen aikaisista tapahtumista ja muutoksista. Haastattelukysymyksemme kohdentuvat vankien kokemuksiin koulutuksen aikana, mutta myös heidän käsitteisiinsä omasta itsestään. Toinen, vertaisuuteen kohdentuva tutkimuskysymyksemme puolestaan kohdentuu vankien kokemuksiin ja heidän kokemuksilleen antamiinsa merkityksiin.

4.4 Aineiston keruu ja kohderyhmä

Käytimme opinnäytetyömme aineistonkeruumenetelmänä haastattelua. Haastattelua pidetään parhaana menetelmänä, kun halutaan korostaa ihmisten yksilöllisyyttä, selventää tietoja ja syventää vastauksia, eli saavuttaa laadullisen tutkimuksen tavoitteet. Haastattelu on toimiva tapa selvittää tutkimusjoukon ajatuksia, tunteita, kokemuksia ja uskomuksia tiettyihin tapahtumiin liittyen. (ks. Hirsjärvi ym. 2009, 174, 194-195.) Etuna on myös haastattelutilanteen joustavuus: mahdollisuus toistaa kysymys, tarkentaa sitä ja oikaista väärinkäsityksiä takaa analyysin kannalta hedelmällisen aineiston. Haastattelutilanne myös mahdollistaa esimerkiksi haastattelukysymysten esitysjärjestyksen muuttamisen tarkoituksenmukaisemmaksi haastattelutilanteessa tehtyjen havaintojen pohjalta. (Tuomi & Sarajärvi 2013, 73.)

Haastattelukysymysten teemoittelu antaa tilaa vapaalle keskustelulle tuoden kuitenkin samalla raamit haastattelulle. Teemahaastattelussa korostuvat haastateltavien tulkinat aiheesta, heidän antamansa merkitykset asioille sekä vuorovaikutuksessa syntyvät tai syntyneet merkitykset, jolloin tutkimuskysymystemme perusteella oli perusteltua toteuttaa puolistrukturoitu teemahaastattelu. (Hirsjärvi & Hurme 2011, 48; Tuomi & Sarajärvi 2013, 74.) Toteutimme vankihaastattelut puolistrukturoituina teemahaastatteluina. Haastatteluiden aikana esitimme haastateltaville samat haastattelurunkomme mukaiset avoimet kysymykset ilman vastausvaihtoehtoja. Näin saimme haastateltavat kertomaan Vertaisliikuttajakoulutukseen liittyvistä kokemuksistaan omin sanoin.

Vertaisliikuttajakoulutuksen sisältöön ja vangeilta koulutuksen jälkeen kerättyyn palautteeseen perehdyttyämme teimme joitakin oletuksia koulutuksen mahdollisista vaikutuksista osal-

listujiin. Tämän jälkeen laadimme oletuksiimme perustuen opinnäytetyön haastattelurungon (Liite 2). (ks. Hirsjärvi & Hurme 2011, 47-51.) Jaoimme haastattelukysymykset neljään teemaan, joita olivat liikunta, minäkuva ja itsetunto, ryhmäkuntoutus ja vertaisuus sekä desistanssi. Näiden lisäksi selvitimme haastateltavien taustatietoja ja loppupalautetta Vertaisliikuttajakoulutuksesta. Teemahaastattelun ominaispiirteiden mukaisesti haastattelujoukkoon valikoituivat henkilöt, jotka olivat osallistuneet tutkittavaan tilanteeseen eli Vertaisliikuttajakoulutukseen. Toteutimme haastattelut Hämeenlinnan vankilassa yksilöhaastatteluina. Haastattelujen kesto vaihteli noin yhdeksän ja 20 minuutin välillä. Haastattelupaikkana toimi vapaana ollut tila henkilökunnan työtilojen läheisyydessä. Suoritimme kaikki haastattelut yhdessä haastattelijan roolia vuorotellen. Haastattelun alussa kertosimme vankien allekirjoittaman suostumuslomakkeen tiedot haastattelun nauhoittamisesta, anonymiteetistä ja haastattelun vapaaehtoisuudesta (Liite 3). Haastattelut nauhoitettiin myöhemmin tapahtuvan litteroinnin helpottamiseksi. Haastattelujen toteuttaminen sujui ongelmitta ja yhteistyö henkilökunnan kanssa haastattelutilanteissa toimi hyvin.

Haastattelemamme vangit olivat keväällä 2016 Hämeenlinnan vankilassa Vertaisliikuttajakoulutukseen osallistuneita. Haastateltavista kolme oli miehiä ja kolme naisia. Heidän ikäkaumansa oli 29-52 vuotta ja suoritettujen vankeusrangaistusten määrä vaihteli yhdestä kahdeksaan. Suoritettavan tuomion kokonaispituus vaihteli paljon, yhdeksästä kuukaudesta viiteen ja puoleen vuoteen. Myös jäljellä olevan tuomion pituus vaihteli: lyhimmillään tuomiota oli jäljellä viikkoja, pisimmillään noin neljä vuotta. Haastattelemamme vangit olivat siis hyvin heterogeeninen eli epäyhtenäinen ryhmä, jota Vertaisliikuttajakoulutuksen suorittaminen yhdisti.

4.5 Aineiston analyysi

Haastattelujen jälkeen litteroimme kaiken aineiston, eli kirjoitimme sen puhtaaksi sanasta sanaan. Litterointi mahdollisimman pian haastattelujen jälkeen on tärkeää mahdollisimman laadukkaan analysoinnin kannalta (Hirsjärvi & Hurme 2011, 138,185). Litteroitua tekstiä kertyi 36 sivua, kun haastattelijoiden puhe muutettiin teemahaastattelurungon mukaiseen kysymysmuotoon. Päätimme litteroida aineiston sanatarkasti taukoineen lukuun ottamatta haastattelijoiden puhetta. Emme kuitenkaan muuttaneet puhetta yleiskielelle, sillä halusimme kuvata haastateltavien kokemukset mahdollisimman autenttisesti. Tämän vuoksi myös kaikki täytesanat, toistot ja yksittäiset äännähdykset litteroitiin. (Hirsjärvi & Hurme 2011, 135-136.) Analysoimme litteroidun aineiston aineistolähtöistä eli induktiivista sisällönanalyysia käyttäen, eli kuvailemalla aineiston sisältöä sanallisesti. Sisällönanalyysissa on tarkoitus yhtenäistää ja tiivistää tekstiä, sekä etsiä siitä yhtäläisyyksiä ja eroavaisuuksia. (ks. Tuomi & Sarajärvi 2013, 93-95.) Sisällönanalyysiin kuuluvat aineiston pelkistäminen, ryhmittely tai luokittelu sekä ilmiötä kuvaavien teoreettisten käsitteiden luominen. Sisällönanalyysin tarkoituksena on empiirisen aineiston tulkinta kohti tutkittavan ilmiön käsitteellistä kuvaamista. (Tuomi & Sa-

rajärvi 2013, 108-112.) Aineiston analyysi oli ehdottomasti opinnäytetyöprosessimme työllistävien osuus, ja jouduimme palaamaan alkuperäiseen aineistoon useaan otteeseen. Aineiston teemoittelu tutkimuskysymysten tärkeitä käsitteitä vastaavaksi oli haastavaa ja vaati alkuperäisen materiaalin tarkkaa tulkintaa.

Litteroituamme kaiken aineiston perehdyimme siihen huolellisesti. Lähdimme teemoitteluun vastauksia tutkimuskysymyksemme pääteemojen itsetunnon ja minäkuvan mukaan samalla alkuperäisiä ilmauksia pelkistäen. Ilmaisujen pelkistäminen helpotti teemoittelua ja edelleen alaluokkien muodostamista. Myöhemmin aineistoon palatessamme aineistosta eroteltiin myös vertaisuutta ja desistanssia ilmentävät vastaukset. Käsitelimme litteroitua materiaalia tulostettuna selkeyttääksemme analyysia. Esimerkki analyysivaiheen taulukoinnista on esitetty liitteessä 5.

4.6 Opinnäytetyön luotettavuus

Opinnäytetyössä, kuten missä tahansa tutkimuksessa, esitettävien tulosten ja johtopäätösten on oltava todellisia ja luotettavuuden kriteerit täyttäviä. Tutkimuksen luotettavuutta on arvioitava koko tutkimusprosessin etenemisen ajan. Luotettavuuden ollessa opinnäytetyön tekijöiden arvioinnin ja perustelujen varassa on laadullisen tutkimuksen osalta vaikeaa arvioida luotettavuutta. Yksiselitteisiä ohjeita laadullisen tutkimuksen luotettavuuden arvioinnin osalta ei ole. (Kananen 2014, 145-146.)

Jo opinnäytetyön suunnitteluvaiheessa on arvioitava sen luotettavuutta. Etenkin aloittelevien tutkijoiden on perehdyttävä aihetta käsittelevään kirjallisuuteen mahdollisimman varhaisessa vaiheessa laajalti, jotta tutkimuksen kohteen rajaus ja lähdemateriaalin valinta helpottuvat. (Hirsjärvi ym. 2009, 26, 110-115.) Valitessamme opinnäytetyömme lähdemateriaalia pyrimme kriittisyyteen, sillä halusimme käyttämämme materiaali olevan mahdollisimman luotettavaa. Lähdeaineistoksemme valitsimme ennen kaikkea alkuperäisiä lähteitä. Haasteenamme oli tuoreiden vankiliikuntaa koskevien tutkimusten löytäminen: viittaamme opinnäytetyössämme poikkeuksellisesti hyvin vanhoihin suomalaisiin lähteisiin, jotka koskevat liikuntaa vankilassa ja sen merkitystä vangeille. Päädyimme tähän, koska vangit ovat kaikilla osa-alueilla hyvin poikkeava yhteiskunnallinen ryhmä, mikä tuli mielestämme huomioida myös lähdeaineistoa valittaessa. Aihetta ei ole tutkittu Suomessa viime aikoina lukuun ottamatta rikosseuramusalan ja liikunnanohjauksen ammattitutkintojen lopputöitä. Käytimme lähdemateriaalina kuitenkin myös tuoreempaa ulkomaalaista aineistoa, joka liittyy liikuntakokeiluihin ja niiden vaikutuksiin vankiloissa. Tämän lisäksi käytimme vankeihin kohdentumatonta aineistoa liikunnan harrastamisen psyykkisistä vaikutuksista ja vertaisryhmän merkityksestä. Tämä tuoreempi yleinen aineisto tukee vanhempaa vankeihin kohdistuvaa aineistoa.

Onnistunut tutkimus mahdollistuu tarkalla suunnittelulla, sillä jälkeenpäin on myöhäistä korjata huonoja valintoja. Myös tutkimustyön luotettavuus voi kärsiä. (Kananen 2014, 151.) Aineistonkeruumenetelmänämme oli puolistrukturoitu teemahaastattelu ja tulevan aineiston luotettavuutta arvioimmekin jo haastattelurungon suunnitteluvaiheessa. Aineiston keruun luotettavuutta on tarkasteltava muiltakin osin: mahdollisimman luotettavan aineiston keräämiseksi ulkoisten puitteiden ja teknisten välineiden on oltava toimivia (Hirsjärvi & Hurme 2011, 184-185). Huomioimme nämä asiat opinnäytetyössämme. Suoritimme haastattelut Hämeenlinnan vankilassa erillisessä tilassa ja testasimme sanelukoneen toimivuuden erikseen ennen jokaista haastattelua. Haastattelutilanteessa teimme vuorotellen myös kirjallisia muistiinpanoja haastattelun aikana tekemistämme havainnoista.

Opinnäytetyön luotettavuuden edellytys on kattava dokumentaatio, jonka avulla lukijoiden on mahdollista tarkistaa tutkijoiden tekemät valinnat ja tulkinnat tutkimuksen eri vaiheissa. Koska tutkijat valitsevat aineiston analysoinnin ja esittämisen tavan, on keskeistä esittää tehdyille valinnoille mahdollisimman tarkat perustelut ja havainnollistaa valintoja mahdollisimman hyvin. Perustelut ovat erityisen keskeisiä aineiston analyysissä ja tulosten tulkinnassa. Tutkimuksen lukijoille on kerrottava aineiston luokittelun perusteet sekä miten päätelmät tuloksista on johdettu käsillä olleesta aineistosta. (Kananen 2014, 151-153; Hirsjärvi ym. 2009, 217-218.) Panostimme opinnäytetyössämme eri työvaiheiden huolelliseen dokumentointiin, jotta koko prosessi olisi mahdollisimman läpinäkyvä. Liitteessä 5 on esimerkki analyysivaiheen luokkien muodostamisesta. Opinnäytetyöraportissamme teemojen sisältöä on tulossiossa havainnollistettu alkuperäisin haastatteluottein.

4.7 Opinnäytetyön eettisyys

Hyvän tieteellisen käytännön noudattaminen on edellytys eettisen tutkimuksen toteuttamiselle. Hyvään tieteelliseen käytäntöön kuuluu ensisijaisesti tiedeyhteisön, eli tässä opinnäytetyössämme sosiaali- ja terveystieteiden, toimintatapojen noudattaminen. Rehellisyys, tarkkuus, avoimuus ja tieteellisen tutkimuksen kriteerit täyttävien menetelmien käyttö ovat myös keskeinen osa eettistä tutkimusta. Hyvää tieteellistä käytäntöä noudattaen käytimme eettisesti kestäviä tiedonhankinta- ja tutkimusmenetelmiä opinnäytetyössämme. Tämä tarkoittaa muun muassa toisten tutkijoiden saavutusten huomioimista ja kunnioittamista, sekä esimerkiksi tarkkoja lähdeviitteitä, jotta lukijalle on selvää, mistä opinnäytetyössämme käytetty tieto on peräsin. (Vilka 2005, 30-32; Tuomi & Sarajärvi 2013, 133; Hirsjärvi ym. 2009, 23-28.)

Eettiset kysymykset ovat erittäin tärkeässä roolissa myös tiedonhankintavaiheessa. Opinnäytetyömme tutkittavana ilmiönä ollessa ihmiset, tuli heidän kohtelunsa prosessin eri vaiheissa huomioida eettisten periaatteiden mukaisesti, joita ovat edellisessä kappaleessa mainitut rehellisyys, tarkkuus, avoimuus ja tieteellisyyden kriteerit täyttävä menettely (ks. Hirsjärvi ym. 2009, 26). Pyysimme haastateltavilta kirjallisen suostumuksen opinnäytetyöhön osallistumi-

sesta. Suostumuksen liitteenä toimitimme potentiaalisille osallistujille saatekirjeen, jossa esittelimme opinnäytetyömme tarkoituksen ja tavoitteen, anonymiteetin suojaamisperiaatteet, haastattelun nauhoittamisen sekä teemahaastattelumme teemat. Nämä seikat kertosimme yhdessä haastateltavien kanssa myös ennen varsinaisen haastattelun aloittamista. Painotimme myös, että opinnäytetyöhön osallistuminen perustuu vapaaehtoisuuteen. Tutkimuksen eettisten periaatteiden mukaisesti pidimme huolen siitä, että haastateltavat olivat tietoisia siitä, mihin he haastatteluun osallistuessaan suostuivat (ks. Hirsjärvi ym. 2009, 27; Mäkinen 2006, 114-116).

Opinnäytetyön aineistoa koskevissa eettisissä valinnoissa on huomioitava kaikkien osallistujien anonymiteetin suojaus läpi prosessin. Tutkimuksen tulosten julkistamisvaiheessa tutkijoiden on huolehdittava siitä, ettei osallistujien henkilöllisyys pääse paljastumaan missään vaiheessa. (Eskola & Suoranta 2014, 55-56.) Anonymiteetin säilyttäminen ja sen esiintuominen haastateltavalle on myös tutkimuksen edun mukaista: aineiston kerääminen helpottuu, kun osallistujat luottavat siihen, että heidän henkilöllisyytensä salataan. (Mäkinen 2006, 114-115.) Säilytimme haastateltavien anonymiteetin läpi aineiston analysoinnin ja raportoinnin. Emme käyttäneet tunnistettavia tietoja aineistossamme, vaan numeroimme haastateltavat litteroinnissa ja pelkistämässä. Tuloksia raportoidessamme kiinnitimme erityistä huomiota ilmaisuihin, joista haastateltavat voisi mahdollisesti tunnistaa ilman nimitietojakin. Häivyttimme tällaiset kohdat pois jo litterointivaiheessa, sillä liian tarkka yksittäisten vastausten raportointi olisi horjuttanut anonymiteettiä. Säilytimme kerätyn aineiston siten, ettei ulkopuolisilla ollut mahdollisuutta päästä siihen käsiksi. Opinnäytetyön ja arvioinnin valmistuttua aineisto tullaan hävittämään asianmukaisesti. (ks. Vilka 2005, 33-35.)

Opinnäytetyössämme eettiset periaatteet huomioidaan myös selittämällä jokainen vaihe lukijalle. Tekstin osalta pyrimme selkeyteen ja huolellisuuteen. Hyödynsimme opinnäytetyössämme runsaasti tutkimus- ja lähdemateriaalia, minkä vuoksi kiinnitimme erityistä huomiota täsmällisiin lähdeviitteisiin ja siihen, ettei lähdemateriaalia plagioitu eli kopioitu ja esitetty oman tutkimuksemme tuloksina. Tutkijoiden rehellisyys ja vilpittömyys ovat opinnäytetyön, kuten minkä tahansa tutkimuksen, eettisyyden perustana. Vastuu laadullisen tutkimuksen periaatteiden noudattamisesta on aina tutkijoilla itsellään. (ks. Tuomi & Sarajärvi 2013, 133.)

5 Opinnäytetyön tulokset

Luvussa viisi käsittelemme opinnäytetyömme tutkimustuloksia. Aluksi esittelemme haastattelemiemme vankien liikuntataustaa, ohjaajakokemusta ja koulutukseen kohdistuneita odotuksia, minkä jälkeen tulokset esitellään teemahaastattelussa käyttämiemme teemojen mukaisesti. Haastattelumme teemoja olivat liikunta, minäkuva ja itsetunto, ryhmäkuntoutus ja vertaisuus sekä desistanssi ja jatkosuunnitelmat. Näiden lisäksi keräsimme loppupalautetta Vertaisliikuttajakoulutuksesta. Tulososioon olemme valinneet haastatteluista tasaisesti poimittu-

ja sitaatteja, jotka kuvaavat mahdollisimman hyvin kulloinkin tarkasteltavaa ilmiötä. Tulokset on jaoteltu teemahaastattelumme teemojen mukaisesti. Kuhunkin teemaan liittyviä vastauksia ilmeni myös muissa kysymyksissä kuin niissä, jotka haastattelurungossa olimme sijoittaneet kyseisen teeman alle.

5.1 Vankien liikuntatausta, ohjaajakokemus ja odotukset koulutusta kohtaan

Haastattelemiemme vankien aikaisempi liikuntatausta vaihteli hyötyliikunnasta jonkin tietyn lajin aktiiviseen harrastamiseen. Kaikilla haastateltavilla oli kuitenkin jonkinlainen aikaisempi liikuntatausta. Neljälle kuudesta vangista liikunta näyttäytyi tärkeänä elämän osa-alueena myös ennen vankilaa.

H3: ”Mä oon aika paljon koulussa harrastanu liikuntaa... No sit tietenki välillä ollu jotain taukoo, mutta mä oon polkenu aina niinku polkupyöräl joka paikkaan.”

H2: ” Mä oon oikeestaan ollu aina tosi liikunnallinen. Mut mä en oo niinku, oikeestaan perehtyny mihkää lajiin sillai niinku... täyspainotteisesti elikä mä oon niinku kokeillu ihan hirveesti kaikkia vaihtoehtoja. ...liikunta on mulle tositosi tärkeä, rakas asia.”

H4: ”Oon tota, urheillu kansallisella tasolla. Melkein kymmenen vuotta. Mut siit on aikaa... Että oon mä sen jälkeenki liikkunu et oon mä harrastanu ihan kaikkee maan ja taivaan välillä.”

Haastattelemillamme vangeilla ei ollut aikaisempaa ohjaajakokemusta liikuntaan liittyen, mutta kaksi heistä kertoi työskennelleensä asemassa, jossa oli ohjannut muita. Esittelemme tässä vain yhden sitaatin, sillä toisen haastateltavan ohjaajakokemukseen liittyvistä vastauksista on pääteltävissä hänen henkilöllisyytensä.

H5: ”Mä oon pyörittäny isoa firmaa mis mul on ollu kymmeniä ihmisiä töissä et kyl siin joutuu ohjaileen mut emmä nyt oikeen voi sanoo et mulla ois ohjaaja-taustaa millään muulla lailla... et oisin kouluttanu jotain.”

Yksi haastateltava vastasi ohjaajakokemusta kysyttäessä, että hänellä ei ole aikaisempaa työtä tai ohjaajakokemusta liikuntaan liittyen. Kuitenkin myöhemmässä vastauksessaan hän kertoi, miten oli ohjannut osastoillaan muita vankeja liikuntatoiminnassa myös ennen Vertaisliikuttajakoulutukseen osallistumista. On mielenkiintoista, ettei hän maininnut tätä aiemmin, mutta syytä sille voimme vain arvailla. Ehkä hän mielsi kysymyksemme koskevan siviilissä oloa, tai ei osannut arvostaa koulutusta edeltävää ohjaamistaan.

H2: ”Mä halusin nimenomaan tälle kurssille se takii että tota, mä oon ehkä ollu tuola osastolla niin semmonen... joka aina, ois liikkumassa joka paikassa ja, se ei oo mahdollista täällä talossa jos osallistujia ei oo tietty määrä... Mä oon sitte aina keränny niit porukoita ja jumppauttanu tuola kerroksilla.

Haastatteluun osallistuneilla vangeilla oli hyvin erilaiset taustat sekä liikunnan harrastamisen että tuomioiden osalta, mutta he olivat kaikki hyvin motivoituneita Vertaisliikuttajakoulutuksen suorittamiseen. Haastateltavat hakeutuivat koulutukseen omasta aloitteestaan. Syyt koulutukseen hakeutumiselle vaihtelivat paljon. Syiksi mainittiin muun muassa halu kasvattaa tietotaitoa liikuntaan liittyen, halu päästä kokeilemaan liikunnan ohjausta sekä oma kiinnostus liikuntaa ja liikunnallista elämäntapaa kohtaan.

H2: ” Et sieltä haettiin vähä semmost lisätietotaitoo että, ethän sä voi ohjata yhtään mitää josetsä tiä oikeesti miks sä teet jotain. Onhan se turhauttavaa. ...Kaikesta pitää tietää siis, ehämmä kuntosalillakaa nii, mitä helvetin järkee siinä on, josetsä tiedä miksi sä teet niin. ...täytyyhän sun tietää että miks sä treenaat tietyllä tapaa ja miks ne palautukset on tärkeitä ja miks se ruokavalio vaikuttaa ja miten se vaikuttaa ja mihin se vaikuttaa. ...(halu tietää) et mikä perustuu mihinkäkin ja minkä takia nii se oli ehkä lähinnä se osallistumisen syy. Ja tottakai se lisäliikunta.”

H3: ”...ja se oli varmaan kaikkein suurin syy justiin se ohjaus, pääsee kokeilemaan sitä niinku liikunnan ohjaamista.”

H6: ”Emmätiä ehkä just se että mua on aina kiinnostanu se, mul oli silloin paikkaan Y, ois päässy ohjaamaan liikuntaa... niinku vetäjäks semmoseks mutta, se jäi tosiaan silloin menemättä nii... Mua on sitte aina kiinnostanu kumminki liikua ja muuta että.”

Kysyttäessä Vertaisliikuttajakoulutukseen kohdistuvista odotuksista ennen koulutusta vastaukset vaihtelivat paljon. Toisaalta koulutukselta ei osattu odottaa oikein mitään, ja toisaalta odotettiin kovastikin suurta liikuntamäärää ja tietoa uusista liikuntamuodoista.

H6: ”No ei mulla oikeen ollu (odotuksia)... Mä lähinnä lähin kattoon minkälaista se on...

H4: ”No emmätiä mä lähin aika takki auki emmä oikeestaan itseasias osannu odottaa sit nii hirveesti mitään että. Ajattelin et lähen kattoo et mikä juttu se on ja mitä siel tapahtuu.”

H1: ”(Odotin) Tietenki sitä liikuntaa... ja tietoo kaikista, jossois saanu tiatoo niinku uusista liikuntamuodoista ja... sitte että osaa tehdä niinku kuntosaliliik-
keetki oikein ettei tuu tehtyy väärin niitä.”

Keskeisenä odotusten elementtinä näyttäytyi oman kunnon kohottaminen ja liikuntakipinän löytäminen. Myös ravitsemuksesta oppiminen ilmeni kahdessa vastauksessa. Kiinnostavimpana koulutuksen sisältönä voidaan pitää siis itse liikuntaa.

H1: ”No kyllähän se on aina hyvä saada itseään parempaan kuntoon ja... sit sii oli mielenkiintosisi kaikkii että, miten voi syödä terveellisesti...”

H2: ”Täällä talossa ny ei oikeestaan voi odottaa yhtään mitään et kaikki on po-
sitiivista mikä tulee elikä, mä odotin vaan niinku lisäliikuntatunteja... Odotin
monipuolisempaa liikuntaa mikä sieltä myös tuli.”

H4: ” ...mä huomasin ku mä tulin tänne et mä oon aika RAPAKUNNOSSA ja halu-
sin nostaa kuntoani... tarvitsin vähä semmosta niinku, kun se lähteminen on ai-
na niin vaikeeta. Nii tarvitsin niinku, semmosta niinku kipinää siihen juttuun ja
sainki sen kipinän.”

5.2 Vankien itseensä suhtautuminen ja sen muutos

Minäkuvasta kertovat vastaukset ilmenivät vaihtelevasti eri kysymyksiin liittyen. Emme esit-
täneet suoria kysymyksiä minäkuvasta, vaan aihetta sivuttiin esimerkiksi vahvuuksiin liittyvis-
sä kysymyksissä. Haastateltavien osalta suora kysymys esimerkiksi minäkuvan muutoksesta
koulutuksen suorittamisen aikana tai sen jälkeen olisi arvioimme mukaan saattanut aiheuttaa
käsitteen määrittämisen haasteita. Tämän vuoksi päädyimme siihen, ettei haastattelukysy-
myksissä esiintynyt termiä minäkuva. Näin välttyttiin myös virhearvioinneilta.

Kysyttäessä mitkä ovat haastateltavien vahvuuksia ohjaajana he vastasivat siten, kuin he nä-
kivät itsensä Vertaisliikuttajakoulutuksen kontekstissa. Vastauksissa toistuvia piirteitä olivat
kannustavuus ja vaativuus. Lisäksi mainittiin muun muassa iloisuus, aktiivisuus ja monipuoli-
suus.

H3: ”Mä oon kyl hyvä tsemppaamaa... Niinku, no kannustava, vaativa.”

H4:”...Mä oon sillee niinku aika reilu. Mä voin olla aika ankara mut mä oon kui-
tenki, reilu. Ja tasapuolinen. Et ne mä koen et se on yks vahvuuksista.”

H1: ”Mä oon ilonen ja aktiivinen ja... Jaksan tsempata muita.”

Kaksi haastateltavista kuvasi vahvuudekseen kyvyn perustella ohjauksessa vaatimansa asiat. Yksi haastateltava kuvasi myös, miten hän pitää vahvuutenaan taitoa nähdä miten pitkälle muita voi fyysisesti rasittaa.

H6: ” ...aina pystyy kumminki jollain tavalla perusteleen aina, asiansa että mitä haluis tehdä ja uuta että minkä takia, nii sen oon huomannu sitte että moni niinku, vaatiiki aina sitte sitä selitystä... oon huomannu että ku on ennenki har-rastanu nii on jonkunlaista tietoa kumminki ollu.”

H2: ”Mä väitän et mä nään aika helposti ihmisestä et miten paljon mä pystyn sitä rasittamaan niinkun sen yli kun se ”ei” tulee sieltä. Et totanoin, ennenku menään niinku siihen pisteeseen et se on haitallista missään määrin.”

Yksi haastateltava kuvasi, miten hän oman kokemuksensa mukaan saattaa joissain tilanteissa olla liiankin patistava. Haastattelun sävystä oli kuitenkin pääteltävissä, että hän piti tätä kuitenkin positiivisena ominaisuutena eli vahvuutenaan.

H5: ”Mä haluan aina menä kaikki läpi harmaan kivenki nii, se on ehkä... ehkä mä oon vähä semmonen, ehkä vähä liianki semmonen patistava.”

Osa vahvuuksista oli haastateltavien kuvausten mukaan ollut jo olemassa heissä ikään kuin piilevinä, mutta he ”löysivät” ne vasta koulutuksessa. Tällaisia olivat esimerkiksi aktiivisuus, kannustavuus ja aloitteentekokyky. Vertaisliikuttajakoulutuksessa käsiteltiin vahvuuksia, joten haastateltavat ehkä saivat kannustusta ja tukea vahvuuksien etsimiseen ja niiden hyödyn-tämiseen.

H1: ”No kyllä ne varmaa aikasemminki on ollu (vahvuudet) mut tota, ei vaa tienny niitten olemassaolosta.”

H6: ”Niinno ehkä niiton aiemminki ollu mutta ehkä se on se, ollu se ulosanti vähä heikompa ja näin. Nyt se on ollu niinku munmielestä parempi ja, parempi jo...”

H3: ”Ehkä tuli semmonen et osaa ottaa, alotetta niinku muutenki ku vaan sillee et on yksin... Nii tosta tulee ehkä, pystyy ehkä selättää jonku semmosen tietyn esteen.”

Yksi haastateltavista toi esiin ohjaajan roolin ylipäättään olevan hänelle luontainen, jopa päivittäinen rooli vankiosastollaan. Ohjaajan rooli linkittyi tässä vastauksessa päivittäiseen osastolla toimimiseen, ei pelkästään liikunnan ohjaamiseen.

H4: ”...Mulle se ohjaajan rooli se jotenki tulee niin itestään, et emmä ees ajattele sitä... Niinku nää täällä osastolla leikisti sanoo et mä oon niitten linnavanhempi nii... Mä niinku, automaattisesti meen siihen rooliin, et ei se, oo mulle vieras asia niinku.”

Kysymys kehityskohteista ohjaajana osoittautui yllättävän haasteelliseksi. Yksi haastateltavista vastasi kysymykseen, ettei hän osaa sanoa kehityskohteekseen mitään. Yksi totesi, että jokaisessa asiassa on aina kehittymisen varaa, mutta hän ei osannut kuitenkaan sen tarkemmin nimetä, mitä nuo asiat voisivat tässä kontekstissa olla. Kaksi haastateltavista ilmaisi suoraan, ettei koe tarvetta kehittyä ohjaajana.

(Onko jotain, missä haluaisit ohjaajana kehittyä?)

H5: ”No ei. Jos mä ihan rehellinen oon.”

H6: ”No ainahan sitä ois, tietysti joka asiassahan kehittymisen varaa että...”

H3: ”Mm... Toi on vaikee kysymys. Tohon mä en ehkä osaa vastata. Koska tähän asti kuitenkin, siiton saanu oikeestaa sitä mitä (on halunnutkin)... emmä oo huomannu mitää semmosta. Et missä, missä mun, missä mä olisin jotenki huonompi.”

Ne kaksi haastateltavaa, jotka kykenivät erittelemään kehityskohteitaan ohjaajina, kuvasivat haluavansa kehittää tietopohjaansa liikuntaan liittyen sekä haluavansa oppia kärsivällisemmäksi ja lukemaan myös ohjattavien kehonkieltä. Myös yksi niistä haastateltavista, joka ei kyennyt erittelemään kehityskohteitaan, vastasi kuitenkin myöhemmin haluavansa oppia lisää ohjaustunnin rakentamisesta.

H2: ”Mä ehkä haluisin sitä nippelitietoo enemmän. Et niit syitä ja seurauksia et mä pystysin perustelemaan miks mä, sanon jotain. Et ei tuu sellasta tilannetta et koska mä käsken.”

H4: ”No varmaan siinä että, mä osaisin paremmin ohjata sillä tavalla et mul tulis vielä lisää sitä kärsivällisyyttä että mä jaksaisin vielä paremmin kuunnella muita ihmisiä ja, et mä oppisin ymmärtämään niinkun, jotain muutakin ku pel-

kästään sanoja et kehon kieltä ja tämmösii niinku vuorovaikutustaitoja. Kun ihmiset, nehän voi hymyillä ja sanoo et kaikki on jees mut ei se silti välttämättä oo niin.”

H6:” Se oli se just se liikuntatunnin niinku, kehittäminen ja se, siinä haluis niinku, lisäksi oppia...”

Kahden haastateltavan vastauksissa oli havaittavissa ilmaisuja, jotka kuvasivat oman itsensä hyväksyntää. Itsestään puhuminen ja tämän puheen sävy kertovat positiivisemmasta minäkuvasta. Ensimmäisessä sitaatissa ilmenee haastateltavan oman rajallisuuden hyväksyntä, joka linkittyi puheessa muuttuneeseen tilanteeseen. Haastateltava kuvaa kokevansa ikänsä heikkoutena, mutta ilmaisee kuitenkin hyväksyvänsä tilanteensa ja kokevansa itsensä edelleen toimintakykyiseksi. Hän myös kuvailee, ettei enää haikaile takaisin aikaan, jolloin oli urheilija. Toisessa sitaatissa haastateltava kuvaa oppineensa koulutuksessa, ettei hän voi fyysisiltä ominaisuuksiltaan olla samanlainen kuin joku toinen ja että hän suorittaa omalla fyysisellä tasollaan. Hän myös kuvaa ymmärtäneensä, miten monipuolisuus fyysisessä kunnossa on hyvinvoinnin kannalta tärkeämpää, kuin yksittäinen maksimaalinen suoritus tai kyky tehdä jotain.

H4: ”...Se oma semmonen, itsensä niinku hyväksyminen. Vähän vanhentuneena mutta erittäin toimintakykyisenä kuitenkin edelleen että. ...Mulla oli aika vaikeaa alussa hyväksyy se etten oo enää niin taitava ku aikasemmin, nii se että niinku hyväksy sen, oppi hyväksymään sen oman rajallisuutensa. ...Koska ei must tule enää urheilijaa. Enkä mä edes halua sitä.”

H2: ”...Mä opin niinku siinä koulutuksen aikana että, nimenomaan se monipuolisuus, ja, se hyväksyminen niinku omissa rajoituksissa et emmä voi olla niinku saman, samanlainen fyysisesti ku joku toinen...”

Yllättävästi yksi haastateltava ilmaisi vastauksessaan, että hänen minäkuvansa on koulutuksen jälkeen ollut parempi. Yllättävää tämä oli siltä osin, että emme uskoneet haastateltavien käyttävän nimenomaan minäkuva-termiä vastauksissaan. Kuten aiemmin totesimme, emme halunneet käyttää kyseistä termiä haastattelukysymyksissä. Emme halunneet vaikuttaa haastateltavien vastauksiin joutumalla määrittelemään heille vaikeasti ymmärrettävän käsitteen haastattelutilanteessa. Tämä vastaus on kuitenkin tärkeä havainto, sillä paljon selkeämmin ei minäkuvansa muutosta koulutuksen aikana pysty ilmaisemaan. Kuitenkin kaikkien haastateltavien kokemus itsestään ohjaajana ja ihmisenä oli koulutuksen suorittamisen jälkeen positiivinen.

H3: ”Kyl mul niinku, nyt on ollu viime aikoina semmone aika hyvä minäkuva ja semmonen positiivinen minä, minäkuva että. ...tossa niinku vähä, siinä käytiin kuitenkin, käsiteltiin sen minäpuun avulla tiettyjä tuntemuksia. Niin siitäkin varmaan tai, osittain myös siitäki tuli semmosta (positiivista).”

5.3 Vankien itsetunnon vahvistuminen

Itsetunnosta kertovat vastaukset ilmenivät hyvin eri kysymyksissä eri haastateltavilla. Haastattelumme ei sisältänyt suoraa kysymystä itsetunnosta, sillä arvioimme haastateltavien käsityksen itsetunto-käsitteestä vaihtelevan sen ollessa niin laaja ja moniulotteinen. Toimimme siis itsetunnon käsitteen kanssa samoin kuin minäkuva-käsitteen kanssa, eli emme ottaneet sitä riskiä, että joutuisimme haastattelutilanteessa määrittelemään moniulotteisen käsitteen haastateltaville. Kuten minäkuvankin kohdalla totesimme, tämä olisi saattanut vaikuttaa haastateltavien antamiin vastauksiin. Itsetuntoa sivuttiin muun muassa kysymyksissä, joissa kysyttiin onnistumisen kokemuksista ja niiden herättämistä tunteista, kokemuksesta ohjaajana toimimisesta sekä muutoksesta itseen suhtautumisessa. Esimerkiksi näiden kysymysten kohdalla haastateltavat kertoivat itsestään ja tuntemuksistaan itseään kohtaan, mutta itsetuntoon liittyviä vastauksia ilmeni myös muissa haastattelukysymyksissä. Käsittelemme osiossa myös haastateltavien voimavaroja. Kaikki haastateltavat yhtä lukuun ottamatta kokivat koulutuksen suorittamisen vaikuttaneen positiivisesti itsetuntoonsa. Tämä yksi haastateltava kertoi jo taustansa vuoksi olevansa niin itsevarma ja omaavansa hyvän itsetunnon, ettei koulutus kokonaisuutena vaikuttanut hänen käsitykseensä itsestään tai itsetunnostaan.

Yhtenä Vertaisliikuttajakoulutuksen sisältönä on osio, jossa käsitellään voimavaroja, ohjaajuuksia ja omia tavoitteita ohjaajana kehittymisessä. Voimavaroja käsitellään koulutuksessa muun muassa voimavarapuuta käyttäen. Kyseessä on muokattavissa oleva menetelmä, jossa puun lehdet ovat ominaisuuksia, joita halutaan kehittää, putoavat lehdet ominaisuuksia, joista halutaan luopua, ja juuret asioita, joista saadaan voimaa (ks. esim. Portti vapauteen 2016). Haastateltavien suhtautuminen voimavarojen käsittelyyn vaihteli. Kaikki vastaukset alkoivat empien ja ”vähätellen”. Lopulta kuitenkin kolme haastateltavista kuvasi voimavarojen käsittelyn olevan hyvä asia ja uskovansa niiden käsittelyn auttavan ainakin jotakuta.

H2: ”Se on varmasti jollekki hirveen helppo tapa, prosessoida sitä asiaa. Et se oli niinkun, se pystyy ulkoistaan sen asian ja laittamaan paperille niin tottakai, siit tulee karkee kuva tiäksään niinkun mikä on paljon helpompi sisäistää ku se et jossä rupeet tuumaileen niinku yksityiskohtasesti niitä asioita. Ihan hyvä terapiamuoto sinänsä. Se laittaa asiaa niinkun ajattelemaan ihan eri näkökannalta kun niinku pääsääntöisesti muuten ajattelis sitä asiaa.”

H6: ”Joskus se on ihan hyvä mennäkin noin, täällä aika vähä puhutaan ylipää-tään, varsinkaa mistää henkilökohtasista asioista ja, mistää voimavaroista ja, noin pois päin. Se on ihan hyvä, hyvä tota, homma että jotain kautta tulis vähä niinku esille niitä asioita mitä moni aattelee mutta, mist ei vaan puhuta.”

Kolmen haastatteluvastauksen perusteella voisi olettaa, että haastateltavat ovat työstäneet voimavarojaan aikaisemminkin. Yksi haastateltava kuvasi jopa ärsyntyvänsä menetelmästä sen itsestänselvyyden vuoksi, mutta myöhemmin ilmaisi sen kuitenkin olevan soveltuva joillekin voimavarojen käsittelyssä. Yksi haastateltava kuvasi ikänsä puolesta tuntevansa itsensä ja voimavaransa jo hyvin, mutta sanoi silti asioiden paperille kirjoittamisen ja ääneen sanomisen olevan hyödyllistä. Yksi haastateltavista kuvasi, ettei hän kokenut voimavarojen käsittelyä vaikeaksi asiaksi, eikä hänellä ole vaikeuksia jakaa niiden kaltaisia asioita muille.

H2: ”Mä oon ehkä semmonen, persoonallisuustyyppi joka... jota ärsyttää tota... päivän selvydet. Ja koska mä oon työstäny niitä asioita niin pitkään niin, mulle ne oli jotenki semmosia niinku... mä koin ne semmoseks jokapäiväseks asiaks mitä on pakko tehdä...”

H4: ”No emmätiä mä oon nyt jo sen ikänen et mä voin sanoo et mä tunnistan ja tunnen itteni aika hyvin mut että, niinkun ainahan se on kuitenkin eri asia tiätsä, sanoa ne ääneen ja muiden edessä ja, laittaa ne siihen paperille ylös.”

H3: ”No ei se ny sillee, miten kää kovin vaikeeta oo. Joillekki voi olla mutta ei mulle oo vaikeeta niinku... jakaa muille omia asioita tai noit, noit niinku juttuja.”

Haastateltavien vastauksissa ilmeni myös, miten he olivat löytäneet uusia voimavaroja koulutuksen aikana. Esimerkiksi yksi haastateltavista kuvaili itseään kärsivällisemmäksi ja toinen pirteämmäksi ja puheliaammaksi. Yksi haastateltava kertoi tulleen positiivisemmaksi koulutuksen myötä. Kaksi haastateltavista ei osannut sen tarkemmin eritellä tai nimetä löytämiään voimavaroja. Voimavarat voidaan nähdä asioina, joista yksilö heikolla hetkellä saa voimaa ja jotka tukevat hänen itsetuntoaan. Voimavarat kuvaavat myös yksilön hyviksi kokemiaan piirteitä, joiden määrä kuvastaa itsetuntoa. Haastateltava, joka kuvasi tuntevansa itsensä ja tunnistavansa voimavaransa kertoi yllättäen kuitenkin löytäneensä uusia voimavaroja Vertaisliikuttajakoulutuksen aikana.

H6: ”No mä oon aika hiljanen noin muuten mutta mä oon huomannu, huomannu itestäni, niinku mä sanoin, tällä tuomiolla itsestäni paljo semmosia uusia piirteitä. Mä oon paljon pirteempi ja, puhun paljon enemmän...”

H4: ”Kyllä mä ainaki niinku löysin ittestäni ihan uusiaki voimavaroja että... No esimerkiks et mä oon oppinu tällä tuomiolla kauheen kärsivälliseks. Ja oppinu odottamaan mitä mä en oo ennen osannu.”

H3: ”Kyllä mä varmaan jotain, ei mulla ny justiin tuu mieleen mutta.”

Kaksi haastateltavista vastasi Vertaisliikuttajakoulutuksen tärkeimmän asian olleen voimavarojen uudelleen löytäminen. Jos tätä verrataan koulutukseen kohdistuneisiin odotuksiin, ovat vastaukset yllättäviä. Koulutukselta odotettiin pääsääntöisesti lisää liikuntaa ja oman kunnon kohottamista, mutta ainakin näille kahdelle haastateltavalle muut asiat nousivat tärkeimmäksi sisällöksi.

H1: ” No... omien voimavarojen löytäminen ja... niitte käyttäminen.”

H3: ”No varmaan just se oma, omien voimavarojen niinku uudelleen löytäminen...”

Haastateltavat kuvasivat haastatteluvastauksissaan itseluottamuksensa kasvaneen Vertaisliikuttajakoulutuksen aikana. Erityisesti itse suunniteltu ja ohjattu liikuntatunti kasvatti osallistujien itseluottamusta. Itsensä ylittäminen ja pystyvyyden kokemus liikuntasuoritteissa ilmenivät myös keskeisinä haastateltavien vastauksissa. Yksi haastateltavista myös kuvasi, miten hänen itsevarmuutensa on lisääntynyt koulutuksen aikana. Hän kertoi uskovansa, että samoin on tapahtunut myös muille Vertaisliikuttajakoulutuksen suorittaneille.

H4: ”Nii se et mä niinkun uskalsin pitää sen (oman ohjaustunnin) ja uskalsin mennä niinkun toisten eteen ja vetää sen tunnin ni, siin oli mulla hirveen iso kynnys. Mut sit ku mä selvisin siitä nii sillä tavalla joo. (itsevarmempi)”

H1: ”Sai parempaa itseluottamusta ku veti sitä liikuntatuntii. ...Varsinki siinä ku ite piti sitä liikuntatuntii et... pysty sellaseen yleensäkki. Ja vaikkei niinku hirveesti ollu peruskuntoo ni jakso silti niinku ihan hyvin tehdä kaikki mitä pitiki.”

(Koetko esimerkiksi olevasi itsevarmempi?)

H3: ”Kyllä mä uskon että mä oon. Ja kyllä mä uskon että moni muuki on joka sen on käyny.”

Yksi haastateltava kuvasi itseluottamuksensa parantuneen Vertaisliikuttajakoulutuksen aikana niin, että hän kertoi ohjaavansa työtoiminnassa säännöllisesti taukojumppaa muille vangeille.

Aluksi hän oli aikonut kieltäytyä tästä ehdotuksesta, mutta kuvasi haastattelussa säännöllisen ohjaamisen tuntuvaan ”kivalta”.

H4: ”Mä vedän töissä tota, taukojumppaa. ...Silloin ku pomo tuli kysymään multa, nii mä ensin ajattelin et no en mut sitte mä sain muutaman minuutin sulatella sitä nii sit mä menin sanoo sil et ei, kyllä mä sitteki voin pitää sitä.”

Viisi kuudesta haastateltavasta kertoi kokeneensa onnistumisia Vertaisliikuttajakoulutuksen aikana. Onnistumisissa painottuivat oma ohjaustunti, liikunnalliset suoritukset ja liikunnallisen innostuksen löytäminen. Kysyttäessä onnistumisen kokemusten herättämistä tunteista haastateltavat kuvasivat, miten onnistumisesta tulee ”hyvä fiilis” ja hyvänolon tunne. Haastateltavat kokivat hallinneensa ohjaamistilanteessa tilanteen vaatimat asiat ja suoriutuneensa ehkä vaikealtakin tuntuvasta tehtävästä. He olivat tyytyväisiä suorituksiinsa.

H3: ”No tietenki se että se meni erittäin hyvin se mun ohjaama tunti. Ja sitte, ää, niinku onnistu jossaki liikunnallises suorituksessa että niinku se, ei jääny kesken vaan niinku sai sen saavutuksen loppuun asti. Tietenki siitä tulee semmonen, hyvä fiilis semmonen hyvä minä. Sä onnistuit.”

H2: ”Totanoin, tottakai siitä tulee hyvä olo. Et sä pystyt suorittamaan niinkun, esimerkiks vetämään sen tunnin, niinku ihan silee et kaikilla on vielä hyvä mieli. Ehkä siitä tuli paras, paras mieli että, et kaikki niinku vielä hymyili sieltä lähtiessään.”

Kysimme, ovatko haastateltavat havainneet muutosta itseensä suhtautumisessa koulutuksen aikana tai sen jälkeen. Kahden haastateltavan vastauksissa ilmeni voimakkaasti se, miten armollisuus heitä itseään kohtaan oli lisääntynyt. Tämä kertoo itsensä arvostamisesta, mikä kuuluu itsetuntoon. Vastauksissa näkyy, miten haastateltavat puhuvat itsestään arvostavasti, vaikka kyseessä ovat ainakin aiemmin heikkoudeksi koetut piirteet. Ensimmäisessä sitaatissa suorittaminen ja tavoitekeskeisyys ovat muuttuneet siten, että haastateltava antaa itselleen enemmän aikaa asioissa. Toisessa sitaatissa haastateltava arvostaa itseään kokemastaan heikoudesta huolimatta. Nämä ajattelutapojen muutokset tapahtuivat Vertaisliikuttajakoulutukseen osallistumisen aikana.

H2: ”Mä oon äm, semmonen joka vaatii ihan hirveesti et, mä oon semmonen suorittajaluonne. ...Mä oon kuntosalilla esimerkiks niin, siit ei oo nauttinu enää tiäksää niinku pitkään aikaan ja silloin jossain vaiheessa mulla tuli pitkä väli siihen et mä jätin käymättä just sen takia et mä en niinkun, tavottanu niitä tavoitteita mitkä mä olin asettanu itselleni. ...Nyt mä sit niinku oon ollu, vähä ar-

mollisempi itseäni kohtaan et, okei että, ei mitään et päivä kerrallaan et ei tässä nyt hirveen kauaa oo taas treenattu että, pitää antaa sitä aikaa itelleen.”

H4: ”Mulla oli itseasiassa alussa hirveen vaikee se... ku sopeutin sen oman jaksamisen ja sen liikkumiseni tähän päivään ja tähän kroppaan... Muistan sen että mä oon kuitenkin nyt keski-ikäinen ja mä oon jo iltapuolella menossa, että mun täytyy lähtee niinkun niillä askelilla sillä kropalla meneen eteenpäin ja siinä mä oon munmielestä onnistunu ihan hyvin (jaksamisen sopeuttamisessa ja hyväksymisessä).

Vastauksissa ilmenivät myös haastateltavien hyödyllisyyden ja arvokkuuden kokemukset. Niissä korostuivat koulutuksessa liikunnan kautta oivalletut, mutta itsetuntoa kokonaisuudessaan vahvistavat seikat. Yksi haastateltavista ilmaisi, miten hän kokee itsensä merkitykselliseksi, koska onnistui koulutuksen aikaisissa suorituksissa. Toinen taas ilmaisi, miten hän suhtautuu itseensä positiivisemmin nyt, kun aikaisemman lihomisen jälkeen sai itsensä Vertaisliikuttaja-koulutuksessa uudelleen innostumaan liikunnasta.

H3: ”Ja sit tietenki ne suoritukset ku niis onnistunu et jes, et emmä nyt oookaa ihan... turha.”

H5: (puhui aiemmin lihomisestaan) ”Siis koulutuksen jälkeen, ku sai taas ittens innostuu pitkästä aikaa liikkumaan että. Nyt se on sillai positiivinen. (itse suhtautuminen).”

5.4 Vankien kokemukset vertaisryhmästä

Kaikki haastateltavat kokivat Vertaisliikuttajakoulutuksen aikaisen sekaryhmän toimineen hyvin. Aluksi yhteishengen muotoutuminen ja ryhmän toimivuus mietityttivät erityisesti kahta haastateltavaa. Tästä huolimatta yksi haastateltava kuvasi koulutuksen jälkeen, miten hän ei olisi ryhmältä voinut toivoa mitään muuta ja miten hänellä on ryhmästä pelkkää hyvää sanottavaa. Yksi haastateltava vastasi myös, että parasta koulutuksen aikana oli ryhmän yhteishenki.

H2: ”No eniten mä olin huolissani siitä yhteishengestä sen, niinku siinä alussa. Et jossei vaan toimi ne ihmiset niin ne ei toimi...Mut siis, tosi kiva ryhmä. Ja kaikki oli tosi kannustavia eikä tullu yhtään semmosta kateutta eikä kinaa eikä mitää mikä on tosi harvinaista vankilassa.”

H6: ”Meil oli tosi hyvä ryhmä ja, ei oikeestaan ois voinu mitää muuta toivoo... Ei ollu kyllä yhtää niinku mitää poikkipuolista sanomista siitä.”

(Mikä oli parasta Vertaisliikuttajakoulutuksessa?)

H3: ”No yhteishenki. ...Semmone, kannustava ja semmonen positiivinen fiilis.”

Kaikki kuusi haastateltavaa kertoivat kannustaneensa toisiaan läpi koulutuksen. Ryhmän tiiviyys ja toimiva yhteishenki näkyivät muiden ryhmäläisten huomioimisessa ja heidän ryhmään tuomansa panoksen arvostamisessa: muiden näkemää vaivaa arvostettiin noudattamalla kulloinkin ohjausvuorossa olevan vangin tuntisuunnitelmaa. Yhdessä tehdyt asiat koettiin positiivisiksi.

H1: ”...Kaikki oli ihan hyvin mukana ja tsemppas sitte, jos joku ei meinannu vaikka jaksaa tai muuta nii... tsempattii toisiamme.

H4: ”Ja niinku toimittiin hyvin ryhmänä että, joka kerralla ku joku veti nii kaikki veti ihan täysii niinku että jokainen arvosti toisen tekemää työtä...”

H3: ”No siis, ryhmä toimi iha hyvin. Kaikilla skulas ja henkilökemiat kohtas.”

Kaikille kuudelle haastateltavalle toimiminen tässä ryhmässä oli ongelmatonta, vaikka kaksi haastateltavista toikin esille ryhmässä toimimisen olleen heille aikaisemmin haasteellista, jopa pelottavaa. Ensimmäisessä sitaatissa haastateltava kertoo, miten hänen ulosantinsa on parantunut. Tämän ansiosta hän on päässyt yli sosiaalisten tilanteiden pelostaan. Toisessa sitaatissa haastateltava kuvaa sosiaalisten tilanteiden olleen hänelle jännittäviä ja että hän ei ole kyennyt olemaan vapautuneesti ryhmässä. Vertaisliikuttajakoulutuksen jälkeen hän kuvasi tilanteen olevan päinvastoin ja että vapautuneisuus ryhmässä on jopa hänen uusi vahvuutensa.

H6: ”Nyt se on niinku mun mielestä parempi (ulosanti) ja, parempi jo että tota niin ei enää ne sosiaaliset tilanteet sillai niin pelota.”

H3: ”No tavallaa ne oli siellä mutta... Mullaki on kuitenkin jossain vaihees ollu sitä ongelmaa että mä oon toiminu ehkä ryhmässä, en en niin vapautuneesti tai esteettömästi tai... Jotenki sillee vähä niinku jännittäny. Mutta... Se on ehkä niinku tullu uudeksi vahvuudeksi (että on vapautuneempi ryhmässä).”

Oman liikuntatunnin ohjaaminen jännitti selkeästi kahta haastateltavaa. Ryhmän positiivinen ilmapiiri ja toimiva dynamiikka kuitenkin tukivat osallistujia.

H2: ”Mua jänskätti ihan hirveesti (ohjaaminen). Mut totanoin, ää koska mä koin oloni nii mukavaks siinä porukas, et ei ollu mitää semmosta arvostelevaa niinku asennetta kenelläkää nii, se meni tosi hyvin.”

H4: ” ...sillee ku mä sanoin et mulloli aika vaikee siellä niinkun, ryhmän edessä ensin ohjata vaikka mulla oli aika lopussa se et se oli muistaakseni toiseks viiminen ohjaus...”

Kaksi haastateltavista kuvasi olleensa koulutuksen alussa epävarmoja ohjaamisen suhteen. Kuitenkin ryhmän tulesa tutuksi ohjaaminen helpottui. Tähän liittyi sekä ryhmäläisiin tutustuminen että tietoperustan lisääntyminen.

H6: ” ...kyl sen sit loppua kohti niinku huomaa ku ei itellä ollu heti alussa se tunti nii se oli sit jo niinku helppoo (ohjata) niinku sillai, järjestää ja, olla siinä mukana.”

H1: ”Tottakai alkuun oli vähä sillee epävarma mutta kyl sit kurssin loputtua, niinku... osas jo paremmin.”

Kysyttäessä tuntemuksia palautteen antamisesta ja saamisesta haastateltavat kertoivat, että pääsääntöisesti rakentavan palautteen saaminen on vaikeampaa kuin positiivisen, mutta siihen on vain opittava. Yksi haastateltavista toi esiin myös positiivisen palautteen haasteen: positiivista palautetta on vaikea antaa ja vastaanottaa, kun siihen ei ole tottunut.

H6: ” ...mä oon aika paljo pelannu noita joukkuepelejä ja noita nii, niisson jo aika paljo tottunu siihen nii, että joskus tulee palautetta ja joskus tulee neuvoja ja, mun mielestä niistä pitää vaan oppia. ...Tietysti se on niinku, aina välillä vaikeeta mutta kyllähän sen nyt ymmärtää että, huomaa että mikä on ihan aiheellista palautetta.”

H1: ”No se oli vähä vaikeeta (palautteen antaminen/saaminen) ...Kummatki ku ei oo tottunu tommoseen palautteen antamiseen tai saamiseen. (Millä tavalla vaikeaa?) No jotenki on vaikee vaa niinku kehua tai sillee... Ottaa vastaan mitään...”

Kaikki haastateltavat kokivat positiivisen palautteen antamisen ja saamisen hyväksi ja vapauttavaksi asiaksi. Huonostakaan palautteesta ei yksikään haastateltava kertonut pahastuneensa, vaan se ymmärrettiin rakentavaksi kritiikiksi ja Vertaisliikuttajakoulutukseen olennaisesti kuuluvaksi asiaksi.

H2: ”Mä halusin niin paljon palautetta kun vaan mahdollista kaikki kritiikki varsinkin tänne! Et totanoin kun aina löytyy sitä parannettavaa niin ainoastaan siitä pohjalta sen pystyy rakentaa.”

H5: ”(Koin) Ihan hemmetin hyvänä (palautteen antamisen ja saamisen). ...Jos oli jotain sanomista nii kaikki sano sen suoraa. Ehkä se johtuu täst ilmapiiristä et tääl sanotaa aika paljo suoraa ja ajatellaan suoraan et täällä ei, hirveesti ihmiset ehkä niinku, peittele asioita.”

H4: ”No mä sanon näin että, varmaan jokaisen ihmisen on jollain tavalla vaikee ottaa huonoo palautetta mut mä oon kyllä oppinu et ikää ku tulee lisää nii kaikkeen oppii.”

Yksi haastateltava kuvasi palautteen antamisen olleen helppoa juuri hyvän ryhmäilmapiirin ansiosta. Hän kuvasi uskaltaneensa antaa palautetta, koska kukaan ei loukkaantunut siitä. Hän ei olisi halunnut antaa palautetta lainkaan, jos olisi kokenut pahoittavansa jonkun mielen palautteellaan.

H2: ”Mun mielest se, se oli helppoo (palautteen antaminen), varsinki just sen takia et siin oli hyvä ilmapiiri, siinä et kukaa ei ottanu itteensä. Se oli niinku tosi tärkeä asia koska jos mä olisin kokenu yhtään että totanoin, joku ottaa itteensä nii emmä ois halunnu pahottaa sen mieltä.”

Vertaistoiminta ei rajoittunut vain Vertaisliikuttajakoulutuksen keston, vaan viisi kuudesta haastateltavasta oli myös koulutuksen jälkeen ohjannut liikuntaa muille vangeille omaehtoisesti omilla vankilaosastoillaan. Ohjaus oli onnistunut heidän toiveidensa mukaan ja muut osastoilla olleet vangit olivat kiinnostuneita osallistumaan ohjattuun toimintaan. Koulutukseen osallistuneet vangit kokivat saaneensa varmuutta ohjaamiseensa: he tiesivät miten ohjata erityyppistä liikuntaa sekä miten opettaa ja kannustaa muita.

H3: ”...Me oltii pelaa sulkkista nii... Mä siin olin vähä sellane opettaja ja treenaja ja tsempaaja ja nii. Kyl siinä jäi tommonen että, haluu tehdä niinku lisääki.”

H2: ”...Me spinningpyöräillään, no vähintään se viis kertaa viikossa. Et se on, se on niinku semmosta jatkuvaa koskaa, mä teen sitä ja yks toinen vanki tykkää siitä tehdä niin me vedetään sitä... ja totanoin, sitte ollaan tehty pari kolme ker-

taa viikossa niin, semmonen ihan HIIT-treeni... Ja vatsalihaksia, niitä me tehdään päivittäin.”

H6: ”Meillä on semmonen treeniryhmä ollu tossa niinkun, ja tota, se on vähä semmonen yhteinen projekti aina että, ehdotellaan mitä millonki tulee mieleen ja tota sitte porukalla päätetään. Meil on semmonen kolmen hengen ryhmä ollu tossa että.”

5.5 Vankien tulevaisuuden suunnitelmat

Opinnäytetyömme ei keskeisesti painottunut desistanssin tutkimiseen, mutta se sivuaa aihetta. Desistanssi on läsnä kaikessa Rikosseuraamuslaitoksen työssä ja opinnäytetyömme tulevaisuuden suunnitelmiin liittyviin kysymyksiin saadut vastaukset viittaavat desistanssiin. Haastattelussamme kysimme, voisivatko Vertaisliikuttajakoulutukseen osallistuneet vangit ajatella hakeutuvansa vapautumisensa jälkeen liikunta-alalle töihin tai opiskelemaan. Viisi kuudesta haastateltavasta kertoi harkinneensa ainakin toista vaihtoehtoa, mutta he eivät olleet tehneet tarkkoja suunnitelmia tai osanneet sen enempää yksilöidä tulevaisuuden haaveitaan. Kaksi haastateltavista kertoi selvittäneensä mahdollisuuksia hierojakurssin suorittamiseen.

H5: ”Mä olisin halunnut hakea hierojakurssille mut ne ei tiedä alkaaks se et, se mua innosti tän homman jälkeen et hierojakurssi ois ollu semmonen mikä ois ollu kiinnostava.”

H6: ”Oon ajatellu hakea johonki opiskelemaan ja ja noin pois päin että johonki, niinku hieronta tai joku, muu vastaava koulutus. Joku tommonen urheiluun liittyvä...”

Yhdellä haastateltavalla oli vahva halu muuttaa elinikäinen harrastus ammatikseen. Tarkkaa visiota hänelläkään ei kuitenkaan vielä jatkostaan ollut.

H2: ”Siis se ois semmonen ideaali tiäksää että, harva tekee työkseen sitä mitä niinku, harrastaa et sehän ois ihan loistava asia! Mut se että mä haluisin lähteä nimenomaan, opiskelemaan ehkä... mulle ei riittäis mikää kuntosaliohjaaja, et niiton hurumycket et mä haluisin mennä syvemmälle siihen asiaan. ...mä oon miettinyt sitä asiaa kyllä ja puhuin siitä vartijan kanssa silloin joskus, aikasemmin jo. Et se ois, ois kyl niin ihana asia.”

Haastateltavista yhdellä oli vapautuminen hyvin lähellä haastatteluajankohtaa. Hän kertoi aikovansa keskittyä ensisijaisesti omaan hyvinvointiinsa ja kuntosuunnittamiseen, vaikkei nähnyt kukaan koulutusta tai työtä liikunta-alalla mahdollisena ajatuksena. Koulutuksen tai

työn hankkiminen ei ollut haastateltavien ensisijainen tavoite, vaan ne näyttäytyivät kaikkien vastauksissa mahdollisuuksina tulevaisuudessa.

H4: ”Mä sain sieltä (koulutuksesta) ää, sen niin sanotun liikunta, sen niinku kipinän, et nythän mä käyn ihan säännöllisesti salilla. Ja meinaan jatkaa siviilissäki liikuntaa. Sanotaan näin et kyl mä ainaki ensisijaisesti ensin tota, keskityn tähän oman kunnan kohottamiseen (siviilissä). Mut emmä sitä mahdottomana nää (koulutusta ja työtä liikunnan parissa), en.”

Viisi kuudesta haastateltavasta uskoi pystyvänsä hyödyntämään Vertaisliikuttajakoulutuksessa oppimaansa. Haastateltavat eivät kuitenkaan osanneet eritellä mitä koulutuksessa oppimaansa he kokevat voivansa hyödyntää ja missä tilanteissa. Vastauksista kävi kuitenkin ilmi, että he uskovat voivansa hyödyntää oppimaansa sekä lopputuomiolla että siviilissä kokonaisvaltaisesti, vaikka eivät hakeutuisikaan liikunta-alalle opiskelemaan tai töihin.

H4: ”...voin siis, ihan elämässä muissakin tilanteissa kun pelkästään jossain liikunnanohjaajan (tehtävissä).”

Kolme haastateltavista koki, että vastaavaa toimintaa tulisi vankiloissa järjestää enemmänkin. Koulutukselta ja vankilan muulta kurssitoiminnalta kaivattiin monipuolisuutta ja jatkuvuutta. Yksi haastateltavista kuvasi, että Vertaisliikuttajakoulutuksen kaltaisella toiminnalla saattaisi olla vaikutusta rikollisen käyttäytymisen katkaisemisessa. Tämä on mielenkiintoinen havainto, sillä näin suora viittaaminen desistanssiin ei ole yleistä.

H4: ”No emmätiedä mun mielestä saisi olla lisää tai enemmän tämmösiä, kursseja ja niinku. Monipuolisemmin. Tai enemmän niinku liikuntakursseja että.”

H6: ”Tietysti sitä toivois että jotain jatkoo ois noille, tai jotain...”

H5: ”Et sanotaan näin että, jos noita järjestettäis enemmän vankiloissa nii olis hemmetin hyvä mutta mä en tiiä miks, mistä se... Siis enemmän pitäis saada, tämmösiin paikkoihin tai vankilaan tämmöstä. Ehkä potentiaalia tulis enemmän ja ihmiset alkas ajattelee et täs vois olla muutaki tekemistä ku jatkaa tätä uraa.”

5.6 Vertaisliikuttajakoulutuksen kehittämisen kohteita

Haastattelurunkoomme kuului erillinen osio, jossa kartoitimme loppupalautetta Vertaisliikuttajakoulutuksesta. Osiossa kysyimme mikä oli koulutuksessa haastateltavien mielestä toimivaa ja mitä haastateltavat haluaisivat kehittää, sekä mikä kullekin haastateltavalle oli tärkeintä

koulutuksessa. Vastaukset vaihtelivat paljon, ja tässä luvussa esittelemiämme tuloksia ilmeni myös haastateltavien muissa vastauksissa.

Haastattelemiemme vankien Vertaisliikuttajakoulutuksesta antama palaute oli erittäin positiivista. Erityistä kiitosta saivat monipuoliset liikuntaharjoitteet, liikunnan suuri määrä ja kannustavat liikunnanohjaajat. Koulutuksen liikunnanohjaajat ovat vartijoita, jotka ovat vastanneet vankilan liikunnan järjestämisestä myös ennen koulutusta.

H4: ”...me liikuttiin ihan jätävän paljo et yleensä me oltiin kolme tuntia hiki päässä siä. Mut se oli positiivista et se ei ollu mitenkää negatiivista kyllä.”

H3: ”Sitten niinku, ohjaajien, ohjaajien ku ne, nii selvästi (opastivat). Selvät niinku ohjeet miten tehdään liikkeit...”

H2: ”Elikäh, mejän ohjaaja, ohjaajat nii nehän oli ihan huippui. Niiden asenne meitä kohtaan oli niinkun ihan loistava ja se että se oli niinku lähtösin kuitenkin meistä ja meidän tarpeista, mistä rakennettiin se koko juttu. ...aivan loistavia ohjaajia mä tykkäsin niistä. Ja ne vastas kaikkiin kysymyksiin ei tullu oikeestaan semmosta kysymystä mihin he ei ois pystyny vastaamaan.”

Yksi haastateltava olisi kuitenkin toivonut, että koulutuksen ohjaajat olisivat olleet enemmän läsnä. Tämä poikkeaa selkeästi muiden haastateltavien vastauksista. Hän olisi halunnut henkilökohtaisesta liikunnanohjauksestaan enemmän palautetta juuri heiltä, ja koki että nyt asia jäi puoliteihen. Hän yksilöi tämän asian Vertaisliikuttajakoulutuksen kehittämisen kohteeksi.

H6: ”No ehkä siinä ois ollu hyvä jos siinä ois ollu läsnä niitä, enemmän niitä vetäjiä sitte niissä, niinku niissä henkilökohtaisissa liikuntatunneissa ja niissä niin. Ois se tietysti ollu aina hyvä että ois saanu siinä sitte semmosta palautetta niinku siitä, ku nyt se jäi vähä puoliteihen.”

Kehittämisehdotuksena viisi kuudesta haastateltavasta toi esiin koulutuksen pituuden: neljäviikkoista koulutusta pidettiin liian lyhyenä. Tällä hetkellä koulutuksen kesto on sidottu osallistujamäärään, joten kevään 2016 koulutus oli edellisenä syksynä järjestettyä koulutusta lyhyempi. Yksi haastateltavista toi esille kiinnostuksensa ravitsemusta kohtaan ja harmitteli ravitsemuksen vähäistä ja nopeasti ohitettua osuutta teoriaosioissa.

H4: ”...Me oltais toivottu et toi ois kestäny sen kaheksan viikkoo et, kun nythän se kesti sen neljä viikkoo nii se oli hirveen lyhyt kurssi sillä tavalla.”

H5: ”Sen pitäis olla vähä pitempi ja vähä enemmän ää, lukee ravintoo et ravintotki käytiin niinku, paperilapulla läpi nii, tosi nopeesti...”

Kehittämis ehdotuksia kysyttäessä haastateltavien vastauksista kävi ilmi huoli vastaavan toiminnan jatkumisesta sekä toive samankaltaisten toimintojen lisäämiselle. Yksi haastateltavista suorastaan kielsi Vertaisliikuttajakoulutuksen lopettamisen. Hän kuvaili olevansa vaikuttanut koulutuksesta ja pitävänsä sitä todella hyvänä asiana. Hän toi myös esiin, että esimerkiksi naisvangeilla kynnys osallistua ohjattuun liikuntaan on matalampi, kuin lähteä omatoimisesti harrastamaan liikuntaa.

H2: ”Älkääkö lopettako tämmösii liikuntoja täällä ...tää on ensimmäinen tuomio millon on mitään tämmöstä. ...Et mä oon niinku, ihan myyty, et tää on niinku niin hyvä asia! ... Naisten kynnys lähtee liikkumaan kun se on ohjattua niin on huomattavasti helpompi kun se että lähetään tonne kuntosalille ku ei niilloo vitunkaa hajua et mitä ne siä tekee.”

Kaksi haastateltavista pohti vankipopulaation vaihtuvuuden vaikutusta vankilassa järjestettävään toimintaan: he ilmaisivat ymmärtävänsä, että vankilasijoittelujen vuoksi vankien sitominen koulutustoimintaan pidemmäksi aikaa on haastavaa. Toisaalta toinen heistä toi myös esiin, miten lyhyt osuus muutaman viikon kestävällä koulutuksella on monen vuoden tuomios-ta.

H2: ”Se on täällä ehkä vähä hankalaa koska siirtymät on semmosia kun ne on, mutta tota... kuitenkin.”

H4: ”Mä tiedän et tietenki tääl on rajallista tää aika ja sillä tavalla että, vaikee ehkä pitemmäks aikaa niinku sitoo ihmisiä noihin kursseihin ku kaikki voi lähtee eteenpäin ja niin pois päin mut sit se on se et jos sä taas valitset kurssin nii ei se sit oo se kaheksan viikkoo sen pitempi, sitte loppupeleissä hirvee uhraus jos on monen vuoden tuomio niin, siitä ajasta että.”

Haastateltavien vastauksissa on havaittavissa ilmaisuja, jotka saattavat tarkoittaa Vertaisliikuttajakoulutuksen edistävän tuomion aikaista jaksamista. Sitaateissa haastateltavat käyttävät sanaa ”jaksaminen”, joka voi tarkoittaa fyysisestä jaksamista tai viitata ylipäätään tuomiolla jaksamiseen. Haastattelun sävystä ja asiayhteydestä voi olettaa, että ensimmäisessä sitaatissa haastateltava puhuu sekä fyysisestä jaksamisesta että tuomiolla jaksamisesta vuorotellen. Toisessa sitaatissa haastateltava kuvaa, miten tärkeää hänelle oli päästä Vertaisliikuttajakoulutuksen toiseen toteutukseen ja miten koulutus pitää vireystasoa yllä.

H6: ”Jaksaa paljo enemmän mitä äkiltään aattelee että tota... Pikkuhiljaa pääs-
sy parempaan kuntoon, kuntoon ja tota, ihan niinku, sitä just sitä jaksamista
niin tuo aika paljo, aika paljo tuonu lisää tohon nyt sitte. ...(Koulutus tuo) ihan
iloa niinku tähän, arkeen tää on aika puuduttavaa näin muuten mutta.”

H2: ”En päässy silloin siihen ekaan (koulutukseen). Mä kuulin et se seuraava
kurssi tulee nii sinne, se oli kyllä ihan (mahtavaa). Tää pitää vireystason kui-
tenki vähä korkeemmalla.”

Haastateltavien antama kritiikki kohdistui enemmän vankilan liikuntamahdollisuuksiin ja ul-
koiisiin puitteisiin kuin Vertaisliikuttajakoulutukseen. Liikuntakurssien vähäisyys, vanhat lii-
kuntatilat ja vähäiset mahdollisuudet käyttää niitä tulivat ilmi aineistosta. Esimerkiksi kunto-
salien ja liikuntavälineiden uusimista toivottiin. Yksi haastateltava vertasi Suomea muihin
maihiin ja totesi, että Suomen vankiloissa liikunnan harrastamisen mahdollisuudet ovat ole-
mattomia. Haastateltava kuvasi Suomen olevan liikunnan osalta eräitä muita maita paljon
jäljessä, ja että täällä liikuntaa on mahdollista harrastaa liian vähän ja liian lyhyitä aikoja.

H6: ”...ne ois ihan hyvä ku niitä olis enemmän niitä (liikuntamahdollisuuksia),
mahdollisuus ainaki järjestää että tota. Ja hiukan tota kuntosaliaki vois vähä
uusua ja niin pois päin.”

H5: ”Et me tullaan niinku takapajulassa maan X liikuntaan verrattuna, niinku,
kaks kytä vuotta vaikka X on rahallisesti köyhempi maa. Vankiloissa on niin paljo
enemmän liikuntaa ja sporttisuutta et siä pääset, joka päivä vaikka kaheksan
tuntii tohon pihalle treenaamaan, että täällä se, meillon, meillon hirveen niukat
niinku (liikuntamahdollisuudet)... Meillon hirveen niinku, loppupeleissä niin vähä
ja ne on tosi lyhyitä aikoja.”

6 Johtopäätökset

Luvussa kuusi esittelemme opinnäytetyömme johtopäätökset vastaten tutkimuskysymyksiim-
me sekä peilaten tutkimuksemme tuloksia aiemmin esittelemäämme teoriaan. Johtopäätökset
on jäsennelly haastattelumme teemojen ja tulosten esittelyn mukaisesti minäkuvaan, itsetun-
toon, vertaisuuteen ja jatkosuunnitelmiin liittyviksi. Tuloksistamme voidaan päätellä, että
Vertaisliikuttajakoulutuksen suorittamisella on myönteinen vaikutus koulutuksen suorittaneii-
den vankien positiivisen minäkuvan rakentumisessa ja itsetunnon vahvistumisessa. Vertaisuus-
della on tässä muutoksessa tulostemme perusteella keskeinen rooli.

6.1 Itseensä suhtautuminen

Opinnäytetyömme tulosten perusteella Vertaisliikuttajakoulutuksen suorittaneiden vankien minäkuva kehittyi positiivisemmaksi koulutuksen aikana. Koulutuksen jälkeen vangit kuvailivat itseään myönteisillä termeillä. Yksi haastateltava kuvasi suoraan, että hänen minäkuvansa on ollut koulutuksen suorittamisen jälkeen viime aikoina hyvä. Vankilaan joutuessaan vanki saa tietyn leiman, joka vaikuttaa kielteisesti minäkäsitykseen (Kurki ym. 2010). Haastateltavien vastauksissa painottuivat myönteiset puolet kaikilla osa-alueilla. Haastateltavat esimerkiksi löysivät itsestään enemmän vahvuuksia kuin kehityskohteita ohjaajana toimimisessa. Useiden vahvuuksien tunnistaminen itsessään heijastaa positiivista minäkuva. Myönteinen minäkuva vastaavasti auttaa suhtautumaan elämään ylipäätään avoimesti ja rohkeasti (Hatakka 1996, 15).

Lahden (2006) mukaan liikunta tukee ihmisen psyykkistä hyvinvointia ja vahvistaa selviytymistä. Liikunnan avulla kyetään purkamaan ahdistusta ja stressiä sekä toteuttamaan itseään. Itseilmaisu ja tyytyväisyys omaan itseen vahvistuvat liikunnan myötä. (Lahti 2006, 13.) Minäkuva ja itsetunto ovat osa psyykkistä hyvinvointia: positiivinen minäkuva ja vahva itsetunto auttavat yksilöä suhtautumaan elämään avoimesti ja rohkeasti. Kaikki haastattelemamme vangit kokivat, että liikunta on heille hyväksi ja suunnittelivat sen harrastamisen jatkamista myös koulutuksen jälkeen. Tulostemme mukaan Vertaisliikuttajakoulutukseen osallistuneet vangit oppivat hyväksymään itsensä ja rajallisuutensa koulutuksen aikana. Rajallisuus koski sekä ohjaajana toimimista että haastateltavien fyysisiä ominaisuuksia. Itsensä hyväksyminen on osa eheää minäkokemusta, jonka tavoittelu tekee yksilöstä toimintaansa ohjaavan subjektin (Niemelä 2002, 76-93).

Minäkuva syntyy yksilöllisten, kulttuuristen ja sosiaalisten tekijöiden vuorovaikutuksessa (Niemelä 2002, 76-93). Aineistomme sivuaa yksilöllisen minäkuvan kehitystä esimerkiksi itsensä hyväksynnän osalta, mutta painottuu kuitenkin sosiaalisiin tekijöihin ja etenkin Vertaisliikuttajakoulutuksen ryhmän vaikutukseen. Yksilöllistä minäkuva heijastavat aineiston osat, joissa haastateltavat kuvaavat ominaisuuksiaan, esimerkiksi vahvuuksiaan ohjaajina. Sosiaaliset tekijät, kuten Vertaisliikuttajakoulutus tapahtumaympäristönä, heijastuvat kuitenkin kaikkeen aineistoon, sillä haastattelukysymyksemme oli kohdennettu koulutuksen tapahtumajankohtaan. Hatakka (1996, 15) sekä Himberg ym. (1994, 57) toteavat, että minäkuva kehittyy koko elämän ajan yksilön ollessa vuorovaikutuksessa muiden kanssa ja saadessa palautetta persoonastaan ja toiminnastaan. Palautteen saaminen ja antaminen ovat Vertaisliikuttajakoulutuksen keskeinen elementti. Haastateltavat kokivat palautteen antamisen ja saamisen hyvänä ja vapauttavina asioina. Haastateltavat arvostivat muilta saamaansa palautetta ja osasivat suhtautua siihen rakentavasti. Palautteeseen suhtautuminen on esitelty vertaisuutta käsittelevässä tulososiossa, sillä koimme sen olevan olennainen osa koulutuksen vertaissuhteita.

6.2 Itsetunnon vahvistuminen

Kuten minäkuvaa käsittelevissä johtopäätöksissä totesimme, haastateltavien kuvaukset itsestään olivat hyvin myönteisiä koulutuksen suorittamisen jälkeen. Tulostemme perusteella Vertaisliikuttajakoulutukseen osallistuneet vangit olivat löytäneet itsestään uusia voimavaroja. Kaikki eivät osanneet eritellä ja nimetä, mitä nämä voimavarat voisivat olla, mutta kertoivat niitä kuitenkin löytyneen. Yksilön itsetuntoa kuvastaa se, miten paljon hyviä ominaisuuksia hän näkee itsessään (Keltikangas-Järvinen 2010, 17-18). Uusien voimavarojen löytäminen kertoo haastateltavien itsetunnon kehittyneen positiiviseen suuntaan. Aineistossamme käsiteltiin myös haastateltavien vahvuuksia, joihin liittyvät tulokset ja johtopäätökset on esitelty itseensä suhtautumisen alla. Vahvuudet kertovat minäkäsityksen lisäksi myös yksilön hyvinä pitämistään ominaisuuksista, joten haluamme tässä yhteydessä nostaa myös ne esille. Minäkuva ja itsetunto ovat toisilleen niin läheisiä käsitteitä, että ne limittyvät myös aineistossamme toisiinsa.

Tulostemme perusteella haastateltavien itseluottamus kasvoi Vertaisliikuttajakoulutuksessa. Itse suunnitellussa ja ohjatussa liikuntatunnissa onnistuminen auttoi haastateltavia ylittämään itsensä ja lisäsi pystyvyyden kokemusta. Itseluottamuksen määrä on Keltikangas-Järvisen (2010, 17-18) mukaan itsetuntoa määrittelevä asia. Hänen mukaansa itseluottamusta on, että yksilö uskaltaa asettaa itselleen vaatimuksia ja ottaa haasteita vastaan. Tulososiomme vertaisuutta käsittelevässä luvussa kerromme haastateltavien ilmaisemasta sosiaalisten tilanteiden jännittämisestä tai pelosta. Koulutuksen aikaisella ryhmällä oli tässä pelon voittamisessa tärkeä rooli, mutta haasteen vastaanottaminen ja pelottavaan tai jännittävään tilanteeseen meneminen kuvastaa myös haastateltavien itseluottamusta. Heidän itseluottamustaan voidaan pitää hyvänä, sillä he ovat uskaltaneet haastaa itsensä. Hatakan (1996, 15) sekä Himbergin ym. (1994, 57) mukaan mikäli yksilöllä on kielteinen käsitys omista kyvyistään, hän voi suhtautua elämään varauksellisesti, pelätä epäonnistumisia sekä vältellä haasteita. Haastattelemamme vangit tarttuivat haasteeseen, joten heidän käsitystään omista kyvyistään voidaan pitää myönteisenä. Haasteiden voittaminen kuitenkin vahvistaa edellä mainittujen mukaan myönteistä minäkuvaa ja uskoa omaan kykenevyyteen. Aineistossa ilmeni, että ryhmätilanteet olivat olleet haastateltaville aikaisemmin vaikeita, mutta Vertaisliikuttajakoulutuksen aikana ja sen jälkeen vapautuneisuus ryhmässä oli lisääntynyt. Tämä muun ryhmässä toimimisen ohella liittyy Heinon (2000, 46-47) ja Laineen (2005, 23-24) kuvaamaan sosiaaliseen minäkuvaan, johon kuuluvat muun muassa se, millaisena yksilö näkee itsensä ryhmien jäsenenä ja miten hän tulee toimeen muiden kanssa. Haluamme nostaa tämän kuitenkin esiin tässä asiayhteydessä, sillä sosiaalisten tilanteiden pelko ilmeni niin selkeästi aineistossamme, ja pelottavaan tilanteeseen meneminen osoittaa ennen kaikkea itseluottamusta. Kuten aiemmin totesimme, minäkuva ja itsetunto ovat toisilleen läheisiä psyykkisiä ominaisuuksia, joilla on yhtymäkohtia.

Haastattelemamme vangit kokivat onnistuneensa ohjaamistilanteessa ja suoriutuneensa vaikealta tuntuvasta tehtävästä. He kuvasivat myös liikunnallisissa suorituksissa onnistumisen tuottamaa hyvänolon tunnetta. Se, että yksilö kokee hallitsevansa jonkin osaamisalueen hyvin tai että yksilö suoriutuu mahdottomalta tuntuvan tehtävän tekemisestä, saattaa vahvistaa itsetuntoa. (Nurminen 2012, 107). Myös Särkelän (2001, 41) mukaan eri tilanteiden hallinnan kokemus vaikuttaa positiivisesti itsetuntoon. Kyky olla tyytyväinen omiin suorituksiinsa kuvastaa itsearvostusta, joka on itsetunnon osa-alue (Keltikangas-Järvinen 2010, 17-18.) Onnistumisen kokemuksista puhuttaessa tulisi huomioida, että yhteiskunta leimaa vangin aina lähtökohteisesti epäonnistuneeksi yksilöksi (Taruvuori 2010, 63). Vankila on passivoitava ympäristö, jossa vaikutusmahdollisuudet omaan olemiseen ja tekemiseen ovat olemattomat. Onnistumisten kokeminen esimerkiksi liikunnan kautta voi olla hyvin eheyttävä ja voimaannuttava kokemus. Keltikangas-Järvisen (2010, 36-37) mukaan hallinnantunteen puuttuessa ihminen kokee itsensä subjektin eli toimijan sijaan objektiksi eli toiminnan kohteeksi: asioita tapahtuu eikä hän voi kokemuksensa mukaan niihin vaikuttaa. Tämä vaikuttaa heikentävästi itsetuntoon.

Hyvää itsetuntoa on pitää itsestään ja arvostaa itseään heikkouksistaan huolimatta. Se on myös kykyä nähdä elämänsä tärkeänä ja ainutlaatuisena. (Keltikangas-Järvinen 2010, 26-29.) Aineistostamme ilmeni, miten haastateltavat puhuvat itsestään arvostavaan sävyyn kertoessaan piirteistä, jotka ovat aiemmin kokeneet heikkouksina. Haastateltavat oppivat koulutuksessa arvostamaan itseään puutteistaan huolimatta. Haastateltavien vastauksissa ilmeni myös suorituskeskeisyyden ja tavoitteiden saavuttamisen aiheuttamien paineiden väheneminen. Tyytyväisyys itseän ilman, että sitä tulee perustella suorittamisella, on haaste itsetunnon kannalta. Itsetunto on hyvä, kun yksilö on tähän kykenevä. Hyvään itsetuntoon kuuluu kyky nähdä oma elämä ainutlaatuisena ja ymmärtää olevansa tärkeä ilman, että sitä suorituksen tarvitsee osoittaa. (Keltikangas-Järvinen 2010, 18-19.) Aineisossamme haastateltavat ilmaisivat tyytyväisyyden kohdistuvan nimenomaan suorituksiin. Heidän itsetuntonsa saattaa siis vielä olla suorituskeskeinen ja suorittamiseen perustuva, mutta osoittaa kuitenkin kehittymisen merkkejä kohti vahvempaa itsetuntoa.

Itsetunto muotoutuu vuorovaikutuksessa yksilölle tärkeiden ihmisten kanssa. (Särkelä 2001, 41). Vertaisuutta koskevassa tulososiossa esittelimme, miten haastateltavat kuvasivat ryhmän toimivuutta, yhteishenkeä ja muihin ryhmäläisiin suhtautumista. Haastateltavat kuvasivat, miten koko ryhmä arvosti toistensa panosta ja otti toisensa huomioon. Haluamme nostaa tämän esille tässä kohdassa, sillä tämä osoittaa ryhmäläisten kokeneen toisensa tärkeiksi. Kyky arvostaa muita on osa hyvää itsetuntoa, ja vahva itsetunto mahdollistaa toisten osaamisen tunnustamisen ja mielipiteiden arvostamisen (Keltikangas-Järvinen 2010, 37). Myös palautteeseen suhtautumista käsittelemme vertaisuuden tulososiossa, koska vertaispalautte on keskeinen Vertaisliikuttajakoulutuksen elementti ja vastauksissa oli havaittavissa ryhmän vaikutus palautteeseen. Kaikkien haastateltavien vastauksissa palautteen saaminen ja antaminen ilmeni-

vät tärkeinä elementteinä. Osa kertoi jännittäneensä palautteen antamista ja saamista, mutta loppujen lopuksi palautetta kuvailtiin vapauttavaksi, kehittäväksi ja halutuksi asiaksi. Miller ym. (1975, 430-441) huomauttavat, että kun yksilön saadessa kiitosta ja nauttiessa toisten luottamusta hänen itsetuntonsa kasvaa. Keltikangas-Järvisen (2010, 37) kuvaama muiden mielipiteiden arvostaminen linkittyy palautteeseen: haastateltavat kertoivat halunneensa palautetta mahdollisimman paljon, mikä muilta saadun palautteen arvostamisesta. Aineistossa ilmeni myös, ettei muiden palautteesta loukkaannuttu, eli muiden näkökannat hyväksyttiin ja otettiin rakentavasti. Haastateltavat kuvasivat positiivisen palautteen olevan vaikea vastaanottaa, koska he eivät ole tottuneet sellaiseen. Ruisniemen (2006, 120) mukaan laitoksessa olevien on vaikea vastaanottaa positiivista palautetta, sillä heidän luottamuksensa muihin ihmisiin on heikentynyt. Yhteisöllisyys kuitenkin vahvistaa tätä luottamusta, jolloin muut ihmiset myös koetaan helpommin voimavarana entisen uhan sijaan.

Hyvällä itsetunnolla on positiivisia vaikutuksia yksilön elämänhallintaan (Taruvuori 2010, 63). Vertaisliikuttajakoulutuksen tavoitteena ei varsinaisesti ole lisätä vankien elämänhallintaa kokonaisuutena, vaikka se joillain osa-alueilla niin tekeekin. Koemme, että itsestään ja fyysisestä kunnostaan huolehtiminen on keskeinen osa elämänhallintaa. Taruvuoren (2010, 63) toteamuksen perusteella voidaan olettaa, että Vertaisliikuttajakoulutuksessa vahvistunut vankien itsetunto toisi jonkin lisäarvon yksilöiden elämänhallinnalle. Tämä on kiintoisa havainto, vaikei elämänhallinta ollutkaan tutkimuksemme keskiössä, eikä aineistomme kuvaa elämänhallinnan muutosta.

6.3 Kokemukset vertaisryhmästä

Vertaisliikuttajakoulutuksen tarkoituksen kannalta keskeistä on huomioida Värin (1989) pro gradu -tutkielman tulos, jonka mukaan tutkielman aikaisista Keravan nuorisovankilan vangeista 20 prosentin mielestä paras ratkaisu olisi, että joku vangeista vastaisi toisten vankien liikuntaharrastuksista. Vaikka tutkimus on vanha, voimme todeta, että Vertaisliikuttajakoulutuksen kaltaiselle toiminnalle on ollut kysyntää jo aiemmin. Granger-Brownin ym. (2012) tutkimuksesta ilmenee, miten naisvangit kokivat vertaisjohtoisen liikuntaohjelman mielekkäämmäksi kuin ulkopuolisen ohjaaman. He osallistuivat toisen vangin suunnittelemaan ja toteuttamaan ohjelmaan innokkaasti. Tuloksistamme ilmenee, että vangit ovat jatkaneet liikunnan ohjaamista vankilaosastoillaan Vertaisliikuttajakoulutuksen jälkeen. Tästä voidaan päätellä, että ohjatusta liikunnasta on pidetty ja että osallistujia löytyy: ilman osallistujia ei voi ohjata. Osastoille on vakiintunut ryhmiä, joissa harrastetaan yhdessä liikuntaa ja joita koulutuksen käyneet vangit ohjaavat. Vaikka emme haastatelleet Hämeenlinnan vankilan muita vankeja, voimme olettaa, että vertaisohjatusta liikunnasta on pidetty, koska siihen osallistutaan. Ohjaamista toteuttaneet vangit olivat myös itse hyvin tyytyväisiä ohjauksen onnistumiseen, ja he kertoivat innoissaan ohjaamistaan liikuntahetkistä ja lajeista.

Aineistosta ilmeni, että naisvankien on helpompi osallistua ohjattuun liikuntaan kuin lähteä yksin esimerkiksi kuntosalille. Tämä on tärkeä havainto, sillä vankiloissa, joissa naisvankeja on vähän, myös heille tarjotut toimintamahdollisuudet ovat rajalliset. Tällöin olisi ensiarvoisen tärkeää, että naisvangit saataisiin aktivoitua edes liikuntaan. Riihisen (2015, 1) mukaan vertaisohjaajan vetämä liikunta saattaa madaltaa kynnystä osallistua liikuntaan, kun ohjaajan ja ryhmäläisten elämäntilanteet ovat samankaltaisia. Vertaisliikuttajakoulutus tarjoaa mahdollisuuden liikkua samanhenkisessä ryhmässä ja jatkaa liikunnan harrastamista eri muodoin kuin omaehtoisesti. Meek ja Lewis (2013) toteavat, että liikunta saattaa edistää ainakin nuorilla miesvangeilla elämänlaatua vankilassa. Kun huomioidaan vielä liikunnan vaikutukset muun muassa mielialaan (Ojanen 2006, 14-15, 17), liikunnan harrastamisen mahdollistamista niin nais- kuin miesvangeille voidaan pitää perusteltuna. Laukkanen (2002) myös toteaa, että mielekkääseen toimintaan osallistuminen, oli se sitten työtä tai liikuntaa, on vankilaturvallisuutta edistävä tekijä.

Vertaisliikuttajakoulutukseen hakeutuneet vangit kertoivat osallistumisen taustalla olleen ensisijaisesti halu päästä osallistumaan useammin ja monipuolisempaan liikuntatoimintaan. Koulutuksen muuta sisältöä haastateltavat eivät juuri nostaneet odotuksissaan esille. Aineistostamme kuitenkin ilmeni, että vangit saivat koulutuksesta itselleen paljon muutakin kuin lisäliikuntaa. Kuten aikaisemmin totesimme, osallistujien minäkuva ja itsetunto muokkaantuivat koulutuksessa positiiviseen suuntaan. Vertaisryhmällä oli tässä muutoksessa suuri vaikutus, ja jokainen haastateltava kehui osallistujaryhmää useaan otteeseen. Vertaisuus nousi tärkeäksi elementiksi koulutuksen aikana, vaikka ennen koulutusta siihen ei kohdistunut odotuksia tai toiveita. Granfelt (2008, 50) toteaa vankilakuntoutuksen yhtenä tavoitteena olevan vangin taito käyttää erilaisia ryhmiä oman kuntoutumisensa välineenä. Kuten aiemmin totesimme, vangit ovat jatkaneet liikunnan ohjaamista vankilaosastoillaan koulutuksen jälkeen. Ryhmien käyttö jatkuu heillä koulutuksen jälkeenkin, jolloin Granfeltin ilmaisema tavoite on täyttynyt vankilassaoloaikana. Kaikki haastateltavat olivat kiinnostuneita liikunnan harrastamisen jatkamisesta ja oman kuntonsa parantamisesta ja ylläpidosta. Tämä on yhtenevää Granfeltin (2008, 55-56) kanssa, joka on todennut sekä mies- että naisvankien arvioineen liikunnan olevan merkittävä tapa purkaa tunteita ja keino huolehtia itsestään vapautumisen jälkeen.

Aineistomme perusteella voidaan todeta, että Vertaisliikuttajakoulutuksen lyhyestä kestosta huolimatta kevään 2016 ryhmä muotoutui tiiviiksi ja toimivaksi. Osallistujien valintaa ja ryhmän koostamista voidaan pitää onnistuneena ja tavoitteiden mukaisena koulutukseen osallistuneiden kuvatessa ryhmädynamiikkaa näin myönteisesti. Haastateltavat eivät puhuneet toisistaan vertainen-termiä käyttäen, mutta ryhmäkokemus oli kaikilla vahva. Haastattelussa jokainen osallistuja puhui jossain vastauksessaan me-muodossa koulutukseen osallistuneesta ryhmästä. Tätä voidaan pitää merkinä onnistuneesta ryhmäytymisestä. Myös ne haastatelta-

vat, jotka olivat ohjanneet liikuntaa osastoillaan Vertaisliikuttajakoulutuksen jälkeen, puhuivat näistä osallistujaryhmistä me-muodossa. Vertaisuuden kokemus ei siis rajoittunut pelkästään koulutukseen.

6.4 Tulevaisuuden suunnitelmat

Haastateltavien vastauksissa ilmeni tulevaisuuden suunnitelmia, jotka eivät liity rikollisen uran jatkamiseen. Vangit kertoivat harkinneensa koulutusta tai työtä liikunta-alalla. He puhuivat esimerkiksi hierojakurssin suorittamisesta, joten he olivat jo pohtineet tulevaisuuden vaihtoehtoja. Tarkkoja suunnitelmia ei kuitenkaan osattu juuri yksilöidä, eikä konkreettisia selvityksiä tulevaisuuden mahdollisuuksista oltu tehty. Esimerkiksi yhdellä haastattelemalamme vangilla vapautuminen oli hyvin pian haastatteluajankohdan jälkeen. Hän ei pitänyt ajatusta kouluttautumisesta tai työstä liikunta-alalla mahdottomana, mutta kertoi lähtökohteisesti keskittyvänsä oman hyvinvointiinsa ja kuntonsa kohottamiseen.

Granfelt (2008, 55-56) toteaa, että vankiloissa on pitkät perinteet erilaisille vapaa-ajan toiminnoille, kuten liikunnalle. Nämä toiminnot eivät varsinaisesti ole kuntoutusta, mutta niitä voidaan käyttää kuntouttavasti. Vastaavasti Meek ja Lewis (2013) toteavat, että musiikki, taide tai liikunta voivat toimia houkuttimina, joilla vangit saadaan mukaan kokonaisvaltaisiin kuntoutusohjelmiin. Kuntoutuminen ei välttämättä ole vankien ensisijainen tavoite liikuntapainotteisiin ohjelmiin osallistuttaessa, mutta ohjelmiin osallistumisella nähdään olevan vaikutusta yksilön käyttäytymiseen ja yhteiskuntaan integroitumiseen. Kuten aiemmin totesimme, Vertaisliikuttajakoulutukseen osallistuneiden vankien ensisijainen tavoite oli parantaa omaa kuntoa ja päästä harrastamaan enemmän liikuntaa. Vangit eivät pitäneet muita koulutuksen osa-alueita tärkeinä ennen koulutuksen suorittamista, mutta koulutuksen jälkeen myös muut osa-alueet koettiin liikunnan lisäksi keskeisiksi.

Granfelt (2008, 50) toteaa, että ryhmämuotoisessa kuntoutuksessa vangit voivat opiskella ja vahvistaa rikoksetonta elämää tukevia ajattelumalleja, taitoja ja arvoja. Suomelan (2002, 221-238) mukaan elämänhistorian aikana opitut ajattelutavat ja toimintamallit ohjaavat yksilön käytöstä. Ajattelun muutos liittyy desistanssiprosessiin. Vertaisliikuttajakoulutus pyrkii toiminnallaan vaikuttamaan yksilön ajatteluun itsestään: koulutuksen aikana vangit työstivät muun muassa vahvuuksiaan ja voimavarojaan. Myllärinen (2011, 130) toteaa, että rikollisuudesta irrottautuminen ja ei-rikollisen minäkuvan luominen onnistuvat, kun desistanssiprosessissa olija löytää itselleen ne merkitykselliset asiat, joiden ohjaamana uusi ja merkityksellinen elämänsisältö rakentuu. Muutoksia vahvistavia tavoitteita ovat esimerkiksi oman terveyden hoitaminen, yleiskunnon vahvistaminen, sosiaalisten suhteiden rakentaminen ja elämää kuntouttavien valintojen tekeminen. Kuten aikaisemmin todettua, myös Taruvuoren (2010, 63) mukaan hyvä itsetunto vaikuttaa yksilön elämänhallintaan, jonka osia itsestään ja fyysisestä kunnostaan huolehtiminen ovat. Vertaisliikuttajakoulutuksen sisältö rakentuu terveellis-

ten elämäntapojen, hyvien ruokailutottumusten ja liikunnan ympärille. Haastattelemamme vangit uskoivat pystyvänsä hyödyntämään koulutuksessa oppimaansa lopputuomiolla ja vapautumisensa jälkeen. Vertaisliikuttajakoulutuksessa opitut asiat saattavat muodostua koulutuksen suorittaneille vangeille merkityksellisiksi elämänsisällöiksi, jotka ohjaavat ja vahvistavat myös rikollisen käyttäytymisen muutosta. Vaikkei Vertaisliikuttajakoulutus ole kokonaisvaltainen desistanssiin tähtäävä kuntoutusohjelma, voidaan tulostemme perusteella olettaa, että sen suorittaminen saattaa laukaista vangin desistanssiprosessin.

Maruna (2001, 17) ja Giordano ym. (2002) huomauttavat viimeisten tutkimusten osoittavan, että ihmisen sisäiset muutokset identiteetissä, minäkuvassa ja itsetunnossa sekä tajunnassa saattavat olla ratkaisevia desistanssia edistäviä tekijöitä. Haastateltavien mukaan Vertaisliikuttajakoulutuksella oli positiivisia vaikutuksia heidän minäkuvaansa ja itsetuntoonsa. Voidaan olettaa, että positiiviset muutokset yksilön minäkuvassa ja itsetunnossa Vertaisliikuttajakoulutuksen aikana saattavat edistää myös koulutuksen suorittaneiden vankien desistanssiprosessia. Laub ja Sampson (2003, 278-279) sekä LeBel ym. (2008, 132) selventävät, että desistanssiprosessi ei välttämättä edellytä kognitiivisia muutoksia, vaan prosessi voi alkaa myös lähes sattumalta. Kun yksilön huomio kiinnittyy muihin tekijöihin, kuten uuteen työpaikkaan, yksilö ei tee tietoisia päätöksiä muutoksesta. Sosiaalisten tekijöiden vaikutus desistanssiprosessissa mahdollistaa uudenlaisen elämäntyylin tai antaa sysäyksen muutokselle. Vertaisliikuttajakoulutus saattaa kiinnittää koulutuksen suorittaneiden vankien huomion liikuntaan ja terveellisiin elämäntapoihin eikä rikosten tekemiseen. Tämä saattaa antaa kipinän mahdolliselle kouluttautumiselle ja työskentelylle, sekä sysäyksen muutokselle. Aineistostamme ilmeni, että Vertaisliikuttajakoulutusta tai vastaavaa toimintaa lisäämällä vankipopulaatiosta saattaisi löytyä enemmän potentiaalia ja että vangit saattaisivat alkaa ajatella muita vaihtoehtoja kuin rikollisen uran jatkamista.

Meekin ja Lewisin (2013) tutkimuksen tulokset osoittavat, että liikuntaan perustuva kuntoutusohjelma vaikutti positiivisesti vankien elämään vankilassa ja vapautumisen valmisteluun sekä edisti rikollisuudesta irrottautumista. Samansuuntaisesti liikunnan vaikutuksista ovat todenneet aiemmin mainitut Laukkanen (2002) sekä Nyholm ja Lahtinen (1974). Myös Värri (1989) kuvaa vankiliikunnan olevan vankien mielestä huomattava tuomion jälkeistä selviytymistä edistävä tekijä. Vertaisliikuttajakoulutuksen tavoitteena on vertaisohjaajuuden lisäksi antaa koulutuksen suorittaneille vangeille lähtökohtia noudattaa terveitä elämäntapoja ja huolehtia omasta kunnostaan. Vaikka haastateltavat halusivat ensisijaisesti keskittyä huolehtimaan omasta terveydestään ja kunnostaan, he eivät pitäneet liikunta-alalle kouluttautumista tai työllistymistä mahdottomana ajatuksena. He kaikki kokivat pystyvänsä hyödyntämään Vertaisliikuttajakoulutuksessa oppimaansa niin lopputuomiolla kuin vapautumisen jälkeen. Haastateltavat eivät ehkä tiedosta, että liikunnan ja terveellisten elämäntapojen omaksumi-

sella saattaa olla vaikutusta myös rikollisuudesta irrottautumiseen ja yhteiskuntaan integroitumiseen.

Jäimme pohtimaan desistanssiin liittyvien vastausten todenmukaisuutta. Rikosseuraamusalalla vangin oman edun tavoittelemiseksi esimerkiksi henkilökunnan manipulointiyritykset eivät ole tavattomia. Manipulointi kohdistuu useammin kuntoutussektorin henkilökuntaan, koska esimerkiksi sosiaalietuudet ovat vankilan sosiaalityöntekijän kanssa hoidettavia asioita. Nyt kysymymerkiksi jäi, vastasivatko vangit kouluttautumisen ja työn osalta siten, kuin ajattelivat meidän haastattelijoina haluavan kuulla. Toisaalta itse haluamme uskoa siihen, että ollesamme haastateltaville täysin ulkopuolisia henkilöitä, heillä ei ollut syytä yrittää manipuloida meitä tai tuloksiamme.

7 Pohdinta

Luvussa seitsemän pohdimme opinnäytetyöprosessia, omaa ammatillista oppimistamme ja kasvuamme sekä tuomme omaa näkökulmaamme esille kehitysehdotusten ja jatkotutkimusaiheiden muodossa. Pohdimme, mikä opinnäytetyössä oli haastavaa sekä sitä, mikä oli antoisinta ja miten onnistuimme työssä. Tuomme esille myös ajatuksiamme parityöskentelystä. Päättämme luvun kehitysehdotuksiimme ja ideoihimme mahdollisista jatkotutkimuksista, jotka nousivat esiin opinnäytetyöprosessissa.

7.1 Opinnäytetyöprosessin pohdinta

Koimme opinnäytetyön tekemisen vaativaksi ja aikaa vieväksi, mutta antoisaksi. Tämä oli ensimmäinen tutkimuksemme, mikä näkyi ajoittain prosessin kokonaisuuden hahmottamisen vaikeutena. Työpariksi päätyminen oli luontevaa, sillä olemme aloittaneet rikosseuraamusalan opinnot samaan aikaan ja opintojen alusta lähtien viettäneet paljon aikaa yhdessä. Olemme työskennelleet yhdessä erilaisia ryhmitöitä toteutettaessa, joten tiesimme jo ennen opinnäytetyöprosessin alkua yhteistyömme toimivan. Alusta asti oli myös selvää, että tavoittelemme opinnäytetyöltämme samoja asioita. Haastavan prosessista teki opinnäytetyön kirjoittaminen kesän aikana. Työskentelimme eri paikkakunnilla vuorotöissä, joten aikataulujen yhteensovittaminen ei ollut ongelmatonta. Parityöskentelystä oli kuitenkin ehdottomasti suuri hyöty. Koemme, että onnistuimme hyödyntämään toistemme vahvuudet prosessin aikana ja lopputulos on laadukkaampi verrattuna siihen, että olisimme yksin lähteneet työstämään aihetta. Opinnäytetyöprosessin aikana saimme toisiltamme myös kaipaamaamme tukea, ja vuorotellen saimmekin olla kannustamassa toinen toisiamme eteenpäin. Kokonaisuutena yhteistyö prosessin aikana toimi hyvin ja mutkattomasti, ja olemme tyytyväisiä toistemme työpanokseen.

Yhteistyö Hämeenlinnan vankilan kanssa sujui hyvin, vaikka ajoittain yhteydenpidossa oli haasteita. Hämeenlinnan vankilassa on opinnäytetyöprosessimme aikana toteutettu useita

muutoksia, jotka liittyvät sekä vankilan rakenteisiin että henkilöstöön. Välillä olimme epävarmoja, kehen ottaa yhteyttä missäkin opinnäytetyöprosessiin liittyvissä asioissa, mutta lopulta saimme kaiken tarvittavan sovittua. Opinnäytetyösuunnitelmaa tehdessämme otimme huomioon Hämeenlinnan vankilan toiveet ja hyväksyimme sekä suunnitelman että teema-haastattelun rungon myös vankilalla ennen tutkimusluvan hakua. Opinnäytetyöprosessin loppuvaiheessa yhteydenpito ei ollut enää niin aktiivista, mutta työelämä oli tietoinen prosessin etenemisaikataulusta.

Opinnäytetyömme toteutuksen osalta on joitakin asioita, joita jälkikäteen ajateltuna olisimme tehneet toisin. Merkittävin asia on puolistrukturoidun teema-haastattelurungon suunnitteluun käytetty aika. Vaikka runko lopulta osoittautui onnistuneeksi, oli siihen käytetyn ajan osuus pienin opinnäytetyösuunnitelman osa-alueista. Ajoittain epäilimme haastattelurungon toimivuutta, mikä aiheutti stressiä tiedostaessamme, ettei sitä enää suuremmin saisi muuttaa. Etenkin haastattelurungossa käytettyä teemoittelua olisi täytynyt tarkentaa, jolloin analyysivaihe olisi helpottunut huomion kiinnittyessä oikeisiin asioihin. Huomasimme haastattelun teemoittelun puutteet todellisuudessa vasta aineiston litteroinnin jälkeen analyysivaiheessa. Kysymyksiä olisi pitänyt eritellä tarkemmin teemoihin kohdistuviksi. Lisäksi meidän olisi tullut perehtyä laadullisen tutkimuksen ja etenkin sisällönanalyysin teoriaan syvällisemmin ennen analyysin tekoa. Nyt analysoimme aluksi vain tutkimuskysymyksemme mukaisesti minäkuva ja itsetuntoa koskevat vastaukset, vaikka induktiivisen sisällönanalyysin ajatuksena on esitellä aineisto laajasti. Jouduimme palaamaan aineistoon ja tarkistamaan luokitteluamme, jotta saimme kaikki haastattelussamme olleet teemat esiteltyä tulososiossa. Lopulta tämä osoittautui kuitenkin vaivan arvoiseksi, sillä tarkempi aineistonanalyysi paljasti vertaisuuden tärkeän roolin. Tässä vaiheessa lisäsimme toisen tutkimuskysymyksen: onko Vertaisliikuttajakoulutuksen aikaisella vertaisuudella merkitystä vangeille.

Olemme tyytyväisiä opinnäytetyömme rajaukseen. Vaikka teorian hankkiminen ja koostaminen tuntuivat suunnitelmaa rakentaessamme haastavilta eikä aikaisempia tutkimuksia tuntunut löytyvän, koemme lopullisen raportin teoriapohjan olevan kattava ja oikein kohdennettu. Koemme hyödyntäneemme monipuolisesti sekä kotimaista että ulkomaalaista lähdemateriaalia. Olemme tyytyväisiä myös itse prosessin raportointiin. Uskomme, että työmme etenemistä on helppo seurata ja tekemämme valinnat ymmärretään tämän loppuraportin perusteella.

Vertaisuuden osoittautuminen Vertaisliikuttajakoulutukseen osallistuneille vangeille näinkin tärkeäksi on huomionarvoista, sillä vertaisuuteen perustuvan toiminnan lisäämistä on ajoittain väläytelty rikosseuraamusalan työssä. Strukturoitujen yksilöohjelmien vaikuttavuustutkimukset ovat ristiriitaisia johtuen osittain vaikuttavuuden tutkimisen haasteista, joten vertaisuuteen pohjaaminen saattaisi olla kokeilemisen arvoista. Vertaistoiminta mahdollistaa toiminnan kohdentamisen juuri siihen, minkä vertaisryhmä silloisella hetkellä kokee tärkeäksi ja

käsillä olevaa prosessia eteenpäin vieväksi. Vertaisuuteen sisältyy myös ”pelkän” positiivisen arkikohtaamisen elementti, jolloin vertaiset eivät ole velvollisia kohtaamaan vertaisryhmässä aiheita, joita eivät ole valmiita käsittelemään. Vertaisuus sallii jokaisen osallistujan osallistumisen itse valitsemansa panoksen mukaan.

7.2 Ammatillinen pohdinta

Vankila opinnäytetyömme toteutusympäristönä tuki ammatillista kasvuamme, sillä vankila toimintaympäristönä ei ennen opinnäytetyöprosessin aloittamista ollut kummallekaan tuttu. Opinnäytetyöprosessin keskivaiheilla suoritimme molemmat opintojemme viimeisen työharjoittelun vankilaympäristössä, mikä osaltaan syvensi ammatillista osaamistamme ja opinnäytetyömme toimintaympäristön ymmärtämistä. Koimme mielenkiintoiseksi uuden toiminnan tutkimisen, sillä uuden toiminnan tuominen rikosseuraamusalalle on haastavaa. Saimme esimerkiksi ennen varsinaisen tutkimuksen käynnistymistä kuulla, miten vankilahenkilökunta vierastaa Vertaisliikuttajakoulutuksen ideologiaa. Keskustelun ja kiistelynkin aiheena Vertaisliikuttajakoulutukseen liittyen on ollut kysymys siitä, soveltuuko toiminta suljettuun vankilaan, jossa vankien lähtökohtaisesti tulisi olla erillään toisistaan. Myös keskustelu ja selvitys siitä, voisivatko Vertaisliikuttajakoulutuksen suorittaneet vangit lähteä vankilan ulkopuolelle ohjaamaan liikuntaa, on aiheuttanut närää henkilökunnan keskuudessa. Rikosseuraamusalalla monet vanhat periaatteet istuvat tiukassa, joten oli antoisaa osaltaan olla tutkimuksen muodossa mukana toiminnassa, joka kehittyy ja hakee paikkaansa alalla.

Opimme paljon myös tutkimustyöstä prosessin aikana. Laadullisen tutkimuksen tekemiseen perehtyminen käytännössä on ollut opettavaista ja luonut käsityksen rikosseuraamusalalla tehtävästä tutkimuksesta. Ammatillisuuttamme on lisännyt laadullisen tutkimuksen eettisiin periaatteisiin perehtyminen. Tutkijoina toimiminen on opettanut huolellista luotettavuuden takaamista ja laillisuuden noudattamista. Huolehdimme opinnäytetyömme eettisyydestä prosessin kaikissa vaiheissa kunnioittaen sekä haastateltavien anonymiteettiä että muiden tutkijoiden tekemää työtä ja tuloksia. Rikosseuraamusalalla tietyt eettiset vaatimukset ovat kaiken toiminnan perusta. Näiden periaatteiden noudattaminen opinnäytetyöprosessissamme lisää huolellisuuttamme myös tulevana alan ammattilaisina. Myös laadulliselle tutkimukselle ominaisen työn vaiheiden päällekkäisyyden tuoman keskeneräisyyden tunteminen ja epävarmuuden sietäminen ovat kasvattaneet meitä molempia ihmisinä ja varmasti myös tulevana alan ammattilaisina.

Reflektoimme itseämme ja tekemäämme työtä kriittisesti koko opinnäytetyöprosessin ajan. Tiedostimme prosessin mahdolliset kompastuskivet jo etukäteen ja työskennellessämme kiinnitimme niihin erityisiä huomiota, joten ylitsepääsemättömiä ongelmia ei päässyt syntymään. Esimerkiksi haastatteluiden suorittamisesta olimme molemmat epävarmoja, joten harjoitimme luontevuutta kysymysten esittämisessä ja ylipäättään haastattelutilanteessa toimimista

ennen varsinaista opinnäytetyöhön liittyvää haastattelutilannetta. Pilottihaastattelua emme kuitenkaan tehneet. Tiedostimme ensimmäistä tutkimustamme tekevinä opiskelijoina, että meillä on tutkimuksen tekemisen suhteen paljon opittavaa. Kokonaisuuden hahmottaminen ja edellisiin työvaiheisiin palaaminen aiheuttivat pitkään turhaa stressiä ennen kuin ymmärsimme sen olevan yleistä ja jopa tarpeellista laadullista tutkimusta tehtäessä. Ajoittain olimme ehkä jopa liiankin kriittisiä tuotostamme kohtaan, mutta ohjaajamme ja toistemme tuella pääsimme lopputulokseen, johon olemme tyytyväisiä.

7.3 Kehitys- ja jatkotutkimusehdotukset

Vankien palautteen perusteella Vertaisliikuttajakoulutus on jo nyt toimiva kokonaisuus. Kevään 2016 koulutukseen osallistuneet vangit toivat kuitenkin kehitysehdotuksissaan esille toiveen koulutuksen pidemmästä kestosta ja sisällön moniulotteisuudesta. Vankien palautteen perusteella osallistujamäärää tulisi siis mahdollisuuksien mukaan pyrkiä kasvattamaan, jolloin myös Vertaisliikuttajakoulutuksen kesto pidentyisi. Palautteissa toivottiin myös tarkempaa paneutumista ravitsemukseen. Tämä laajentaisi koulutuksen sisältöä ja kohdentaisi sen vielä tarkemmin kokonaisvaltaiseen terveeseen elämäntapaan. Koulutusta pidettiin kuitenkin kokonaisuudessaan hyvänä ja odotettuna vaihteluna vankila-arkeen. Opinnäytetyössä esille nousseiden tulosten valossa näkisimme perusteltuna Vertaisliikuttajakoulutuksen kaltaisen toiminnan jatkamisen ja myös soveltamisen muissa Suomen vankiloissa. Koska sekä Suomessa että ulkomailla havaittuja tutkimustuloksia liikunnan hyvinvointia ja vankilaturvallisuutta edistävästä elementeistä on, ei sen merkitystä tule vankilaympäristössä sivuuttaa.

Vertaisliikuttajakoulutus itsessään on haastattelemiemme vankien kokemusten perusteella toimiva ja vaikuttava kokonaisuus, mutta itse vertaisuuden merkitystä ja soveltamisaloja rikosseuraamusalalla ja vankilassa tehtävässä työssä olisi syytä tutkia tarkemmin. Kokemusasi-antuntijuutta on käytetty alalla jo jonkin verran, ja sen vangit ovat kokeneet tärkeäksi ja hyödylliseksi. Niin myös vertaisuuden käyttöä tulisi jatkossa lisätä, sillä vähäistenkin kokemusten perusteella se koetaan hyödylliseksi. Tutkimuksemme keskittyi nyt itse vertaisohjajiin ja heidänkin osaltaan koulutusaikaan. Yhtenä jatkotutkimusehdotuksemme onkin muiden vankien kokemus vertaisohjatusta liikunnasta. Tutkimus voisi kohdentua useisiin alueisiin, kuten onko vertaisohjaajuus lisännyt muiden vankien liikunta-aktiivisuutta ja mikä on vertaisohjattuun liikuntaan osallistumisen suhde omaehtoiseen liikuntaan verrattuna. Aiheeseen liittyen voisi myös selvittää, seuraako vertaisohjatusta liikunnasta mahdollisesti myös muita kuin positiivisia vaikutuksia, esimerkiksi liittykö siihen konfliktitilanteiden lisääntymistä tai muita vankilaturvallisuuden vaarantumiseen liittyviä seikkoja. Tällaiseen tutkimukseen olisi mahdollista sisällyttää myös Vankitietojärjestelmän tarkastelu, johon emme itse saaneet tutkimuslupaa.

Vankiliikunnasta Suomessa ja liikunnan vaikutuksista vankien hyvinvointiin on tehty niukasti tutkimusta. Tuloksissamme tuli selkeästi esille Vertaisliikuttajakoulutukseen osallistuneiden vankien huoli toiminnan jatkuvuudesta. Kuten lähdemateriaalina käyttämässämme tutkimuksessa on todettu, liikunta toimii ahdistusta, stressiä ja tunteita purkavana tekijänä. Koska vankien vapaa-ajan toiminnot liittyvät myös vankilaturvallisuuteen, tulisi ne nähdä tärkeänä osana vankilan arkea. Viitaten Tampereen yliopistollisen sairaalan psykiatrisen osaston hoito-ohjeeseen liikunta auttaa myös moniin mielenterveyden häiriöihin, ja sitä käytetään muun muassa päihdepotilaiden kuntoutuksessa. Vankipopulaatiossa esiintyy runsaasti sekä mielen-terveydellisiä ongelmia että päihderiippuvuutta. Liikunnan lisäämisellä laitospäätöksessä voitaisiin nykyistä enemmän vaikuttaa näihin ongelmiin lääkityksen ohella. Pelkkä lääkitseminen harvoin toimii, vaan ohessa tarvitaan myös muuta vaikuttavaa toimintaa tai kuntoutusta. Liikunnan todettuja psyykkistä ja fyysistä terveyttä edistäviä vaikutuksia ei tule sivuuttaa marginaaliryhmien kuntoutuksessa. Liikunnan vaikutukset ja merkitys esimerkiksi päihderiippuvaisten vankien kokemana olisi arvokas tutkimusaihe. Tämän opinnäytetyön aineisto ei keskittynyt vahvasti haastateltavien vankien taustaan, mutta silti vankien taustalla oli havaittavissa oleva vaikutus Vertaisliikuttajakoulutukseen hakeutumisessa ja sen elementteihin suhtautumisessa. Havainnot olivat hyvin kiinnostavia, mutta niiden tarkka analysointi olisi vaatinut eri tavalla rakennetun haastattelun ja siksi niiden merkitys ei tässä opinnäytetyössä ilmene. Tutkimusasetelmana taustan yhteys ajatteluun, kokemuksiin ja jatkosuunnitelmiin mahdollistaisi esimerkiksi tapaustutkimuksen tai narratiivisen tutkimuksen tekemisen.

Vaikei desistanssi ilmiönä ollutkaan tutkimuksemme keskiössä, ilmeni vankien vastauksissa siihen viittaavia ilmaisuja. Desistanssin tutkiminen on haastavaa, mutta tarpeellista. Etenkin vankila-aikaisten interventioiden vaikutusta ja kantavuutta siviiliin olisi tarpeellista tutkia. Voisi olla hyvinkin mielenkiintoista koettaa tavoittaa tässä tutkimuksessa haastattelemamme vangit esimerkiksi viiden vuoden kuluttua ja selvittää, ovatko heidän tulevaisuuteen kohdistamansa suunnitelmat ja haaveet kouluttautumisen ja työn osalta toteutuneet. Tällaisten pitkien seurantatutkimusten tekeminen on hyvin haasteellista ja ylittää opinnäytetyön laajuuden, mutta niiden tuottama tieto saattaisi olla alan kehityssuuntia ajatellen tärkeää.

Liikunta on vangeille heidän kokemustensa mukaan keskeinen viihtyvyyden ja hyvinvointiin vaikuttava asia. Mietityttämään jää, miten jatkuvasti tiukentuvilla resursseilla kyetään rikosseuraamusalalla vastaamaan vankien kokemaan liikunnan lisäämisen tarpeeseen, ja myös muihin toimintoihin. Tällä hetkellä Rikosseuraamuslaitoksella on käynnissä lähityöhanke (ks. esim. Rikosseuraamuslaitos 2016b, 43), jolla pyritään lisäämään vankien sellien ulkopuolella viettämää aikaa, kehittämään valvontahenkilöstön ja vankien välistä vuorovaikutusta sekä järjestämään vangeille enemmän ohjattua toimintaa. Hankkeen tavoitteet ovat kuitenkin ristiriidassa jatkuvien säästötoimenpiteiden ja henkilötyövuosien vähennysten kanssa. Lähityö-

hanke kohdistuu erityisesti valvontahenkilöstöön, samoin vähennykset. Miten jatkuvasti niukentuvat henkilöstön resurssit riittävät vastaamaan hankkeeseen ja vankien tarpeisiin?

Liikunnan vaikutuksia vankien minäkuvaan ja itsetuntoon ei ole aikaisemmin tutkittu, joten lisätutkimuksia on mahdollista ja aiheellista tehdä enemmän. Näin etenkin siksi, että opinnäytetyömme ja aikaisempien tutkimusten tulosten perusteella voidaan olettaa, että liikunnalla on vaikutusta niin vankien hyvinvointiin, vankilaturvallisuuteen kuin yhteiskuntaan takaisin integroitumiseenkin.

Lähteet

Painetut lähteet

Arola-Järvi, A. 2012. Suunnitelmallisen vankeusajan käsikirja. Tampere: Juvenes Print.

Eskola, J. & Suoranta, J. 2014. Johdatus laadulliseen tutkimukseen. Tampere: Vastapaino.

Granfelt, R. 2007. Oppisin elämään riippuvuuteni kanssa. Tutkimus naisvankien päihdekuntoutuksesta Vanajan vankilassa. Rikosseuraamusviraston julkaisuja 2/2007. Vammala: Vammalan kirjapaino.

Granfelt, R. 2008. Osalliseksi omaan elämään - Work out -ohjelma nuoren vangin tukena. Rikosseuraamusviraston julkaisuja 4/2008. Vammala: Vammalan Kirjapaino Oy.

Granger-Brown, A., Buxton, J. A., Condello, L-L., Feder, D., Hislop, T. G., Elwood Martin, R., Salmon, A., Smith, M. & Thompson, J. 2012. Collaborative communityprison programs for incarcerated women in BC. BC Medical Journal. Vol. 54, No. 10.

Hatakka, M. 1996. Jokaisen oma todellisuus. Teoksessa: Yle-opetuspalvelut. 1996. Psykologia - johdantokurssi. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy.

Healy, D. 2010. Dynamics of Desistance: Charting Pathways Thorough Chance. Willian Publishing.

Heino, S. 2000. Valmentautumisen psykologia. ”Iloisemmin, rohkeammin, keskittyneemmin”. Lahti: VK-Kustannus Oy.

Himberg, L., Laakso, J., Peltola, R. & Vildeskoog, J. 1994. Psykologia 2. Kehittyvä ihminen. Toinen painos. Porvoo: WSOY.

Hirsjärvi, S. (toim.) 1983. Kasvatustieteen käsitteistö. Helsinki: Otava.

Hirsjärvi, S. & Hurme, H. 2011. Tutkimushaastattelu. Teemahaastattelun teoria ja käytäntö. Helsinki: Yliopistopaino.

Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. 2009. Tutki ja kirjoita. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi.

Hyväri, S. 2005. Vertaistuen ja ammattiauttamisen muuttuvat suhteet. Teoksessa: Nylund, M. & Yeung A. (toim.) Vapaaehtoistoiminta. Anti, arvot ja osallisuus. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy.

Kananen, J. 2014. Laadullinen tutkimus opinnäytetyönä: Miten kirjoitan kvalitatiivisen opinnäytetyön vaihe vaiheelta. Jyväskylän ammattikorkeakoulun julkaisuja 176.

Keltikangas-Järvinen, L. 2010. Hyvä itsetunto. Helsinki: WSOY.

Koski, L. & Miettinen, K. 2007. Vangit koulutuksessa: selvitys vankien koulutukseen osallistumisesta, oppimisvalmiuksista ja -strategioista sekä opetuksen laadusta. Rikosseuraamusviraston julkaisuja 3/2007. Helsinki: Rikosseuraamusvirasto.

Kurki, L., Kurki-Suutarinen, M. & Tarvuori, K. 2010. Muurien sisällä: sosiokulttuurinen innostaminen vankilassa. Tampere: Tampere University Press.

Lahti, P. 2006. Liikunta ja mielenterveys - historiallista taustaa. Teoksessa: Turhala, S. & Ketunen, S. (toim.) 2006. Liiku mieli hyväksi. Malleja ja kokemuksia mielenterveyskuntoutujien liikuntatoiminnan kehittämistä. Suomen Mielenterveysseura. Mielenterveyskuntoutujien liikunnan kehittämishanke. Helsinki: Dark Oy.

- Laine, K. 2005. Minä, me ja muut sosiaalisissa verkostoissa. Helsinki: Otava.
- Laimio, A. & Karnell, S. 2010. Vertaistoiminta - kokemuksellista vuorovaikutusta. Teoksessa T. Laatikainen (toim.) Vertaistoiminta kannattaa. Helsinki: Asumispalvelusäätiö ASPA
- Laub, J. H. & Sampson R. J. 2003. Shared Beginnings, Divergent Lives: Delinquent Boys to Age 70. Cambridge: Harvard University Press.
- Laukkanen, R. 2002. Läski palaa vai läski tummuu? Vankiliikunta ja vankilaturvallisuus Pyhäselän vankilassa. Pro gradu -tutkielma. Jyväskylän yliopisto.
- Miller, R. L., Brickman, P. & Bolen, D. 1975. Attribution Versus Persuasion as a Means of Modifying Behavior. *Journal of Personality and Social Psychology* 31.
- Metsämuuronen, J. (toim.) 2006. Laadullisen tutkimuksen käsikirja. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino oy.
- Myhrberg, P. 2012. Vankeuden täytäntöönpano. Rikosseuraamusalan koulutuskeskus. Oppikirja 2/2012. Tampere: Tampereen yliopistopaino Oy - Juvenes Print.
- Myllärinen, A. 2011. Lainrikkajien elämänsisällön muutos ja sitä tukeva auttamistyö. Akateeminen väitöskirja. Tampereen yliopisto.
- Mäkinen, O. 2006. Tutkimusetiikan ABC. Helsinki: Tammi.
- Niemelä, J. 2002. Identiteettityö, sosiaalinen pääoma ja marginaalista murtautuminen. Teoksessa: Ruuskanen, P. (toim.) 2002. Sosiaalinen pääoma ja hyvinvointi. Näkökulmia sosiaali- ja terveysaloille. PS-kustannus. Keuruu: Otavan Kirjapaino Oy.
- Nyholm, T. & Lahtinen, U. 1974. Vankien liikunnan harrastus: Raportti liikuntaedellytysten ja -toimintojen kartoituksesta vankiloissa. Kansanterveyden laitoksen julkaisuja 18/1974. Pro gradu. Jyväskylän yliopisto.
- Ojanen, M. 1995. Liikunnan ja työn vaikutukset psyykkiseen ja sosiaaliseen toimintakykyyn. Teoksessa Korhonen, O., Kukkonen, R., Louhevaara, B. & Smolander, J. (toim.) Liikunnasta työkykyä ja hyvinvointia: periaatteita ja käytännön esimerkkejä. Helsinki: Työterveyslaitos.
- Ojanen, M. 2006. Liikunnan teoriaa, käsitteitä ja tutkimuksia. Teoksessa: Turhala, S. & Kettunen, S. (toim.) 2006. Liiku mieli hyväksi. Malleja ja kokemuksia mielenterveyskuntoutujien liikuntatoiminnan kehittämisestä. Suomen Mielenterveysseura. Mielenterveyskuntoutujien liikunnan kehittämishanke. Helsinki: Dark Oy.
- Raunio, K. 2006. Syrjäytyminen. Sosiaalityötä kiinnostavia näkökulmia. Helsinki: Sosiaali- ja terveysturvan keskusliitto ry.
- Rissanen, P. 2013. Asiakasosallisuus sosiaali- ja terveyspalveluiden kehittämisessä. Teoksessa: Kuntoutujasta toimijaksi - kokemus asiantuntijuudeksi. THL. Työpaperi 39/2013. Tampere: Juvenes Print - Suomen Yliopistopaino Oy.
- Suomela, M. 2002. Kognitiivis-behavioraaliset toimintaohjelmat. Teoksessa: Vankeinhoidon perusteet. Vankeinhoidon koulutuskeskuksen julkaisu 4/2002. Tietosanoma oy.
- Särkelä, A. 2001. Välittäminen ammattina. Näkökulmia sosiaaliseen auttamistyöhön. Tampere: Vastapaino.
- Taruvuori, K. 2010. Arvoja ja elämänhallintaa vankilassa. Teoksessa Kurki, L., Kurki-Suutarinen, M. & Taruvuori, K. 2010. Muurien sisällä. Sosiokulttuurinen innostaminen vankilassa. Tampere: Tampere University Press.

Tuomi, J. & Sarajärvi, A. 2013. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. 11. uudistettu laitos Vantaa: Hansaprint Oy.

Tyni, S. 2006. Mitä vankilan jälkeen? Seurantatutkimus vapautuvien vankien sijoittumisesta ja uusintarikollisuudesta. Pro gradu -tutkielma. Kuopion yliopisto.

Tyni, S. 2015. Vankeinhoidon vaikuttavuus. Onko kuntoutukselle tilastollisia perusteita? Rikos-seuraamuslaitos. Itä-Suomen yliopisto, akateeminen väitöskirja. Joensuu: Suomen yliopistopaino Oy - Juvenes Print.

Vilka, H. 2005. Tutki ja kehitä. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi.

Vuolle, P. 2000. Liikunnan merkitys rakentuu elämänkaarella. Teoksessa Miettinen, M. (toim.) Haasteena huomisen hyvinvointi - miten liikunta lisää mahdollisuuksia? Liikunnan yhteiskunnallinen perustelu II: tutkimuskatsaus. Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja 124. Jyväskylä: Likes.

Värri, K. 1989. Suomalaisien vankien liikuntaharrastuneisuus. Pro gradu -tutkielma. Jyväskylän yliopisto.

Sähköiset lähteet

Battaglia, C., di Cagno, A., Fiorilli, G., Giombini, A., Fagnani, F., Borrione, P. Marchetti, M. & Pigozzi, F. 2013. Benefits Of Selected Physical Exercise Programs in Detention: A Randomized Controlled Study. *International Journal of Environmental Research and Public Health*. Viitattu 31.08.2016.

<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3863865/pdf/ijerph-10-05683.pdf>

Giordano, P. C., Cernkovich, S. A. & Rudolph, J. L. 2002. Gender, Crime and Desistance; Toward a theory of cognitive transformation. *American Journal of Sociology* 107. Viitattu 20.06.2016.

http://users.soc.umn.edu/~uggen/Giordano_AJS_02.pdf

Hämeenlinnan seudun Setlementti ry. 2016. Setlementti Hämeenlinnan seutu. Ihmisten keskellä, ihmisten kesken. Viitattu 12.1.2016.

<http://www.hmlsetlementti.net/>

Laki Rikosseuraamuslaitoksesta 27.11.2009/953. Finlex - valtion säädöstietopankki. Viitattu 29.1.2016.

<http://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/2009/20090953>

Laub, J. H. & Sampson, R. J. 2001. Understanding Desistance from Crime. *Crime and Justice* 28. Chicago: University of Chicago Press. Viitattu 20.06.2016.

https://dash.harvard.edu/bitstream/handle/1/3226958/Sampson_UnderstandingDesistance.pdf?sequence=4

LeBel, T. P., Burnett R., Maruna, S. & Bushway, S. 2008. The "Chicken and Egg" of Subjective and Social Factors in Desistance from Crime. *European Journal of Criminology* 5(2). Viitattu 20.06.2016.

http://www.albany.edu/bushway_research/publications/LeBel_et_al_2008.pdf

Maruna, S. 2001. Making Good: How Ex-convicts Reform and Rebuild their Lives. Washington DC: American Psychological Association Books. Viitattu 20.06.2016.

<http://crj.sagepub.com/content/2/4/500.full.pdf+html>

Meek, R. & Lewis, G. 2013. The Impact of a Sports Initiative for Young Men in Prison: Staff and Participant Perspectives. *Journal of Sport and Social Issues*. UK, Middlesborough: Teesside University. Viitattu 7.2.2016.

<http://jss.sagepub.com/content/38/2/95.full.pdf+html>

Mukiza, F. 2014. Physical Activity and Prisoner's Health. University of Tromsø. Viitattu 31.08.2016.

<http://munin.uit.no/bitstream/handle/10037/6398/thesis.pdf;jsessionid=E9A6F4698BFCAC1371E777A77B662021?sequence=2>

Norman, M. 2015. Sport in the underlife of a total institution: Social control and resistance in Canadian prisons. *International Review for the Sociology of Sport*. Research Article. University of Toronto, Canada. Viitattu 6.2.2016.

<http://irs.sagepub.com/content/early/2015/10/27/1012690215609968.full.pdf+html>

Pirkanmaan Sairaanhoidopiiri. 2016. TAYS. Liikunta ja psyykinen hyvinvointi. Potilasohjeet. Ohjeet. Viitattu 3.7.2016.

[http://www.pshp.fi/fi-FI/Ohjeet/Potilasohjeet/Liikunta_ja_psyykinen_hyvinvointi\(33104\)](http://www.pshp.fi/fi-FI/Ohjeet/Potilasohjeet/Liikunta_ja_psyykinen_hyvinvointi(33104))

Portti vapauteen. 2016. Malli. EHJÄ PERHE - Opas vankiperheiden vertaisryhmätoiminnan ohjaajille. Oppaat ja käsikirjat. Ammatillaiset. Viitattu 29.8.2016.

http://www.porttivapauteen.fi/ammattilaiset/opaat_ja_kasikirjat/ehja_perhe_-_opas_vankiperheiden_vertaisryhmaoiminnan_ohjaajille/lasten_ja_nuorten_ryhmaohjelmat/nuorten_ryhma_1/nuorten_ryhma_6

Riihinen, T. 2015. Vertaisohjaus mielenterveyskuntoutujien liikuntatoiminnassa: Sisällönanalyttinen tutkimus Mielenterveysyhdistys Kello ry:n vertaisohjaajien motiiveista, merkityksistä ja toimintaedellytyksistä. Pro gradu -tutkielma. Jyväskylän yliopisto. Viitattu 30.08.2016.

<https://jyx.jyu.fi/dspace/bitstream/handle/123456789/46564/URN:NBN:fi:jyu-201508042609.pdf?sequence=1>

Rikosseuraamuslaitos. 2011. Rikosseuraamuslaitoksen strategia 2011-2020. Viitattu 16.12.2015.

http://www.rikosseuraamus.fi/material/attachments/rise/risenasiakirjoja/6A3hglF5q/Risen_strategia_2011-2020.pdf

Rikosseuraamuslaitos. 2013. Etusivu. Viitattu 29.1.2016.

<http://www.rikosseuraamus.fi/fi/index/rikosseuraamuslaitos.html>

Rikosseuraamuslaitos. 2015. Hämeenlinnan vankila. Toimipaikat. Vankilat. Viitattu 12.1.2016.

http://www.rikosseuraamus.fi/fi/index/toimipaikatjayhteystiedot/vankilat/hameenlinnanvan_kila.html

Rikosseuraamuslaitos. 2016a. Rikosseuraamuslaitoksen tilastoja 2015. Viitattu 3.7.2016.

http://www.rikosseuraamus.fi/material/attachments/rise/julkaisut-tilastollinenvuosikirja/tE4LLWEpz/RISE_vuosikirja_2015_WEB.pdf

Rikosseuraamuslaitos. 2016b. Rikosseuraamuslaitoksen tilinpäätös ja toimintakertomus vuodelta 2015 Rikosseuraamuslaitoksen monisteita 1/2016. Viitattu 29.8.2016.

http://www.rikosseuraamus.fi/material/attachments/rise/risenasiakirjoja/netra-asiakirjat/q9StbagET/Tilinpaaatos_ja_toimintakertomus_2015.pdf

Ruisniemi, R. 2006. Minäkuvan muutos päihderiippuvuudesta toipumisessa. Tutkimus yhteisöllisestä päihdekuntoutuksesta. Akateeminen väitöskirja. Tampereen yliopisto. Viitattu 29.8.2016.

<https://tampub.uta.fi/bitstream/handle/10024/67597/951-44-6619-5.pdf?sequence=1>

Silva, F. & Hartney, C. 2012. Evaluation of the Insight Prison Project. National Council on Crime & Delinquency. Viitattu 31.08.2016.

http://www.nccdglobal.org/sites/default/files/publication_pdf/insight-prison-project.pdf

Suistomaa, M. 2014. Selvitys vankiterveydenhuollosta. Sosiaali- ja terveysministeriön raportteja ja muistioita 2014:12. Viitattu 3.7.2016.
https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/116269/URN_ISBN_978-952-00-3510-5.pdf?sequence=1

Uggen, C. & Piliavin, I. 1998. Asymmetrical causation and criminal desistance. *Journal of Criminal Law and Criminology* 88. Viitattu 20.06.2016.
<http://scholarlycommons.law.northwestern.edu/cgi/viewcontent.cgi?article=6982&context=jclc>

UKK-instituutti. 2015. Liikuntapiirakka. Terveysliikunnan suositukset. Ammattilaisille. Viitattu 31.8.2016.
<http://www.ukkinstituutti.fi/liikuntapiirakka>

Vankeuslaki 23.9.2005/767. Finlex - valtion säädöstietopankki. Viitattu 16.12.2015.
<http://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/2005/20050767>

Vikto Ry. 2016. Toiminnan lähtökohdat. Viitattu 12.1.2016.
<http://vikto.fi/>

Julkaisemattomat lähteet

Helenius, T. 2016. Vartijan haastattelu 26.5.2016. Helsinki: Suomenlinnan vankila.

Laakso, J. 2015. Vikto ry:n ohjaajan haastattelu 30.11.2015. Hämeenlinna: Toimintakeskus Monikko.

Kemppainen, P. & Ylivarvi, E. 2016. Hämeenlinnan vankilan liikunnanohjaajien haastattelu 11.1.2016. Hämeenlinna: Toimintakeskus Monikko.

Nurminen, N. 2012. Uusi Suunta - yksilöohjelma seksuaalirikoksista tuomituille. Ohjelmakäsikirja.

Nyholm, H. 2016. Hämeenlinnan seudun Setlementti ry:n kehittämispäällikön haastattelu 11.1.2016. Hämeenlinna: Toimintakeskus Monikko.

Vertaisliikuttajakoulutusmateriaali 2015. Hämeenlinnan seudun Setlementti. Saatu 11.1.2016.

Kuviot

Kuvio 1: Vankien sijoittuminen toimintaan ja ajankäyttö toiminta-aikana arkisin 2015. (mukaillen Rikosseuraamuslaitos 2016a.).....	14
---	----

Liitteet

Liite 1: Tutkimuslupa.....	72
Liite 2: Teemahaastattelun runko	74
Liite 3: Saatekirje ja suostumus haastatteluun osallistumisesta	76
Liite 4: Esimerkki luokittelutaulukosta	79

Liite 1: Tutkimuslupa



Päätös

29.2.2016

10/332/2016

Opiskelijat
Sanna-Maija Annila
Salla-Katariina Jalonen
Laurea-ammattikorkeakoulu
Rikosseuraamusalan koulutusohjelma

Hakemuksenne 18.2.2016

Tutkimuslupahakemus

Olette hakeneet Rikosseuraamuslaitokselta tutkimuslupaa Laurea-ammattikorkeakoulun rikosseuraamusalan opinnäytetyötä varten. Tutkielman ohjaa lehtori

Tutkimuksen aihe

Vertaisliikuttajakoulutuksen vaikutus kurssin suorittaneiden vankien itsetuntoon Hämeenlinnan vankilassa.

Tutkimuksen toteutus

Noin kymmenen vertaisliikuttajakoulutukseen osallistuneen vangin teema-haastattelut. Anotte lupaa myös vankitietojärjestelmän (Vati) käyttöön. Taavoitteena on tarkastella Vatista vertaisliikuttajakoulutukseen osallistuneiden vankien kurinpitomenettelymerkintöjä ja niissä tapahtuneita muutoksia.

Lupahakemus

Haette lupaa vankien haastatteluihin ja vankitietojärjestelmän käyttöön.

Päätös

Rikosseuraamuslaitoksen keskushallintoyksikkö myöntää teille tutkimusluvan haastatteluihin hakemuksenne mukaisesti. Haastattelut tulee tehdä vankilan johtajan tai apulaisjohtajan suostumuksella ja välityksellä.

Sen sijaan lupaa ei myönnetä vankitietojärjestelmän käyttöön. Ensinnäkin henkilötietojen käsittelystä Rikosseuraamuslaitoksessa annetun lain 13 §:n mukaan Rikosseuraamuslaitoksen henkilörekistereissä olevien tietojen käsittelyyn ovat oikeutettuja vain Rikosseuraamuslaitoksen virkamiehet siltä osin kuin se on tarpeen heidän virkatehtäviensä suorittamiseksi. Toiseksi kyseiset rekisteritiedot eivät ole tutkimuksen kysymyksenasettelun kannalta välttämätöntä tietoa.

Haastateltavien osallistuminen tutkimukseen on vapaaehtoista ja heiltä tulee pyytää yksilöity kirjallinen suostumus haastatteluihin. Tutkimuksen tulokset

Osoite
Lintulahdenkuja 4
00530 HELSINKI

Puhelin
029 56 88500

Telekopio
029 56 88446

Sähköpostiosoite
kirjaamo.rise@om.fi

2(3)

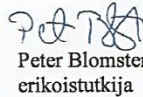
on esitettävä niin, etteivät yksittäiset henkilöt ole tunnistettavissa. Tutkimusaineisto on säilytettävä siten, ettei se joudu ulkopuolisten käsiin. Tutkimusaineisto on tarkoitettu vain tutkimukselliseen käyttöön ja se on hävitettävä yksilötietojen osalta tutkimuksen valmistuttua. Tutkimuksen toteutus ja tutkimusaineiston keruu ei saa aiheuttaa kohtuutonta haittaa vankilan muulle toiminnalle.

Tutkimuksen valmistuttua siitä tulee lähettää kopio Rikosseuraamuslaitoksen keskushallintoyksikköön, Hämeenlinnan vankilaan sekä Rikosseuraamusalan koulutuskeskuksen Kriminologiselle kirjastolle (Vernissakatu 2A, 01301 VANTAA). Opinnäytteestä tulee myös lähettää sähköpostitse tiivistelmä Rikosseuraamuslaitoksen keskushallintoyksikköön (peter.blomster@om.fi). Rikosseuraamuslaitos pidättää oikeuden julkaista opinnäytteen intranet- ja tiivistelmän internet-sivuillaan.

Tähän päätökseen voi hakea muutosta Helsingin hallinto-oikeudesta. Valitusosoitus liitteenä.



Päivi Hannula
ylitarkastaja, kehitysjohtajan sijainen



Peter Blomster
erikoistutkija

Tiedoksi

Hämeenlinnan vankilan johtaja
Länsi-Suomen rikosseuraamusalueen johtaja

Liite 2: Teemahaastattelun runko

Taustatiedot:

1. Ikä
2. Sukupuoli
3. Tuomioiden lukumäärä? Miten pitkää tuomiota suorittaa? Paljonko tuomiota on vielä jäljellä?

Liikunta:

1. Aikaisempi liikuntatausta ja/tai työkokemus liikuntaan liittyen
2. Oliko sinulla ennen kurssia aikaisempaa ohjaajakokemusta (liikunta tai joku muu), millaista?
3. Mikä sai sinut hakeutumaan Vertaisliikuttajakoulutukseen?
4. Mitä odotuksia sinulla oli ennen kurssia?

Minäkuva, itsetunto:

1. Miten koit voimavarojen käsittelemisen/siitä puhumisen kurssilla? (esim. voimavara-puu)
 - a. Löysitkö uusia voimavaroja kurssilla? Millaisia?
2. Koitko onnistumisia kurssin aikana? Millaisia? Mitä tunteita tilanteet herättivät?
3. Koitko epäonnistumisia tai pettymyksiä kurssin aikana? Millaisia? Miten selvisit tilanteista?
4. Oletko huomannut muutosta suhtautumisessa itseesi kurssin edetessä tai sen jälkeen?
 - a. Esimerkiksi itsevarmuus
5. Koetko kehittyneesi kurssilla vuorovaikutustaitojen osalta? Miten?
 - a. Onko sinun helpompi puhua, ohjata, asioida?

Ryhmäkuntoutus ja vertaisuus:

1. Miten koit ryhmässä toimimisen? Toimiko ryhmä?
2. Miten koit vertaisuuden kurssin aikana?
 - a. Ohjaamisessa
 - b. Palautteen antamisessa ja saamisessa
3. Miten koit ohjaajana toimimisen?
 - a. Kurssin alussa
 - b. Kurssin lopussa
4. Missä haluat kehittyä ohjaajana? Mitkä ovat vahvuutesi ohjaajana? Löysitkö kurssin aikana uusia vahvuuksia?

Desistanssi, jatkosuunnitelmat:

1. Oletko kurssin jälkeen ohjannut liikuntaa vankilassa?
 - a. Miltä tämä on tuntunut?
 - b. Onko ohjaaminen onnistunut toiveidesi mukaan?
2. Koetko voivasi soveltaa kurssilla oppimaasi tulevaisuudessa vankilassa/vapautumisen jälkeen?
3. Voisitko ajatella hakeutuvasi vapautumisen jälkeen liikunta-alalle töihin/ opiskelemaan?

Loppupalaute koulutuksesta

1. Mikä oli toimivaa/parasta Vertaisliikuttajakoulutuksessa?
2. Mitä kehittäisit/muuttaisit Vertaisliikuttajakoulutuksessa?
3. Mikä oli sinulle tärkeintä Vertaisliikuttajakoulutuksessa?

Vapaa sana

(esim. muut vapaa-ajan toiminnot, haluatko kommentoida)

Liite 3: Saatekirje ja suostumus haastatteluun osallistumisesta



HAASTATTELUPYYNTÖ

Hyvä Vertaisliikuttajakoulutuksen käynyt,

Opiskelemme Laurea-ammattikorkeakoulussa rikosseuraamusalan koulutusohjelmassa ja teemme opinnäytetyötä Vertaisliikuttajakoulutuksen vaikutuksista kurssin suorittaneiden itse-tuntoon. Lisäksi mielenkiintomme kohteena on, miten kurssin suorittaminen tukee positiivisen minäkuvan rakentumista, ryhmässä toimimista ja vertaisohjaajana kehittymistä sekä rikokse-tonta elämäntapaa. Opinnäytetyössämme painottuvat haastateltavien kokemukset.

Keräämme tutkimusaineistoa maaliskuussa 2016. Keruumenetelmänä on teemahaastat-telu, joka toteutetaan yksilöhaastatteluina. Haastattelut nauhoitetaan sanelukoneella, mutta haastateltavien henkilöllisyys ei ilmene lopullisessa opinnäytetyössä. Haastateltavia koskevat tunnistetiedot poistetaan aineiston litterointivaiheessa. Haastattelu on luottamuksellinen ja haastattelumateriaali tuhoetaan opinnäytetyön valmistumisen jälkeen.

Toivomme, että voisit osallistua haastatteluun opinnäytetyötämme varten!

Ystävällisin terveisin

Sanna-Maija Annila & Salla-Katariina Jalonen

Sanna-Maija.Annila@student.laurea.fi

Salla.Jalonen@student.laurea.fi

Laurea-ammattikorkeakoulu

Rikosseuraamusalan koulutusohjelma



Laurea-ammattikorkeakoulu, Tikkurilan kampus 2016

Opinnäytetyö: *Vertaisliikuttajakoulutuksen vaikutus koulutuksen suorittaneiden vankien itsetuntoon*

Opinnäytetyön tavoitteena on selvittää Vertaisliikuttajakoulutuksen vaikutuksia kurssin suorittaneiden vankien itsetuntoon, positiivisen minäkuvan rakentumiseen, ryhmässä toimimiseen ja vertaisohjaajana kehittymiseen sekä rikoksettoman elämäntavan tukemiseen.

SUOSTUMUS HAASTATTELUUN OSALLISTUMISESTA

Suostun Laurea-ammattikorkeakoulun rikosseuraamusalan sosionomiopiskelijoiden suorittamaan haastatteluun. Haastattelu on osa opinnäytetyötä. Suostun siihen, että haastattelussa antamani tietoja sekä kertomiani kokemuksia käytetään ainoastaan kyseisen opinnäytetyön tekemisessä ja sen loppuraportoinnissa. Valmiit opinnäytetyöt julkaistaan Theseus-tietokannassa.

Olen saanut tietoa opinnäytetyön sisällöstä, sen tavoitteista sekä olen nähnyt haastattelussa käytettävät teemat.

HAASTATTELUN TEEMAT:

Taustatiedot

Liikunta ja motivaatio

Minäkuva ja identiteetti

Ryhmäkuntoutus ja vertaisuus

Rikollisuudesta irrottautuminen

Loppupalaute Vertaisliikuttajakoulutuksesta

Vapaa sana

Olen tietoinen, että henkilöllisyyteni jää vain haastattelijoiden tietoon ja kaikki minua koskevat tunnistetiedot poistetaan aineiston litterointivaiheessa. Haastatteluaineisto hävitetään opinnäytetyön valmistumisen jälkeen.

Olen tietoinen, että haastatteluun osallistuminen on vapaaehtoista. Ymmärrän, että voin keskeyttää haastattelun halutessani missä vaiheessa tahansa, ilman että minun tarvitsee perustella lopettamispäätöstäni.

Suostun allekirjoituksellani opinnäytetyön haastatteluun ja siihen, että haastattelu nauhoitetaan. Olen saanut riittävät tiedot haastatteluun osallistumisesta.

____. ____ .2016

Allekirjoitus ja nimenselvennys:

Sitoudumme näillä allekirjoituksilla säilyttämään haastattelumateriaalin asianmukaisesti ja tuhoamaan sen opinnäytetyön valmistumisen jälkeen. Lisäksi kunnioitamme haastateltavan yksityisyyttä ja käsittelemme aineiston anonyymisti.

Sanna-Maija Annila _____

Salla-Katariina Jalonen _____

Liite 4: Esimerkki luokittelutaulukosta

ITSETUNTO	Itseluottamus	H6: ”Nyt se on niinku mun mielestä parempi (ulosanti) ja, parempi jo että tota niin ei enää ne sosiaaliset tilanteet sillai niin pelota.”
		H4: ”...Nii se että sit ku meillä oli ne omat tunnit pidettiin sielä. Nii se et mä niinkun uskalsin pitää sen ja uskalsin mennä niinkun toisten eteen ja vetää sen tunnin ni, siin oli mulla hirveen iso kynnys. Mut sit ku mä selvisin siitä nii sillä tavalla joo.”
		H1: ”...Joo että tota varsinki siinä ku ite piti sitä liikuntatuntii et... pysty sellaseen yleensäkki.” ”Sai parempaa itseluottamusta ku veti sitä liikuntatuntii.”
	Itsensä arvostaminen	H2: ”...Nyt mä sit niinku oon ollu, vähä armollisempi itseäni kohtaan et, okei että, ei mitään et päivä kerrallaan et ei tässä nyt hirveen kauaa oo taas treenattu että, pitää antaa sitä aikaa itelleen.”
		H4: ”...Sopeutin sen oman jaksamisen ja sen niinku liikumiseni tähän päivään ja tähän kroppaan.”
		H3: ”Ja sit tietenki ne suoritukset ku niis onnistunu et jes, et emmä nyt oookkaa ihan... turha.”
	Tunne, että olen hyvä	H1: ”...joo että tota varsinki ku ite piti sitä liikuntatuntii et... pysty sellaseen yleensäkki.”
		H3: ”...Siitä tulee semmonen, hyvä fiilis semmonen jes hyvä minä. Sä onnistuit.” ”No tietenki se että se meni erittäin hyvin se mun ohjaama tunti. Ja sitte, ää, niinku, onnistu jossaki suorituksessa liikunnallises suorituksessa että niinku se, ei jääny kesken vaan niinku sai sen saavutuksen loppuun asti.”
		H4: ”...Vaun muistan sen että mä oon kuitenkin nyt keskiikäinen ja mä oon jo iltapuolella menossa, että mun täytyy lähtee niinkun niillä askelilla sillä kropalla meneen eteenpäin ja siinä mä oon munmielestä onnistunu ihan hyvin.”