

KÄSIKIRJA

VANKILA-AIKAISEN PÄIHDEKUNTOUTUKSEN LUOMISEEN JA TOTEUTTAMISEEN



Kalliola

OIKEUSMINISTERIÖ
JUSTITIEMINISTERIET

Kalliola

OIKEUSMINISTERIÖ
JUSTITIEMINISTERIET

***Kokemuksia Karikka-hankkeen
kuntoutuksesta vuosina 2020–2023***

Kirjoittajat: Marjatta Moimas, Eveliina Haapa-aho,
Tiia Vienonen ja Marta Lampainen

Taitto: Mene Creative Oy

Paino: Suomen Uusiokuori Oy

SISÄLLYS

ALKUSANAT	4
PÄIHDEKUNTOUTUKSEN TOTEUTTAMINEN	5
Karikka-kuntoutus käytännön prosessina	5
Ryhmien ohjaaminen käytännössä	5
Ryhmissä tapahtuvasta työskentelystä	8
Yksilötyöskentely	10
Kirjalliset sellitehtävät	11
HYVÄN ELÄMÄN MALLI	12
Mielenrauha	14
Vastuullisuus itsestä, omista valinnoista ja elämästä	16
Pärjääminen työssä ja vapaa-ajalla	17
Arjen tiedot ja taidot	18
Kokonaisvaltainen hyvinvointi (fyysinen, psyykinen ja seksuaalinen)	20
Luovuus	22
Onnellisuus	24
Elämäni tarkoitus ja arvot	25
Yhteisöllisyys	26
Yhteenkuuluvuus	27
KARIKKA-MALLI	28
Karikan Tuen Tiivistämisen Malli	29
Osallisuuden ja toimijuuden vahvistuminen Karikassa	30
Harjoittelun ympyrä	32
Mindfulness ja itsemyötätunto harjoittelun tukena	35
Traumainformoitu näkökulma	38
Green Care	43
Retki: vankilan ulkopuolisen harjoittelun runko	44
MOTIVOIVA HAASTATTELU	48
KOGNITIIVISET MENETELMÄT	50
RATKAISUKESKEISYYS	52
PIKAOPAS PÄIHDEKUNTOUTUKSEN ALOITTAMISEEN: MITEN LÄHTEÄ LIIKKEELLE?	53
Karikan kuntoutumisen palvelupolku	57
LÄHTEET	58

ALKUSANAT

Karikka-kuntoutusmalli kehitettiin Kalliolan Setlementin ja Riihimäen vankilan yhteistyönä vuosina 2020–2023. Hanketta rahoitti oikeusministeriö. Tavoitteena oli vastata lainsäädännössä tapahtuneisiin muutoksiin vähentämällä kuntoutuksen keinoin vakaviin väkivaltarikoksiin syyllistyneiden uusintarikollisuutta.

Karikka-kuntoutuksen keskiössä olivat intensiivinen päihdekuntoutus, rikollisesta elämäntavasta irrottautuminen (desistanssi) sekä yhteiskuntaan integroituminen. Asiakkaita tuettiin ottamaan vastuuta omasta elämästä sekä lisäämään osallisuuden ja toimijuuden kokemusta. Kuntoutuksessa edellytettiin sitoutumista päihdeettömyyteen sekä omien toimintatapojen kriittiseen arviointiin. Muutostyöskentelyä edesauttoi kuntoutumista tukeva ympäristö sekä moniammatillinen, järjestötoimijan ja vankilahenkilöstön saumattomaan yhteistyöhön perustuva tuki.

Karikka-kuntoutus pohjautui Hyvän elämän malliin (Good Lives Model, GLM) ja keskeisiä menetelmiä olivat muun muassa motivoiva keskustelu, kognitiiviset menetelmät, ratkaisukeskeisyys, traumasensitiivisyys sekä Green Care. Karikka koostui ryhmä- ja yksilötyöskentelystä sekä kirjallisista tehtävistä. Kuntoutuksessa oli paikka kerralla 12 vangille. Nonstop-periaate mahdollisti nopean pääsyn kuntoutukseen, joka kesti keskimäärin kuusi kuukautta. Kuntoutuksen aikana suunniteltiin ja valmisteltiin myös yksilölliset jatkopolut.

Tässä käsikirjassa kuvataan kokemuksia vankila-aikaisen päihdekuntoutuksen luomisesta sekä toteuttamisesta järjestötoimijan ja Rikosseuraamuslaitoksen virkamiesten yhteistyönä Riihimäen vankilassa. Käsikirja tukee vastaavan kuntoutuksen toteuttamista tulevaisuudessa myös muissa Rikosseuraamuslaitoksen yksiköissä.

Rikosseuraamuslaitoksen tavoite vähentää uusintarikollisuutta ja lisätä vankien integroitumista yhteiskuntaan edellyttää uusien, rajapintoja ylittävien toimintamuotojen kehittämistä valtion, hyvinvointialueiden, kuntien ja kolmannen sektorin välillä. Karikka oli askel tähän suuntaan. Hankkeen onnistuminen edellytti vahvaa, luottamuksellista yhteistyötä Kalliolan ja Rikosseuraamuslaitoksen virkamiesten kesken. Karikka oli myös vahvasti asiakkaidensa näköistä kuntoutusta. Asiakkaat vaikuttivat omalla panoksellaan Karikan päihdekuntoutuksen syntymiseen ja kehittymiseen malliksi, jolla voitiin aikaansaada uutta, vaikuttavaa toimintaa – sitä mikä oikeasti auttaa.

Karikka-kuntoutuksen keskiössä olivat intensiivinen päihdekuntoutus, rikollisesta elämäntavasta irrottautuminen (desistanssi) sekä yhteiskuntaan integroituminen.

PÄIHDEKUNTOUTUKSEN TOTEUTTAMINEN

KARIKKA-KUNTOUTUS KÄYTÄNNÖN PROSESSINA



RYHMIEN OHJAAMINEN KÄYTÄNNÖSSÄ

Ryhmät ovat usein kokonaisvaltaisen päihdekuntoutuksen ydin. Karikassa merkittävä osa kuntoutuksen viikon työskentelystä tapahtui nimenomaisesti ryhmissä. Yksilötyöskentelyn rooli oli tukea ryhmissä tapahtuvaa työskentelyä ja vangin yksilöllisiä tarpeita. Karikan ryhmätyöskentelyssä aikaansaatiin parhaimmillaan vuorovaikutusta, joka oli kuntoutukseen osallistuvien kesken vastavuoroista ja vastaanottavaista. Karikan ryhmätyöskentelyssä vuorovaikutuksella, kuuntelulla ja ymmärtämisen opettelulla oli suuri merkitys. Tämä ei tarkoittanut toisen kuntoutujan mielipiteiden, arvojen ja käsitysten sokeaa hyväksymistä, vaan aiheen tutkiskelua ilmiönä ja omina kokemuksinaan. Ryhmätyöskentelyssä ohjaajilla oli avainrooli hyväksyvän ilmapiirin ja turvallisen ryhmätilan luomisessa.

Ryhmätyöskentelyssä ohjaajilla on avainrooli hyväksyvän ilmapiirin ja turvallisen ryhmätilan luomisessa.

Karikassa ryhmiä ohjasi aina kaksi työntekijää. Toinen ryhmänohjaajista oli päävastuussa ryhmän sisällön suunnittelusta sekä toteutuksesta, toisen työntekijän toimiessa tukena. Intensiiviseen Karikka-työskentelyyn kuului ryhmätyöskentelyä kaksi tuntia kolmesti viikossa jokaiselle pienryhmälle. Karikka-hankkeessa kuntoutukseen mahtui kerralla 12 vankia, jolloin kuntoutujat muodostivat kaksi pienryhmää. Jako kahteen ryhmään oli perusteltua turvallisuuden, ryhmädynamiikan sekä tilan puitteiden vuoksi. Karikassa ryhmiä ohjattiin siis yhteensä kuusi viikossa (yhteensä 12 tuntia). Jos kuntoutusryhmiä oli enemmän kuin yksi, voitiin kuntoutuksen sisältöä rakentaa myös huomioiden erilaiset ryhmän vaiheet. Lähtökohtana oli, että molemmille pienryhmille kuntoutusta toteutettiin rinnakkain samankaltaisilla tavoitteilla, mutta lähestymistavoissa saattoi olla joustavuutta. Ryhmätyöskentelyssä ohjaajilla oli avainrooli hyväksyvän ilmapiirin ja turvallisen ryhmätilan luomisessa.

Esimerkki päihdekuntoutuksen ohjelmasta Karikan mallissa:

	MAANANTAI	TIISTAI	KESKIVIIKKO	TORSTAI	PERJANTAI
KLO 8-10	Karikka 1 ryhmä tauko 20 min klo 8.50-9.10 Karikka 2 puupaja klo 8-10	Osastolla kuntoutusta tukevaa muuta toimintaa	Karikan yksilöaikoja	Karikka 1 ryhmä tauko 20 min klo 8.50-9.10 Karikka 2 puupaja klo 8-10	Karikka 1 ryhmä tauko 20 min klo 8.50-9.10 Karikka 2 puupaja klo 8-10
KLO 11.30-13.30	Karikka 2 ryhmä tauko 20 min klo 12.20-12.40 Karikka 1 puupaja klo 11.30-13.30			Karikan yksilöaikoja	Karikka 2 ryhmä tauko 20 min klo 12.20-12.40 Karikka 1 puupaja klo 11.30-13.30

Ryhmässä käsiteltävää aihetta voidaan työstää yhteisen keskustelun lisäksi esimerkiksi seuraavin apukeinoin

- fläppi-/valkotaulutyöskentelyllä
- erilaisilla aiheeseen liittyvillä tehtävillä (pohdinta joko yksin, pareittain tai ryhmänä)
- lukemalla yhdessä jonkin orientoivan tekstin (artikkeli, tutkimus tms.), kertomuksen tai tarinan
- käyttämällä aiheeseen sopivia kuvia, musiikkia, videoita, pelejä ja/tai mitä tahansa ryhmämateriaaliksi soveltuvaa
- käymällä läpi tulostettua kirjallista materiaalia
- käyttämällä apuna internetiä, esimerkiksi tutustuen erilaisiin palveluihin, tukimuotoihin ja eri toimijoiden kotisivuihin, kuuntelemalla podcasteja, haastatteluja ja katsomalla dokumentteja
- kehollisesti mm. rentoutus-, liike- ja mielikuvaharjoituksin
- psykoedukaation keinoin¹

Ryhmiiin voidaan tuoda vaihtelevuutta hyvin monipuolisilla keinoilla. Vankilassa toteutettavassa kuntoutustyössä on huomioitava kulloisenkin laitoksen ohjeistukset ryhmiin vietävästä oheismateriaalista. Karikassa oli käytössä esimerkiksi pikkuautoja, lautapelejä, puupalikoita, vesivärejä ja akryylimaaaleja, paljon erilaisia kuvakortteja, luonnon materiaaleja ja muovailumassaa. Kaikesta ryhmiin vietävistä tavaroista ja tarvikkeista tulee varmistaa lupa vankilan turvapuolelta. Tarvikkeet tulee olla etu- ja jälkikäteen laskettavissa ja tarkistettavissa. Internetin käytössä on huomioitava, että teknisiä laitteita saavat käyttää vain ohjaajat, eivät koskaan ryhmäläiset itse. Katsottavat dokumentit, erilaiset haastattelut (erityisesti kokemusasiantuntijoiden) ja äänitteet tulee tarkistuttaa etukäteen vankilan turvapuolelta. Ohjelmissa ei yleensä saa esiintyä henkilöitä, joilla on tuore rikostausta.

Psykoedukaation merkitys Karikka-kuntoutuksessa oli merkittävä erityisesti ryhmän sisällä tapahtuvana vertaisprosessina tapahtuvana. Psykoedukatiivinen työskentely vahvistaa sitoutumista, sosiaalisia taitoja ja kuntoutusaktiivisuutta¹. Karikassa psykoedukatiivisuus oli luonnollinen osa päihdekuntoutusta: asioiden sanoittaminen itsekseen ja yhdessä on todettu olevan kuntoutumista tukevaa. Erään Karikan kuntoutujan palautteen mukaan "sosiaalinen tekeminen ja tuntemuksista puhuminen on vahvistunut" ja "kuntoutus on opettanut olemaan sosiaalisissa tilanteissa". Tämän voidaan nähdä olevan aidoimmillaan psykoedukaation toteutumisen muoto.

*Psykoedukatiivinen työskentely
vahvistaa sitoutumista,
sosiaalisia taitoja ja
kuntoutusaktiivisuutta.*

1 Motlova, Lucie Bankovska ym. (2017)

RYHMISSÄ TAPAHTUVASTA TYÖSKENTELY

Karikka-hankkeen kuntoutuksessa teemat perustuivat Hyvän elämän mallin (Good Lives Model, GLM) yhteen kymmenen osa-alueen teemaan. Kuntoutuksen pituus on kuntoutumassa olevan vangin kohdalla yksilöllinen, mutta sen on oltava vähintään kymmenen viikkoa, jolloin jokaisen aikana käydään yksi Hyvän elämän mallin osa-alue läpi. Kuntoutujien palautteen mukaan yhden aiheen käsittely viikon verran antaa jokaisesta aiheesta riittävän syvällisen käsityksen ja ymmärryksen. Lisäksi se mahdollistaa ryhmän ohjaajalle järkevän kokonaisuuden suunnittelun, jossa esimerkiksi maanantaina voidaan orientoitua aiheeseen, keskiviikkona tehdä syvällisempää työskentelyä aiheen tiimoilta ja perjantaina päättää viikko ja käydä läpi, mitä ajatuksia jäi päällimmäiseksi mieleen aiheesta.

Tärkeäksi osaksi Karikan ryhmäkuntoutusta muodostui kuntoutujien palautteiden perusteella viikon lopussa tapahtuva "viikon purku", jonka tarkoituksena oli kertoa viikon aikana koettuja pieniä tyytyväisyyden, mietityksen ja harmin aiheita. Viikon purkuun kuului Karikassa musiikki. Jokainen ryhmäläinen valitsi oman kappaleensa muille soitettavaksi. Musiikin kautta omien tunteiden ja kokemusten sanoittaminen voi joissain tilanteissa olla helpompaa kuntoutujalle.

Karikassa harjoiteltiin asioiden nimeämistä sekä kokemusten, tunteiden ja omien ajatusten sanoittamista. Erilaisten käsitteiden hahmottaminen on osa kuntoutusten teemojen käsittelyä. Tämä voi olla vieras tapa, kun taustalla on vaikeaa päihderiippuvuutta ja rikoskeskeistä elämäntapaa. Erilaisten ilmiöiden tutkiminen (mm. osiin pilkkomalla) yhdessä vertaisten ja ohjaajien kanssa auttaa ymmärtämään käsiteltävää aihetta ja tarjoaa mahdollisuuden tarkastella välillä kipeitäkin aiheita etäämmältä. Etäännyttäminen voi olla erityisesti kuntoutuksen alussa turvallisuuden tunnetta lisäävä tekijä. Myöhemmin kuntoutuksen ja oman muutosprosessin myötä asioiden käsittely tulee monelle tutummaksi ja helpottuu.

Karikan kaltaisessa kuntoutuksessa käsiteltävänä olevien teemojen sanoittaminen yhdessä on tärkeää. Alla on kaksi esimerkkiä kahdessa eri ryhmässä saman päivän aikana käsitellyistä vastuullisuus -teemasta. Kuntoutujat kertoivat, mitä vastuullisuus heille tarkoittaa. Esille nousi sellaisia aiheita, kuten arjen asioista huolehtiminen, itsestään vastuun ottaminen, avun hakeminen, retkahduksen välttäminen, omista tunteista vastuun ottaminen sekä yrittäminen.



Karikkaan osallistuneet kuntoutujat kertoivat WordArtissa, mitä vastuullisuus heille tarkoittaa.



Karikkaan osallistuneet kuntoutujat kertoivat WordArtissa, mitä vastuullisuus heille tarkoittaa.

Ryhmätyöskentelyssä huomioidaan ryhmäläisten yksilölliset tarpeet sekä se, missä vaiheessa on omassa kuntoutusprosessissa. Ryhmässä tapahtuva työskentely voi olla uudelle kuntoutujalle hyvin vierasta ja uutta. Ryhmätilanteet itsessään voivat herättää esimerkiksi epäilystä tai jännitystä. Karikassa ryhmätyöskentelyllä pyrittiin itsesäätelyn lisäksi tukemaan kanssasäätelyn tunnetta. Turvallisen tilan aikaansaaminen edellyttää rauhoittumista aikaan, tilaan ja aiheeseen. Ryhmän ohjaamisen kannalta tämä tarkoittaa myös joustavuutta ja pysähtymistä kulloinkin tarpeellisen asian äärelle. Niin sanotulle *päällimmäiselle huolelle* on hyvä tarjota riittävästi aikaa, ja näin toimiessa myös synnytetään luottamusta ohjaajan ja ryhmäläisten väliseen työskentelyyn. Ryhmässä tapahtuva dialogi tuottaa kuntoutujille itselleen hyödyllisiä havaintoja, ja sille on oltava riittävästi tilaa. Erityisen tärkeää on turvata dialogia kuntoutujien kesken ja mahdollistaa vertaisuuden toteutuminen – näin aikaansaadaan oivalluksia, joiden kautta omat ajatukset voivat selkiytyä.

Toipumisorientaation² mukaisessa työskentelyssä vahvistetaan toivon ja merkityksellisuuden näkökulmaa, joiden kautta oma identiteetti voi vahvistua, stigma hälvetä ja usko toipumiseen pysyä yllä. Osallistuminen itselle merkitykselliseen toimintaan on olennaista toipumisessa.

Ryhmässä tapahtuva dialogi tuottaa kuntoutujille itselleen hyödyllisiä havaintoja, ja sille on oltava riittävästi tilaa.

YKSILÖTYÖSKENTELY

Yksilötyö toimi Karikassa kuntoutujan muutostyöskentelyn tukena ja antoi mahdollisuuden keskustella oman nimetyn ohjaajan kanssa kahden kesken. Yksilötyöskentely oli osa kokonaisvaltaista päihdekuntoutusta, ja sen tarkoitus oli täydentää ryhmissä tapahtuvaa työskentelyä. Yksilötyöskentelyssä oli mahdollista tehostaa rangaistusajan suunnitelmallista työskentelyä vastaamaan paremmin kuntoutuksessa olevien vankien yksilöllisiä tarpeita.

Yksilötyöskentelyä oli Karikassa mahdollista tehdä myös moniammatillisesti Rikosseuraamuslaitoksen eri yksiköiden ja muiden sidosryhmien kanssa, jos vangin tilanne ja hänen tarpeensa sitä vaativat. Yksilötyöskentely keskittyi hyvin usein kuntoutujan motivaation vahvistamiseen omalla muutoksen polulla. Karikkaan hakeutuneilla kuntoutuvilla vangeilla muutostyöskentely liittyi päihdeettömyyteen tai päihteiden käytön muuttamiseen, ja hyvin usein tämän myötä rikoksettomuuteen. Yksilötyöskentely eteni vangin omien tarpeiden mukaisesti. Karikassa yksilötyöhön sitouduttiin kuntoutukseen tullessa ja sitoutuminen tarkoitti yksilötapaamisia vähintään joka toinen viikko. Yksilötapaamisten lisääminen oli mahdollista tarpeen mukaan jokaisen kuntoutujan kohdalla viikoittaisiksi ja aina kuntoutuksen alussa uutta kuntoutukseen tullutta vankia tavataan viikoittain. Yksilötapaamisen kesto vaihteli 20–60 minuutin välillä.

Karikassa yksilötapaamiset oli jaettu kahden työntekijän toteuttamiksi niin, että sama ohjaaja työskenteli tietyn vangin kanssa kuntoutuksen alusta lähtien. Mahdollisten poissaolojen aikana toinen ohjaaja pystyi tarjoamaan yksilöaikaa myös toisen ohjaajan puolesta. Tärkeää oli, että kaikilla kuntoutujilla oli mahdollisuus säännöllisiin yksilötapaamisiin ja tilanteen vaatiessa tapaamisia tiivistettiin jokaisen kohdalla.



Yksilötyöskentelyssä tapahtuva *kanssasäätely* tapahtui työntekijän ja kuntoutujan välillä. Tavoitteena oli luoda yhteistyölle kannattelun ja turvan ilmapiiriä. Kanssasäätely perustuu työntekijän kykyyn rauhoittaa itseään ja säädellä omaa vireystilaansa. Työntekijä kestää kuntoutujan tunteita ja niiden ilmenemistä ilman, että yrittää ratkaista niitä. Kuntoutuja harjoittelee ja oppii itsesäätelyä vuorovaikutuksen kautta. Lisää kanssasäätelyä osana Karikan kuntoutusta kohdassa "Harjoittelun Ympyrä".

Yksilötapaamisilla voidaan orientoitua käsiteltävään aiheeseen tai työstää käsiteltävää aihetta:

- vapaamuotoisesti keskustelemalla
- fläppi-/valkotaulutyöskentelyllä
- käymällä läpi kirjallista materiaalia
- tekemällä tehtäviä ja käymällä niitä yhteisesti läpi
- lukemalla yhdessä jonkin orientoivan tekstin ja käymällä siitä keskustelua
- käyttämällä aiheeseen sopivia tunnekortteja
- tietoisuustaitoharjoituksilla (kehon, ajatusten ja tunteiden havainnointia)

KIRJALLISET SELLITEHTÄVÄT

Kirjallisia sellitehtäviä voidaan käyttää ryhmä- ja yksilötyöskentelyn tukena kuntoutujan tarpeiden ja toiveiden mukaan. Yksilötehtävissä on tarkoitus herättää ajatuksia ja tukea yksilöllistä prosessointia. Ryhmissä voidaan antaa seuraavalle ryhmäkerralle sellitehtävä, joka puretaan yhdessä. Tehtävä voi olla myös sellainen, jota ei jaeta ryhmässä, jolloin se on nimenomaan tarkoitettu henkilökohtaiseen prosessointiin. Myös yksilötyöskentelyssä voidaan käyttää keskustelujen tukena tehtäviä. Kaikille kirjoittaminen ei ole luontaisin tapa käsitellä asioita tai oppia, joten Karikan mallissa tarjotaan mahdollisuus jakaa tehtävien sisältöä myös suullisesti kertomalla. Osa ryhmäläisistä on kokenut itsenäiset sellitehtävät hyödyllisiksi, koska niiden avulla voi omassa rauhassa työstää asioita, joille ei ole aikaisemmin ollut resursseja.

Esimerkki sellitehtävästä:

Oman itsen suojaaminen ³

- Pohdi, mitkä ovat sinulle tärkeät rajat.
- Loukkaavatko jotkut ihmiset rajojasi? Jos, niin miksi?
- Voitko muuttaa tilannetta jotenkin?
- Mitä voit sanoa henkilöille, jotka loukkaavat rajojasi?
- Mitä tästä seuraa hyvinvoinnillesi?

Kaikille kirjoittaminen ei ole luontaisin tapa käsitellä asioita tai oppia, joten Karikan mallissa tarjotaan mahdollisuus jakaa tehtävien sisältöä myös suullisesti kertomalla.

HYVÄN ELÄMÄN MALLI

Hyvän elämän malli (Good Lives Model, GLM) on kehitetty rikostaustaisten henkilöiden kuntoutusta varten, ja sitä käytetäänkin kansainvälisesti rikostaustaisten henkilöiden kanssa työskennellessä. Hyvän elämän mallin keskiössä on ajatus siitä, että jokaisella meistä on hyvinvointiin liittyviä tarpeita sekä samalla myös oikeus oman hyvinvointinsa edistämiseen. Karikka-hankkeessa Hyvän elämän mallin avulla pyrittiin parantamaan rikostaustaisten henkilöiden hyvinvointia ja tätä kautta pidemmällä tähtäimellä vaikuttamaan myös riskiin syyllistyä uusiin rikoksiin. Uusintarikollisuuden vähentämisen näkökulmasta rikoksenteekijöiden tukeminen hyvinvointia tukevan elämän rakentamisessa katsotaan olevan oleellista.⁴

Perinteisesti Hyvän elämän mallia on käytetty seksuaalirikoksiin syyllistyneiden henkilöiden ohjelmatyöskentelyssä, mutta kokonaisvaltaisuutensa vuoksi se soveltuu myös muiden rikostaustaisten henkilöiden kuntoutuksen kehykseksi. Hyvän elämän mallin taustalla on ajatus siitä, että jokaisella ihmisellä on halu elää hyvää mielekästä elämää ja olla onnellinen. Rikoksia tehnyt on pyrkinyt kohti näitä tavoitteita keinoilla, joista aiheutuu itselle tai muille haittaa. Keinot hyvän elämän toteutumiseksi eivät edistä omaa hyvinvointia ja ovat epätasapainossa omien tarpeiden, tavoitteiden ja toiveiden suhteen. Yhteiskunnan näkökulmasta tämä näyttäytyy haitallisena ja epäsosiaalisena toimintana.⁵

Hyvän elämän mallin taustalla on ajatus siitä, että jokaisella ihmisellä on halu elää hyvää mielekästä elämää ja olla onnellinen.

Hyvän elämän mallissa keskitytään lisäämään rikostaustaisten henkilöiden toimintakykyä ja pärjäämistä vankeuden jälkeisessä ajassa. Keskiössä ei siis ole ongelman, kuten rikollisen käyttäytymisen tai ongelmallisen päihteiden käytön poistaminen, vaan vahvuuksien ja voimavarojen lisääminen ja vahvistaminen. Hyvän elämän mallissa keskitytäänkin rikostaustaisten henkilöiden kiinnostuksen kohteisiin, kykyihin sekä pyrkimykseen. Rikostaustaisia henkilöitä tuetaan niiden valmiuksien parantamisessa, jotka ovat heille merkityksellisiä ja tukevat kohti tavoitteiden saavuttamista. Kuntoutuksissa, jotka hyödyntävät Hyvän elämän mallia, pyritään siis lisäämään rikostaustaisten henkilöiden tietoja, taitoja, mahdollisuuksia ja resursseja, jotta he pystyisivät elämään itselleen mielekästä elämää.⁶

Hyvän elämän malli korostaa ihmisen toimijuutta. Viitekehyksessä keskitytäänkin jokaisen omaan kykyyn tehdä omia tavoitteita ja suunnitelmia sekä toteuttaa niitä. Yleisesti hyvän elämän ja hyvinvoinnin ajatellaan koostuvan alla luetelluista osa-alueista. Jokainen ihminen antaa erilaisia painotuksia eri Hyvän elämän mallin osa-alueelle riippuen elämäntilanteestaan ja omista arvoistaan. Perinteisesti Hyvän elämän mallissa on 11 eri osa-aluetta⁷, jotka ovat:

- elämä (mukaan lukien terveellinen elämä ja toimintakyky)

4 Welcome to the Good Lives Model website.

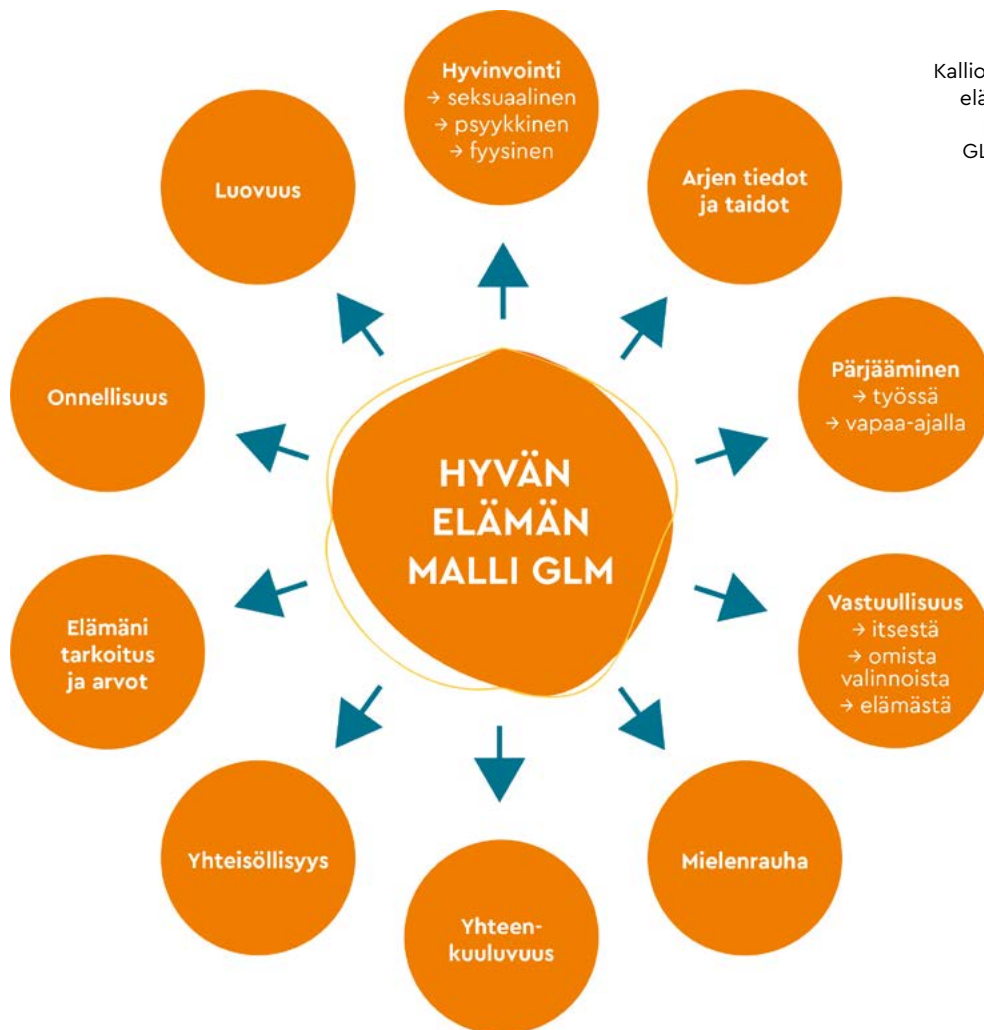
5 Information.

6 Information.

7 General ideas of the GLM.

- tietämys (ihmisen tietämys itselle tärkeistä asioista)
- osaaminen vapaa-ajassa ja harrastuksissa
- osaaminen työssä
- osaaminen toimijuudessa (autonomia, valta ja itseohjautuvuus)
- sisäinen rauha (vapaus tunnekuohusta ja stressistä)
- yhteenkuuluvuus (mukaan lukien läheiset ihmissuhteet)
- yhteisöllisyys (yhteys laajempiin sosiaalisiin ryhmiin)
- hengellisyys (laajasti ymmärrettynä elämän tarkoituksen ja päämäärän löytäminen)
- mielihyvä (hyvä olo tässä ja nyt)
- luovuus (itsensä ilmaiseminen vaihtoehtoisten muotojen kautta)

Kalliolan rikostaustaisten palveluiden kuntoutusmuodot Vahvasti tukien -avokuntoutus ja Karikka-kuntoutus ovat luoneet yhteisten kokemusten pohjalta Kalliolan Hyvän elämän mallin. Kalliolan toteuttaman pitkän kuntoutustyön kokemusten perusteella tämä malli vastaa kokonaisvaltaisemmin kuntoutukseen osallistuvien rikostaustaisten henkilöiden tarpeisiin ja on sisällöltään riittävän ymmärrettävä. Kalliolan käyttämän Hyvän elämän mallin sisällöllinen tarkoitus on sama kuin yleisestikin käytetyssä Hyvän elämän mallissa:



Kalliolan Hyvän elämän malli perustuen GLM-malliin.

Kalliolan hyvän elämän mallin teemat on rakennettu mielenrauhan, vastuullisuuden, pärjäämisen, arjen tietojen ja taitojen, kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin, luovuuden, onnellisuuden, elämän tarkoitusten ja arvojen, yhteisöllisyyden ja yhteenkuuluvuuden osa-alueisiin. Teemat kuitenkin limityvät kuntoutuksessa toistensa kanssa ja teemojen puitteissa on mahdollista käsitellä hyvin erilaisia aihealueita. On tärkeää huomioida kuntoutuksessa olevia asiakkaita aiheiden käsittelyssä, ja kuulla käsiteltävään teemaan liittyviä ajatuksia sekä ideoita. Karikassa kuntoutustyö ei perustu tiiviiseen ohjelmallisesti etenevään työskentelytapaan, vaan kuntoutujaa itseään huomioivaan sekä joustavaan tapaan. Seuraavissa kappaleissa kuvataan teemoihin liittyviä aiheita tarkemmin kuntoutuksessa kehitettyjen aihe- ja tehtäväesimerkein.

MIELENRAUHA

Aiheita ja tehtäviä voi käsitellä ryhmissä tai yksilöajoilla. Nämä voivat toimia johdatteluvina orientaatioina aiheeseen tai keskustelun avauksina aiheesta.

Mielenrauha käsitteenä ja sen näyttäytyminen elämässä

- Mitä mielenrauha tarkoittaa minulle?
- Miten mielenrauhaa voi lisätä?
- Mikä ylläpitää mielenrauhaa omalla kohdallani?
- Mikä vaikuttaa mielenrauhaa vähentävästi omalla kohdallani?
- Miten päihteet ja rikosten teko ovat vaikuttaneet/vaikuttavat mielenrauhaani?
- Miten mielenrauha voi toteutua vankilassa?

Mielen hyvinvointi käsitteenä ja sen näyttäytyminen elämässä

- Mitä on mielen hyvinvointi?
- Miten mielen hyvinvointia voi lisätä?
- Miten lisään omaa mielen hyvinvointiani?
- Mikä ylläpitää mielen hyvinvointia? Millä ylläpidän omaa mielen hyvinvointiani?
- Mikä vaikuttaa mielen hyvinvointia alentavasti? Mitkä asiat omalla kohdallani vähentävät mielen hyvinvointiani?
- Miten päihteet ja rikosten teko vaikuttavat mielen hyvinvointiin?
- Miten mielen hyvinvointi näyttäytyy vankilassa?
- Miten voin tukea omaa mielen hyvinvointiani vankilassa?
- Millä tavoilla mielen hyvinvointia voidaan vankilassa tukea?

Henkinen tasapaino käsitteenä ja sen näyttäytyminen elämässä

- Mitä tarkoittaa henkinen tasapaino? Miten se näyttäytyy omalla kohdallani?
- Mikä ylläpitää henkistä tasapainoa? Miten se näyttäytyy omalla kohdallani?
- Mikä horjuttaa henkistä tasapainoa? Miten se näyttäytyy omalla kohdallani?
- Miten päihteet ja rikosten teko ovat vaikuttaneet/vaikuttavat henkiseen tasapainooni?
- Miten henkinen tasapaino toteutuu vankilassa?

Stressi käsitteenä ja sen vaikutukset elämän eri osa-alueille (esimerkiksi päihteiden käytön tapoihin tai vastaavasti päihteiden käytöstä aiheutuva stressi)

- Mitä stressi on ja miten se näyttääytyy?
- Miltä stressi tuntuu? Missä stressi tuntuu? (kehotuntemukset, ajatukset jne.)
- Mikä voi aiheuttaa stressiä siviilissä/vankilassa? Miten tämä näyttääytyy omalla kohdallani?
- Stressin vaikutus omaan toimintakykyyni ja voimavaroihini?
- Miten voin vaikuttaa stressiin minulle positiivisella tavalla ja mitkä asiat sitä voivat vähentää?
- Miten päihteet ja rikokset vaikuttavat stressiin omalla kohdallani? Entä yleisesti?
- Olenko voinut käsitellä mahdollisia stressin kokemuksia vankilassa?

Tunnesäätely

- Mitä on tunnesäätely?
- Mitä tarkoittaa tunteiden tunnistaminen?
- Millä tavalla omia tunteita voi opetella tunnistamaan ja mikä siinä voi auttaa?
- Miten päihteiden käyttö voi vaikuttaa tunteiden tunnistamisessa? Miten tämä näyttääytyy omalla kohdallani?
- Miten päihteet vaikuttavat tunteiden säätelyyn? Entä rikokset?
- Mitä voi tapahtua, jos tunteitaan ei säätele?
- Tunteiden ja ajatusten välisen yhteyden havainnollistaminen
- Tunteiden ja käyttäytymisen välisen yhteyden havainnollistaminen

Tehtäväaiheita mielenrauhasta

- Mielenrauhaa, mielenterveyttä ja henkistä tasapainoa tukevien tekijöiden löytäminen omasta elämästä ja toisaalta sen oivaltaminen, miten päihteiden käyttö ja rikokset vaikuttavat näihin
- Stressinhallintataidot ja stressittömän olotilan löytäminen
- Mindfulness
- Rentoutus, asahi -tyyppinen rauhoittava liikunta
- Tunnetyöskentely (esimerkiksi tilanteiden käsittely, keholliset tuntemukset, vihan ja suuttumuksen tunteiden tunnistaminen, sanoittaminen ja käsittely)
- Vihan ja häpeän erottaminen tunteina
- Itsensä rauhoittamiskeinot (yksilölliset tavat rauhoittaa itseä, eron tuottaminen näissä verrattuna aiempaan)

VASTUULLISUUS ITSESTÄ, OMISTA VALINNOISTA JA ELÄMÄSTÄ

Aiheita ja tehtäviä voi käsitellä ryhmissä tai yksilöajoilla. Nämä voivat toimia johdattelevina orientaatioina aiheeseen tai keskustelun avauksina aiheesta.

Vastuullisuus omasta itsestä

- Mitä tällä tarkoitetaan?
- Miten pystyn kantamaan vastuuta itsestäni? Mitä kaikkea siihen liittyy?
- Miten otan toipumisessa vastuuta itsestäni?
- Miten osoitan vastuullisuutta omasta kuntoutumisestani?
- Miten voin oppia tervettä itsetuntoa sekä itsearvostusta, joka voi tukea myös vastuunottoa omasta itsestäni?
- Mitkä pienet askelet kertovat omasta vastuullisuudestani?

Vastuullisuus omista valinnoista

- Mitä tällä tarkoitetaan?
- Pystynkö kantamaan vastuuta omista valinnoistani? Mitä kaikkea tähän liittyy?
- Tarkoitetaanko vastuullisuudella mielestäni samaa kuin vastuunottoa omista teoistani?
- Miten voin ottaa toipumisessa (osana päihdekuntoutusta) vastuuta omista valinnoistani?
- Kuuluuko mielestäni vastuullisuuteen myös vastuunotto muista ihmisistä?
- Onko ihmisellä mahdollisuus vaikuttaa omiin asioihinsa? Mikä lisää hallinnan tunnettani?

Vastuullisuus elämästä

- Mitä tällä tarkoitetaan?
- Pystynkö kantamaan vastuuta elämästäni? Mitä kaikkea tähän liittyy?
- Miten voin ottaa toipumisessa (osana päihdekuntoutusta) vastuuta omasta elämästäni?
- Miten voi lisätä tunnetta siitä, että on itse oman elämänsä ohjaksissa?

Tehtäväaiheita vastuullisuudesta

- Mihin asioihin voi vaikuttaa ja mihin ei (miksi on oleellista erottaa nämä kaksi toisistaan)
- Vastuullisuus suhteessa päihteiden käyttöön (esimerkiksi sen pohtiminen, voiko päihteitä käyttää vastuullisesti, jos päihteiden käyttö on aiemmin ollut hallitsematonta)
- Päihdeuskomusten läpikäynti (esimerkiksi mitä vallitsevia ja päihteiden käyttöä ylläpitäviä päihdeuskomuksia on)
- Tunnettyöskentely (esimerkiksi erilaisten tunteiden käsittely ja hallinta ilman päihteitä, impulsiivisuuden hallinta)
- Rehellisyyttä koskeva tehtävä (esimerkiksi valkoisen valheen ja valheen ero, mikä merkitys luottamuksella on elämässä ja omaa toipumista)

PÄRJÄÄMINEN TYÖSSÄ JA VAPAA-AJALLA

Aiheita ja tehtäviä voi käsitellä ryhmissä tai yksilöajoilla. Nämä voivat toimia johdattelevina orientaatioina aiheeseen tai keskustelun avauksina aiheesta.

Pärjääminen harrastuksissa ja vapaa-ajalla

- Millaisia harrastuksia minulla on ollut?
- Millaisista harrastuksista haaveilen? Tukevatko ne minua tavoitteissani?
- Mitä tekemistä toivon päihteiden käytön tilalle? Millaista on mielekäs arki siviilissä ilman päihteitä ja rikoksia?

Pärjääminen työssä

- Millaisia kokemuksia työelämästä minulla on?
- Millaisesta työelämästä haaveilen?
- Sopivatko päihteet ja rikosten teko mielestäni yhteen työelämän kanssa?
- Millaisia taitoja työelämässä tarvitaan?
- Miten suhtaudun lailliseen toimeentuloon, jos se on pienempi kuin aiemmin rikoksista saatu raha?

Uskallus haastaa itseään ja oppia uutta

- Millaisia kokemuksia minulla on omalle epämukavuusalueelleni menemisestä? Tarvitaanko tällaista taitoa ja kykyä haastaa itseään työssä ja opiskelussa?
- Millaisia uusia taitoja haluaisin oppia?
- Millaisia taitoja päihdekuntoutuksen kautta voi mielestäni kehittää?

Siviilissä pärjääminen

- Miten siviilissä pärjätään?
- Millaisia tietoa täytyy mielestäni olla pärjätäkseen siviilissä?
- Millaiset taidot auttavat pärjäämään siviilissä?
- Siviiliin liittyvät ajatukseni ja tunteeni: mikä siviilissä tuntuu turvalliselta? Entä mikä jännittää/pelottaa?
- Millaisia avuntarpeita liittyy pärjäämiseeni siviilissä?
- Miten voin vaikuttaa omaa hyvinvointiani vähentäviin riskeihin siviilissä?
- Miten voin harjoitella itseni suojelemista edellä mainituilta asioilta?

Tehtäväaiheita pärjäämisestä

- Omien vahvuuksien tunnistaminen ja käyttö tämänhetkisessä elämässä
- Kokemus osaamisesta ja pystyvyydestä (esimerkiksi toiveikkuuden lisääminen ja asiakkaiden pystyvyyssuskon vahvistaminen vahvuuksien ja voimavarojen sekä aiempien onnistumisten kautta)
- Itsetuntemusta lisäävät tehtävät ja harjoitteet (esimerkiksi palautteenannon ja vastaanottamisen harjoittelu, Joharin ikkuna -tehtävä, erilaiset persoonallisuustestit)
- Ihmissuhteisiin liittyvät tehtävät (esimerkiksi ristiriidat ja sovittelutaidot ihmissuhteissa)
- Taloutteen ja rahan käyttöön liittyvät tehtävät

ARJEN TIEDOT JA TAIDOT

Aiheita ja tehtäviä voi käsitellä ryhmissä tai yksilöajoilla. Nämä voivat toimia johdattelevina orientaatioina aiheeseen tai keskustelun avauksina aiheesta.

Tietämys niistä asioista, jotka ovat itselle merkityksellisiä

- Mikä on minulle tärkeää, hyödyllistä tai välttämätöntä? Mitkä näistä tukevat omiin tavoitteisiini pääsyä? Entä siviilissä selviytymistäni?

Perusasioiden osaaminen

- Miten toimitaan yhteiskunnan jäsenenä?
- Miten toimitaan osana muita yhteisöjä (mitä ne muut yhteisöt ovat)?
- Miten toimitaan muiden ihmisten kanssa?
- Miten toimitaan viranomaisten kanssa?
- Miten toimitaan työntekijänä?
- Miten toimitaan opiskelijana?
- Miten toimitaan vankina?
- Miten toimitaan vanhempana?
- Miten toimitaan puolisona?

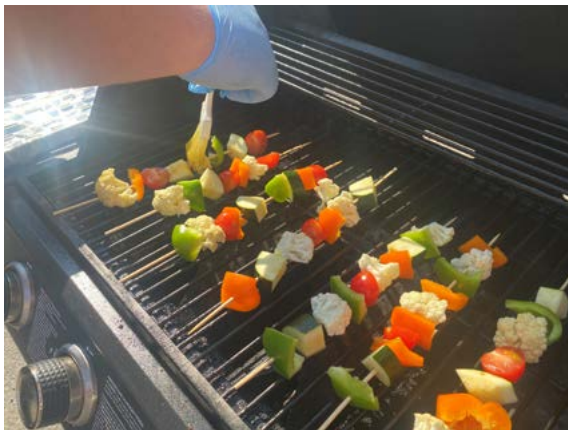
Kansalaistaidot

- Mitä tarkoitetaan kansalaistaidoilla?
- Millaisia taitoja kaikilla kansalaisilla on mielestäni hyvä olla?
- Millaisia taitoja tulee olla, jotta selviää siviilissä?

Tehtäväihteita arjen tiedoista ja taidoista

- Ongelmanratkaisukykyä lisäävät tehtävät (esimerkiksi miten selviää ristiriitatilanteista tai muista haastavista tilanteista, joihin joutuu, ilman päihteitä tai rikoksiin syylistymistä)
- Riittävän hyvän arjen rakentaminen (esimerkiksi mitä tarkoittaa riittävä arki, mitä se voi olla)
- Mitä tarkoitetaan päihderiippuvuudella, kuntoutumisella ja toipumisella
- Päihteiden käytön hyöty- ja haittalista
- Rikosten teon hyöty- ja haittalista
- Muutokseen tarvittavat taidot
- Talouteen ja rahan käyttöön liittyvät tehtävät
- Tiedonhakua siitä, mistä kaikkialta saa siviilissä apua (esimerkiksi sosiaalitoimi, kela, päihdeklinit, vertaistukimahdollisuudet, mielekäs tekeminen jne.)
- Yhteinen ruokaryhmä tai muu kokkailu yhteisesti

Esimerkki: yhteinen ruokaryhmä tai muu kokkailu yhteisesti



Karikka-hankkeessa harjoiteltiin arjen taitoja yhteisillä ruokahetkillä.

Yhteiset ruokaryhmät mahdollistavat monenlaisten taitojen harjoittelua. Ennen ruokaryhmää kuntoutujien tulee päästä yksimielisyyteen valmistettavasta ruoasta ja pysyä annetussa budjetissa kauppalistan teossa. Kauppalistan teossa on hyvä hyödyntää ruoan verkkokauppaa, josta näkee valittujen tuotteiden hinnat. Verkkokaupan käyttö mahdollistaa myös tuotteiden ja hintojen vertailun. Kuntoutujille saattaa olla uusi asia vertailla esimerkiksi eri lihojen kilohintoja.

Ruokaryhmään kuuluu myös tasapuolinen työnjako sekä ruoan valmistusvaiheessa että loppusiivouksessa. Ohjaajien tulee varmistaa, että tasapuolisuus toteutuu ruoan suunnittelusta jälkien siivoukseen asti.

Ruokaryhmät ja erityisesti grillauspäivät vankilan sisäpihalla toivat Karikassa kuntoutujille kaivatua vaihtelua arkeen ja antoivat kokemusta mukavasta yhdessäolosta ilman päihteitä. Konkreettinen, mielekäs ja myös itselle hyödyllinen tekeminen ovat tärkeää kuntoutusta ylläpitävää toimintaa. Panostaminen suunnittelun ja toteuttamisen kautta kannattaa ja tuo palkinnon yhdessä nautitun lopputuloksen kautta. Karikan kokemusten mukaan yhdessä ruokaileminen oli monelle kuntoutujalle tärkeä kokemus, osa normaaliutta ja mukavaa sekä rentoa yhdessäoloa.

KOKONAISVALTAINEN HYVINVOINTI (FYYSINEN, PSYKKINEN JA SEKSUAALINEN)

Aiheita ja tehtäviä voi käsitellä ryhmissä tai yksilöajoilla. Nämä voivat toimia johdattelevina orientaatioina aiheeseen tai keskustelun avauksina aiheesta.

Fyysinen hyvinvointi

- Mitä tarkoitetaan fyysisellä hyvinvoinnilla? Mitä fyysinen hyvinvointi tarkoittaa minulle?
- Mitä tarkoitetaan terveellisillä elintavoilla (hyvä hygienia, liikunta, ravinto, lepo, päihteettömyys)? Miten nämä näyttäytyvät omalla kohdallani?
- Mitä tarkoitetaan terveellisellä ympäristöllä (asuinpaikan merkitys)?
- Miten ylläpidän terveellistä elämäntapaa ja terveyttäni?
- Miten päihteet vaikuttavat fyysiseen hyvinvointiini (päihteiden käytön vaikutus terveyteen)?
- Miten rikokset vaikuttavat fyysiseen hyvinvointiini (tapaturmat, väkivalta, vammautuminen)?

Psyykinen hyvinvointi

- Mitä mielestäni tarkoitetaan psyykkisellä hyvinvoinnilla?
- Mihin tunteita tarvitaan?
- Miten tunteita voi oppia tunnistamaan? Entä käsittelemään?
- Miten näytän tunteitani?
- Miksi tunteiden tunnistaminen ja käsittely on tärkeää?
- Miten päihteet vaikuttavat psyykkiseen hyvinvointiini (mm. Päihdepsykoosit ja muut päihteistä johtuvat mielenterveyden häiriöt)?
- Miten rikokset vaikuttavat psyykkiseen hyvinvointiini (mm. Jatkuva stressitila ja vainoharhaisuus)?

Seksuaalinen hyvinvointi

- Mitä tarkoitetaan seksuaalisella hyvinvoinnilla?
- Miksi seksuaalisesta hyvinvoinnista puhutaan osana päihdetyötä/päihdekuntoutusta?
- Millainen osapuoli olen omissa ihmissuhteissani?
- Miten toimin ihmissuhteissani?
- Parisuhteen merkitys minulle?
- Millainen kumppani olen parisuhteessa?
- Millainen kumppani toivoisin olevani?
- Millainen on hyvinvointia tukeva parisuhde?

Tehtäväaiheita hyvinvoinnista

- Päihteiden käytön hyöty- ja haittalista
- Päihteiden käytön vaikutukset omaan terveyteen ja tunnesäätelyyn
- Stressinhallintataidot ja stressittömän olotilan löytäminen
- Mindfulness
- Rentoutus
- Tunnetyöskentely (esimerkiksi impulsiivisuuden hallinta selvinpäin)
- Positiivisen palautteen antamisen ja vastaanottamisen harjoittelu

Mitä tarkoitetaan terveellisillä elintavoilla? Miten nämä näyttäytyvät omalla kohdallani?

HYVINVOINTI

On tärkeä miettiä, **miten voi selviytyä** parhaalla mahdollisella tavalla muuttuneessa elämäntilanteessa ja **mitä voi itse tehdä**, että jaksaa eteenpäin.

Arjen hyvinvoinnilla on yhteys mielen hyvinvointiin.

Voit itse vaikuttaa omaan hyvinvointiisi yksinkertaisilla asioilla.

Mitä asiat ovat sinulle **tällä hetkellä** sellaisia?

Nämä asiat tukevat sekä psyykkistä että fyysistä hyvinvointiasi!

Hyvinvointia kuvaava kaavio, Karikka-hanke.

LUOVUUS

Aiheita ja tehtäviä voi käsitellä ryhmissä tai yksilöajoilla. Nämä voivat toimia johdatteluvina orientaatioina aiheeseen tai keskustelun avauksina aiheesta.

Luovuuden määrittelyminen

- Mikä on mielestäni luovuutta?
- Millä tavoilla luovuus voi näkyä ja miten luovuutta voi ilmaista?
- Mikä on minulle luontainen tapa ilmaista luovuutta/olla luova?
- Miten luovuus voi näkyä rikosten teossa? Vaatiiko rikosten teko luovuutta?
- Miten luovuus liittyy päihteiden käyttöön? Vaatiiko päihteiden käyttö luovuutta?
- Voiko rikoksiin ja päihteiden käyttöön mahdollisesti käyttämäni luovuutta kanavoida tulevaisuudessa minulle edullisemmalla tavalla?

Itsensä ilmaiseminen erilaisin keinoin

- Millä kaikilla tavoin itseään voi ilmaista?
- Mitä kaikkea vuorovaikutukseen mielestäni kuuluu (muun muassa ilmeet, eleet ja muu nonverbaalinen viestintä, kuunteleminen, toisen huomiointi ja keskusteleminen)?
- Millaisia erilaisia oppimistyyliä voi olla (kuuntelemalla oppiva, näkemällä oppiva, tuntemalla oppiva)? Millainen oppimistyyli sopii minulle?

Keskittyminen omiin mielenkiinnon kohteisiin

- Mikä on elämässä tärkeää ja merkityksellistä minulle?
- Mihin haluan panostaa?
- Miten itselle tärkeitä ja merkityksellisiä asioita voi saavuttaa?

Asioiden katsominen ja näkeminen uudesta näkökulmasta, näkökulman vaihtamisen taidosta

- Miten päihteiden käyttö ja rikokset liittyvät yhteen? Vai liittyvätkö ne?
- Loppuuko rikosten tekeminen, jos päihteiden käyttö jää?
- Loppuuko päihteiden käyttö, jos rikosten tekeminen jää?
- Mitä päihteiden käytöstä irrottautuminen todellisuudessa mielestäni edellyttää?
- Mitä rikosten teosta irrottautuminen todellisuudessa mielestäni edellyttää?
- Olenko menossa kohti tavoitteitani? Mitä saavutan tavoitteideni myötä? Entä mistä joudun luopumaan?
- Millaisia mahdollisuuksia näen tulevaisuuteeni liittyen?
- Miten harjoittelen näkökulman vaihtamista: osaanko kuunnella aidosti, ymmäränkö toista, tarvitsenko harjoittelua vuorovaikutustaidoissani?
- Millaisia tarpeita toisella henkilöllä voi olla näkökulmansa taustalla?

Tehtäväaiheita luovuudesta

- Oman päihteiden käytön ja rikollisen elämän kartoitus (esim. Miten päihteiden käyttö ja rikokset liittyvät yhteen, ja miltä niiden kehitys näyttää esimerkiksi viivadiagrammille laitettuna niin, että muuttujina ovat ikä ja päihteiden käytön ja rikosten teon voimakkuus 0–100 % asteikolla)
- Talouteen ja rahan käyttöön liittyvät tehtävät
- Kädentaidot
- Itsensä ilmaisu piirtämällä tai erilaisilla tarinoilla (esim. tunnetilan kuvaus piirtämällä, värittämällä, kirjoittaminen kuvasta, elämäkerrallisten kuvausten lukeminen ja pohtiminen, luova kirjoittaminen kuvasta)
- Luovat menetelmät, draama
- Musiikin käyttäminen päihderiippuvuuden ilmiöiden pohtimisessa
- Lautapelit



Luovia menetelmiä voi hyvin käyttää myös muiden teemaviikkojen aiheiden käsittelyssä. Esimerkiksi musiikin, kuvakorttien tai tunnepalikoiden avulla voi päästä syvemmälle käsiteltävänä olevaan aiheeseen.

Karikka-hankkeessa käytettiin HEHKU-tunnepalikoita käsitellessä mm. parisuhdeteemoja.⁸

Leikilliset menetelmät ovat mahdollisuus tutustua oman mielen mekanismeihin ja haastaa niitä toimimaan uudella tavalla. Aivoja ja kehoa aktivoi, kun tekee pienenkin asian totutusta poikkeavalla tavalla. Leikki kehittää uusia yhteyksiä aivokuorelle ja poluttaa toimintatapoja. Leikin avulla voi kirkastaa omia arvoja ja uskomuksia, joka helpottaa suurempiin haasteisiin tarttumista. Ryhmässä toteutettavat toiminnalliset ja leikilliset menetelmät voivat parhaimmillaan kehittää keskinäistä kuuntelua, kehollista läsnäoloa ja yhteispeiliä. Leikillisyydestä kieltäytyminen saattaa viestiä tarpeesta tehdä tilaa itselleen turvallisemmaksi.⁹

Draamamenetelmiä käytettäessä voidaan peilata omia kokemuksia kuvitteelliseen tilanteeseen. Toiminnallisia menetelmiä käytettäessä on hyvä muistaa, että osallistujilla on oikeus laittaa itsensä likoon oman halunsa ja kykynsä mukaan. Ohjaajan rooli ja esimerkin näyttö on tärkeää draamallisia menetelmiä käytettäessä. Osallistumisen erilaiset tavat ja tasot tulee sallia. Myös sivusta tarkkailijana voi saada osallisuuden ja oppimisen kokemuksen. Leikillisiä menetelmiä käytettäessä aivot saavat hetken lepoa ja taukoa arkisista ja usein raskaistakin ajatuksista.

8 Lankinen, Mari: HEHKU-tunnepalikat 2013

9 Koponen (2017).

ONNELLISUUS

Aiheita ja tehtäviä voi käsitellä ryhmissä tai yksilöajoilla. Nämä voivat toimia johdattelevina orientaatioina aiheeseen tai keskustelun avauksina aiheesta.

Onnellisuuden määritteleminen

- Millaisia kokemuksia minulla on onnellisuudesta? Onko elämässäni ollut ajanjakso, jolloin olen ollut onnellinen?
- Mitä onnellisuudella tarkoitetaan?
- Miltä onnellisuus tuntuu? Missä onnellisuus tuntuu (kehollistaminen)?
- Miten onnellisuutta voi saavuttaa?
- Miten onnellisuutta voi ylläpitää?
- Voiko päihteiden käyttö lisätä onnellisuuden tunnetta ja millä tavalla?
- Voiko rikosten tekeminen lisätä onnellisuuden tunnetta ja millä tavalla?

Tyytyväisyys/tyytyminen

- Ovatko onnellisuus ja tyytyväisyys omaan itseensä ja elämään sama asia? Jos eivät, miten ne eroavat toisistaan?
- Poissulkeeko tyytyminen omaan itseensä ja elämäänsä onnellisuuden? Jos poissulkee, niin miksi?
- Mihin kaikkeen voin olla tyytyväinen nykyisessä elämäntilanteessani?
- Mihin toivon olevani tyytyväinen tulevaisuudessa?

Tehtäväaiheita onnellisuudesta

- Onnellisuuteen liittyvä tehtävä (esimerkiksi onnellisuuden määrittely ja omat kokemukset siitä, millaista onnea tavoittelee nyt ja tulevaisuudessa)
- Hyvä elämä itselle (esimerkiksi millaista elämää toivoo elävänsä vankilasta vapautumisen jälkeen ja miten se itselle hyvä elämä saavutetaan)
- Tunnettyöskentely (esimerkiksi hyvien ja positiivisten tunteiden huomaaminen omassa kehossa ja ajattelutavassa, tunteiden tunnistaminen ja sietäminen)
- Itsetutkiskelutehtävät (esimerkiksi oma suhtautuminen onnellisuuteen ja tyytyväisyyteen ja asettaako riman liian alas vai liian ylös näiden suhteen)
- Oma muutosmyönteisyys suhteessa päihteiden käyttöön ja rikosten tekemiseen
- Suru (esimerkiksi suru menetetyistä ajasta ja mahdollisuuksista), suru tunteena, surutyö päihde- ja rikoskeskeisestä elämästä luopumisessa (mitä tarkoittaa luopuminen tässä tapauksessa), päihdekuolemat omassa lähipiirissä

ELÄMÄNI TARKOITUS JA ARVOT

Aiheita ja tehtäviä voi käsitellä ryhmissä tai yksilöajoilla. Nämä voivat toimia johdatteluvina orientaatioina aiheeseen tai keskustelun avauksina aiheesta.

Elämäni tarkoitus

- Mitä tarkoitetaan elämän tarkoituksella (esimerkiksi rakkaus, hyvä arki, elämä muiden kanssa)?
- Mitä tarkoitetaan elämän merkityksellisyydellä?
- Mitä tavoitteita minulla on?

Elämäni arvot

- Mitä tarkoitetaan arvoilla: mitkä ovat minulle tärkeitä asioita, jotka voivat vaikuttaa ajatuksiini ja toimintaani?
- Mitkä ovat minulle tärkeitä arvoja?
- Miten arvojeni mukainen elämä on toteutunut päihteitä käyttäessäni ja rikoksia tehdessäni? Huomaanko valinnoissani ristiriitaa?
- Miten arvoni näyttävät minulle tärkeisiin tavoitteisiin nähden? Toteutanko itselleni tärkeitä arvoja, kun työskentelen kohti tavoitteita?

Palautteen antamisen ja vastaanottamisen harjoitukset sekä rikos- ja päihdekeskeisen elämäntavan arvojen tunnistamiseen liittyvä keskustelu on kokemusten mukaan hyvin tärkeää. Elämäni tarkoitukseen ja arvoihin liittyvät tehtävät ryhmissä, yksilöajoilla tai sellitehtävinä käsiteltäväksi ovat Karikassa esimerkiksi omien arvojen kartoittamista ennen (lapsuudessa arvoni olivat.... perheeni arvot olivat...) ja myöhemmin aikuisiällä. Hyödyllistä kuntoutuksen kannalta ovat tehtävät, joissa sanoitetaan arvoihin liittyviä tavoitteita ja konkreettisia keinoja, joilla näihin tavoitteisiin voi pyrkiä.

Ryhmässä voi myös käydä läpi erilaisia väittämiä elämän tarkoituksesta ja pohtia omaa suhtautumista niihin. Karikassa arvotyöskentely on sisältänyt oman arvon tuntemisen tunnistamista ja oikeutusta oman arvonsa tuntemiselle. Tätä työskentelyä voidaan tukea seuraavilla kysymyksillä:

- minäkuva (millaisena olen nähnyt itseni ennen, millaisena näen itseni nyt ja millaisena toivon näkeväni itseni tulevaisuudessa)
- roolit (millaisia rooleja minulla on erilaisissa ympäristöissä ja tukevatko erilaiset roolit tavoitteitani kohti muutosta)
- arvotyöskentely (omaa toimintaa ohjaavien arvojen kartoitus ja eri arvojen merkitys elämän osa-alueilla)
- rehellisyys (mitä tarkoittaa minulle, mikä merkitys rehellisyydellä on minulle, epärehellisuuden oikeutus ja sen vaikutukset arvomaailmaani)

YHTEISÖLLISYYS

Aiheita ja tehtäviä voi käsitellä ryhmissä tai yksilöajoilla. Nämä voivat toimia johdattelevina orientaatioina aiheeseen tai keskustelun avauksina aiheesta.

Yhteisöllisyys

- Mitä yhteisöllisyys on? Miten se eroaa yhteenkuuluvuudesta (yhteisöllisyyttä tarkastellaan laajemmasta mittakaavasta esimerkiksi yhteiskunnan näkökulmasta ja yhteenkuuluvuutta taas lähi-ihmissuhteiden näkökulmasta)? Mitä samaa niissä on?
- Mitä yhteisöllisyys tarkoittaa omalla kohdallani?
- Mitä liittymisellä yhteiskuntaan tarkoitetaan? Miten se tapahtuu?
- Millaisia erilaisia yhteisöjä on olemassa?
- Millaisiin yhteisöihin olen kuulunut?
- Millaisiin yhteisöihin kuulun nyt? Millaisiin yhteisöihin haluan kuulua tulevaisuudessa?
- Erilaisten yhteisöjen merkitys omaan päihteiden käyttöni ja rikosten tekemiseen?
- Erilaisten yhteisöjen merkitys omaan päihteettömyyteeni ja rikoksettomuuteeni?
- Päihteiden käytön ja rikosten tekemisen vaikutus ihmissuhteisiin?
- Riippuvuus muista ihmisistä (esimerkiksi läheisriippuvuus)? Miten se vaikuttaa ihmissuhteeseen?
- Luottamuksen ja rehellisyyden rooli erilaisissa yhteisöissä?
- Millaisia ennakkoluuloja minulla on erilaisia ihmisiä kohtaan? Miten suvaitsen erilaisuutta?
- Pitääkö ihmissuhteissa osata asettaa rajoja ja miten se minulta onnistuu, tarvitsenko siihen vielä tukea tai harjoitusta?

Tehtäväaiheita yhteisöllisyydestä

- Päihteiden käytön ja rikosten tekemisen vaikutus ihmissuhteisiin (esimerkiksi kartoittava tehtävä, jossa selvitetään siviilissä tapahtuneet vaikutukset sekä vankilassa olon vaikutukset)
- Verkostokarttani (esimerkiksi tukevat ja tavoitteita estävät ihmissuhteet)
- Osallisuustesti (www.osallisuustesti.fi)¹⁰
- Tunteiden säätely ja ihmissuhteeni (esimerkiksi ongelmatilanteiden ratkaisu muiden ihmisten kanssa ilman väkivaltaa)
- Toimiminen yhteisössä (kuuntelu -harjoitus, minä yhteisön jäsenenä -harjoitus)
- Läheisriippuvuuden käsite, sanoittaminen, mahdolliset kokemukseni tästä
- Itsetunto (esimerkiksi miten kuva itsestäni vaikuttaa muiden ihmisten kanssa olemiseeni, toimimiseeni ja vuorovaikutukseeni)
- Ennakkoluulot ja suvaitsevaisuus (suvaitsevaisuuden merkitys minulle, suvaitsevaisuuden olemus viranomaisasioinnissa)
- Rajojen asettaminen (miten voin vahvistua jämäkkydessä)
- Työtä, opiskelua tai harrastusta tarkastelevat tehtävät (esimerkiksi millaisia taitoja tarvitsen eri yhteisöissä)
- Ajankohtaisten yhteiskunnallisten asioiden käsittely (esimerkiksi vaalien alla vaalikoneiden käyttö, äänestämisestä keskustelu, oma vaikutukseni yhteiskunnallisiin asioihin)

YHTEENKUULUVUUS

Aiheita ja tehtäviä voi käsitellä ryhmissä tai yksilöajoilla. Nämä voivat toimia johdattelevina orientaatioina aiheeseen tai keskustelun avauksina aiheesta.

- Mitä on yhteenkuuluvuus? Miten se eroaa yhteisöllisyydestä (yhteisöllisyyden tarkastelu esimerkiksi yhteiskunnallisesti ja yhteenkuuluvuuden tarkastelu lähi-ihmissuhteiden näkökulmasta)? Mitä samaa niissä on?
- Millaisia erilaisia ihmissuhteita minulla on? Millaisia ihmissuhteita minulla on ollut?
- Millaisia ihmissuhteita toivon tulevaisuudessa?
- Erilaisten ihmissuhteiden merkitys päihteiden käyttööni? Miten ihmissuhteet ovat vaikuttaneet rikosten tekemiseen?
- Erilaisten ihmissuhteiden merkitys päihteettömyyteen? Vaikuttavatko ihmissuhteet kuntoutumiseeni ja toipumiseeni?
- Päihteiden käytön ja rikosten teon vaikutus ihmissuhteissani?
- Riippuvuuden merkitys ihmissuhteissa? Miten erilaiset riippuvuudet vaikuttavat ihmissuhteisiin?
- Luottamuksen ja rehellisuuden merkitys ihmissuhteissani?
- Onko minulla ennakkoluuloja erilaisia ihmisiä kohtaan? Miten suvaitsen erilaisuutta?
- Osaanko asettaa tarpeellisia ja minulle tärkeitä rajoja ihmissuhteissani?

Tehtäväaiheita yhteisöllisyydestä

- Päihteiden käytön ja rikosten teon vaikutus ihmissuhteisiini (esimerkiksi kartoittava tehtävä, jossa selvitetään siviilissä tapahtuneet vaikutukset sekä vankilassa olon vaikutukset)
- Verkostokarttani (esimerkiksi tukevat ja tavoitteita estävät ihmissuhteet)
- Tunteiden säätely ja ihmissuhteet (esimerkiksi ongelmatilanteiden ratkaisu muiden ihmisten kanssa ilman väkivaltaa)
- Läheisriippuvuus
- Itsetunto (esimerkiksi miten kuva itsestä vaikuttaa muiden ihmisten kanssa olemiseen ja vuorovaikutukseen)
- Ennakkoluulot ja suvaitsevaisuus (esimerkiksi mikä merkitys suvaitsevaisuudella on minulle, mitä minun on vaikea suvaita ja millaisia ennakkoluuloja minulla on)

KARIKKA-MALLI

- **TIIVIS YHTEISTYÖ:**
Kolmas sektori ja virkamiesyhteistyö
- **HYVÄN ELÄMÄN OSA-ALUEET**
10 viikon sykleissä, kuntoutusaika 5-6 kk
- **RYHMÄ- JA YKSILÖTYÖSKENTELY= SITOUTUMINEN**
- **TUEN TIIVISTÄMISEN MALLI:**
vuorovaikutuksellisuus
- **HARJOITTELUN YMPYRÄN**
tilannesidonnaisuus ja prosessiluonteisuus
 - tunnistaminen, sietäminen, itse- ja kanssasääätelykeinot
 - traumasensitiivisyys
- **OSALLISUUS JA TOIMIJUUS:**
yhteiskehittäminen osana kuntoutumista
- **GREEN CARE:**
luonto, tavallisen elämän elementit, kehollisuus

"On poikkeuksellista, että tässä on siviilit työntekijöinä. Voi luottaa ihan eri tavalla."

Karikka-hankkeen malli havainnollistettuna.

Tuen Tiivistämisen mallia ei toteuteta hierarkian tai järjestyksen, vaan kuntoutujan tuen tarpeen mukaan tarkoituksena turvata kuntoutuksen jatkuvuus.

KARIKAN TUEN TIIVISTÄMISEN MALLI

Karikassa oli käytössä Tuen Tiivistämisen Malli, jonka kautta kuntoutuksen aikana voitiin tukea kuntoutujan vointia ja turvata kuntoutumisen jatkuvuus haastavissakin vaiheissa. Tukea tiivistettiin tarpeen ja voinnin mukaan seuraavasti:

1. KUNTOUTUJA JA TYÖNTEKIJÄ

Kuntoutuja tai työntekijä ottaa asian/tilanteen puheeksi yksilökeskustelussa. Kuntoutuja ja työntekijä pohtivat yhdessä, onko tarvetta syventää asian käsittelyä kahden työntekijän kanssa.

2. KUNTOUTUJA JA KAKSI TYÖNTEKIJÄÄ

Kuntoutuja ja kaksi työntekijää jatkavat asian käsittelyä sekä arvioivat yhdessä, onko tarpeen vahvistaa tukea vielä lisää.

3. KUNTOUTUJA, TYÖNTEKIJÄ JA OSASTON ERITYISOHJAAJA

Kuntoutuja voi syventää asian käsittelyä ns. kolmikannassa, jossa pohditaan yhdessä, mitä asialle voisi tehdä ja miten harjoittelua voisi vielä jatkaa.

"Oon oppinut
pyytämään
apua."

Tuen Tiivistämisen Mallia ei toteuteta hierarkian tai järjestyksen, vaan kuntoutujan tuen tarpeen mukaan tarkoituksena turvata kuntoutuksen jatkuvuus. Ennen tuen tiivistämistä Karikassa arvioitiin työryhmässä, kuinka intensiivistä tukea kuntoutuja tarvitsee missäkin hetkessä. Kuntoutujan itsensä kanssa keskusteltiin siitä, millaista tukea hän tarvitsee. Yhdessä myös reflektoidtiin taaksepäin, oliko tuki ollut riittävää siihenastisessa työskentelyssä. On tärkeää huomioida, että tuen tiivistäminen on tärkeä osa kuntoutuksen ohjaustyöskentelyä, ja sillä on useimmiten positiivinen vaikutus kuntoutujan ja työntekijän väliseen luottamukseen.

Karikan Tuen Tiivistämisen Malli
perustuu kannatteluun ja Harjoittelun Ympyrän
hyödyntämiseen sanktioiden sijaan.

Tuen Tiivistämisen Malli hyödyntää ajatusta "turvan ketjuttumisesta"¹¹. Karikassa työntekijät mallintivat tarpeiden tunnistamista ketjuttamalla turvaa kuntoutujalle tukea tiivistämällä. Karikan mallissa kuntoutuja harjoitteli taitoja kannatella itseään hyödyntämällä tarjolla olevaa tukea. Kaikkea ei tarvitse kantaa yksin.

OSALLISUUDEN JA TOIMIJUUDEN VAHVISTUMINEN KARIKASSA

Osallisuutta edistävää toimintaa rakennetaan hyvin monella tavalla ja alueilla. Osallisuus perustuu liittymiseen, suhteissa olemiseen, kuulumiseen, yhteisyyteen, yhteensopivuuteen, mukaan ottamiseen, osallistumiseen sekä siihen liittyvään vaikuttamiseen.¹² Osallisuuden näkökulmaa käytetään hyvin erilaisissa yhteyksissä ja laveasti. Karikassa osallisuuden ajateltiin lähtevän toteutumaan mikrotason toiminnoista. Mukana oleminen ja huomioiduksi tuleminen ovat tärkeitä perusta osallisuuden syntymiselle. Osallisuuden toteutuminen kuntoutusympäristössä edellyttää riittävän turvallista ilmapiiriä. Vankilaympäristössä tähän usein liittyy haasteita. Kuntoutuksessa osallisuuden rakennuspilarit rakentuvat vähitellen esimerkiksi tiedon äärellä olemisen, kantaa ottamisen harjoittelun ja itselle turvallisella alueella olevaan keskusteluun osallistumisen kautta. Osallisuuden mahdollistuessa myös toimijuus voi vahvistua vähitellen.

Karikka-kuntoutuksessa mahdollistettiin ja tuettiin osallisuuden kokemusta ympäristössä, jossa osallisuuden kokemukset on mahdollisesti karsittu minimiin, tai ne ovat joka tapauksessa rajatut kuin vapaudessa. Kuntoutukseen sitoutuessaan vanki saa sekä mahdollisuuden että vastuun kuntoutuksensa edistämisessä. Vastuu koskee sekä omalla kohdalla tapahtuvaa kuntoutumista että oman toiminnan vaikutusta muiden kuntoutumassa olevien kuntoutumiseen yhteisöllisestä näkökulmasta. Ymmärrys omasta vastuusta kasvaa kuntoutuksen edetessä, sen ollessa alussa melko yksilökeskeistä. Karikan mallin rakentamiseen vaikuttivat kuntoutumassa olevat vangit, joiden kokemusten kautta kuntoutuksen työskentely- sekä lähestymistapoja on voitu kehittää entistä toimivammiksi. Vertaisuuden merkitys ilmeni tärkeänä kuntoutumista edistävänä tekijänä Karikan aikana. Kuntoutukseen osallistuneet vangit olivat samalta osastolta, mikä vaikutti kuntoutukselliseen yhteisöllisyyden rakentumiseen. Yhteisöllisyys mahdollistaa omalta osaltaan osallisuuden sekä toimijuuden kasvun.

Osallisuuden toteutumisen tasoja on useita. Voidaan oikeastaan puhua osallisuuden kentistä tai muodoista. Vankilassa osallisuutta rajoittavat laitosturvallisuuteen perustuvat säännöt, laitoksen arjen turvaamiseksi asetetut ohjeet sekä ylipäänsä vapauden menettämiseen liittyvät aiheet. Osallisuuden kokemukset voivat olla suljetussa laitoksessa hyvin rajatut. Karikassa erilaisia osallisuuden elementtejä oli nähtävissä jo päihdekuntoutuksen tiedon tavoittaessa potentiaalisen kuntoutuksen hakijan. Kuntoutusta markkinoitiin infotilaisuuksissa sekä jakamalla esitteitä Riihimäen vankilassa, muissa vankiloissa ja Rikosseuraamuslaitoksen asiakasarviointiyksiköissä. Tärkeässä roolissa tiedon saattamisesta eteenpäin olivat Karikan yhteistyökumppanit ja Rikosseuraamuslaitoksen eri toiminnot, mutta huomattavan vaikuttavaa oli kuitenkin kuntoutuksessa olevien omat kokemukset Karikasta.

Karikassa osallisuus toteutui toimijuuden muotona, jossa yhtenä muotona oli yhteiskehittäminen. Karikan yhteiskehittäminen oli mahdollista kuntoutustyötä tekevän järjestötoimijan ja kuntoutuksessa olevien asiakkaiden välisen tiiviin vuorovaikutuksellisen työskentelyn kautta. Kuntoutajat ovat antaneet kuntoutuksen päättyessä kirjallista palautetta kuntoutuksesta. Kuitenkin tärkeää on ollut matkan varrella tuotettu palaute, jonka myötä kuntoutusta on kehitetty tarpeen mukaan varsin hyvin yksilölliset tarpeet huomioon ottaen. Asiakaslähtöiset ideat olivat luonnollisena osana kuntoutuksen prosessinomaista kehittämistä Karikassa. Ajatus kuntoutuksessa olevien asiantuntijuudesta kuntoutuksen vaikuttavuudessa oli Karikassa yksi kehittämistyön osa-alue. Hankkeen kuntoutustyön aikana järjestettiin syksyllä 2022 ja talvella 2023 kehittämispäivät, jolloin kuntoutusta tarkasteltiin yhteiskehittämisen periaatteella teemalla "mikä kuntoutuksessa auttaa?".



Karikassa luotu yhteiskehittämispäivän runko

Osallisuusteorioiden mukaan ensimmäisiä askeleita osallisuuden lisäämisessä ovat keskiössä olevien asiakkaiden rohkaistaminen. Rohkaistuminen vaikuttaa omaan elämäänsä ja myös itsensä ulkopuolelle. Toinen vaihe on tukea vaikuttamista omaan ryhmään tai yhteisiin asioihin. Lähtökohtana osallisuustyöskentelyssä on voimaantuminen: luottamus ihmisen omiin voimavaroihin ja kykyihin tukee häntä myös käyttämään näitä ominaisuuksia.¹³ Monille Karikan kehittämispäiviin osallistuneille aikaisemmat kokemukset vaikuttamismahdollisuuksista tai itsestä jonkin toiminnan kehittäjänä oli vieraita. Erään Karikan kehittämispäivään osallistuneen kuntoutujan ilmaus kuvaa tätä kokemusta varsin hyvin: "olen duunari en kehittäjä". Yhteiskehittämispäivien aikana onnistuuttiin ennako-oletuksista huolimatta tuottamaan päihdekuntoutusmallia kehittävää vuoropuhelua monipuolisesti.

Osallisuusteorioiden mukaan ensimmäisiä askeleita osallisuuden lisäämisessä ovat keskiössä olevien asiakkaiden rohkaistaminen.

Yhteiskehittäminen asiakkaiden kanssa vastaa palvelun tarpeeseen. Yhteiskehittämisestä voidaan puhua, kun tarjotaan mahdollisuus vaikuttaa yhteiseen aiheeseen sisällöllisesti ja toteuttamisen kautta. Yhteiskehittämisellä voidaan lisätä asiakkaan ja työntekijän välistä kumppanina toimimista ja parhaimmillaan edistää tasa-arvoa.¹⁴

Hankkeen kuntoutustyöhön sisältyi yhtenä osana päihdekuntoutuksen verkostoituminen erilaisten Riihimäen vankilan ulkopuolisten tahojen kanssa. Karikassa näitä verkostoitumisia toteutettiin yhdessä niin, että kuntoutumassa olevat vangit olivat vahvassa roolissa kertomassa päihdekuntoutuksen sisällöstä, tarpeistaan ja toiveistaan liittyen omaan tulevaisuuteensa ja toipumiseensa. Vierailuihin varauduttiin leipomalla kuntoutusosastolla tarjoiluja. Kokemukset olivat arvokkaita ja toivat tärkeää tietoa eri järjestöjen, Oikeusministeriön, vankiterveydenhuollon, kriminologian laitoksen sekä muun Rikosseuraamuslaitoksen toiminnan tahoille.

13 THL: Osallisuus yhteisöissä ja vaikuttamisen prosesseissa (2023)

14 THL: Osallisuus yhteisöissä ja vaikuttamisen prosesseissa (2023)

HARJOITTELUN YMPYRÄ

Harjoittelun Ympyrä on vuorovaikutukseen pohjautuva menetelmä, jonka tarkoituksena on tukea kuntoutujan toimijuutta ja resilienssiä. Kuntoutuja on aktiivinen oman elämänsä kehittäjä, joka harjoittelun kautta kasvattaa omaa resilienssiään. Harjoittelun ympyrä on kehitetty nimenomaan korkean turvaluokituksen vankilan olosuhteisiin. Harjoittelumateriaalina toimivat vankilan arjen tilanteet niin henkilökunnan kuin muiden kuntoutujien ja vankien kanssa. Mallia voi mahdollisuuksien mukaan soveltaa siviilielämän ihmissuhteisiin ja tilanteisiin, sekä rikoksista ja päihteistä irrottautumiseen. Mallin osa-alueiden järjestys muokkautuu kuntoutujan tarpeiden mukaan. Harjoittelun Ympyrä on Karikan luoma työväline, jossa on hyödynnetty kuntoutujien kanssa pidettyjen Yhteiskehittämispäivien materiaaleja sekä kuntoutujien palautetta. Myös Riihimäen vankilan psykologi Sirpa Partinen on antanut tukeaan mallin kehittämiseen ammatillisten keskustelujen pohjalta. Erilaisilla teoreettisilla menetelmillä on myös ollut oma vaikutuksensa mallin syntyyn.¹⁵

**TUNNISTAN. SIEDÄN JA SÄÄTELEN. HARJOITTELEN.
REFLEKTOIN. LEPÄÄN JA LIITYN.**



Karikan Harjoittelun ympyrä.

15 Levinen (2010) Somatic Experiencing- menetelmä, Porges (2022), Neff & Germer (2018), Siegel (1999), Partinen (2022) ja Kabat-Zinn (2013).

Harjoittelun Ympyrän osa-alueet

Resilienssi

Resilienssi auttaa selviytymään. Resilienssi on psyykkistä selviytymiskykyä ja joustavuutta. Se on olennainen osa mielenterveyttä. Resilienssi on läsnä sekä yksittäisten ihmisten elämässä että yhteisöjen kyvyssä tukea jäseniään. **Resilientti** ihminen tai yhteisö pärjää arjen haasteista, stressistä tai muutoksista huolimatta. Resilienssi syntyy vuorovaikutuksessa.¹⁶

Tunnistan

Tunnistaminen on sen huomaamisen harjoittelua, mitä itsessä ja omassa kokemuksessa tapahtuu. Millaisia ajatuksia, tunteita ja fyysisiä tuntemuksia havaitsee itsessä kunakin hetkenä? Mitä tietoa ne tuottavat omasta voinnista? Miten tunnistaminen voi tukea uusien toimintatapojen harjoittelussa ja itsesäätelystä? Millaisista tarpeista tulisi pitää huolta, jotta tilanne/tunne/impulssi ei käänny itseä tai muita vastaan? Miten voi suhtautua siihen mitä itsessä tapahtuu myötätun-
toisesti ja hyväksyen?

Siedän ja säätelen

Tunteiden **sietämistä ja säätelemistä** opitaan. Tunteet tulevat ja menevät, samoin kuin ajatukset ja kehon tuntemukset. Miten voi olla oman kokemuksen kanssa yrittämättä muuttaa sitä, sulkea sitä pois tai rypemättä siinä? Sietokyvyn kasvattaminen ja hyväksyvä asenne suhteessa omiin tunteisiin ja tuntemuksiin vahvistuu ajan kanssa. Selvinpään tunteet voivat tuntua voimak-
kailta. Tarvittaessa voi säädellä sitä, kuinka syvälle niihin uppoaa. Esimerkiksi erilaiset itsensä rauhoittamiskeinot sekä huomion suuntaaminen johonkin ihan muuhun ovat säätelystä. Jotain Ihan Muuta (JIM) viestii aivoille ja hermostolle, että ei ole hätää. Keho ja mieli voivat levätä sen sijaan, että olemus on jatkuvasti taistele - pakene - jähmety -tilassa. Vireystila-ikkunan avulla voi tarkastella omaa tilaa. Vertaisiin sekä työntekijöihin tukeutuminen on yhdessä sietämistä sekä yhdessä säätelystä.

"Oon oppinut sietämistä ja tasapainon hakemista."

Harjoittelen

Erilaisiin tilanteisiin, tunteisiin ja ajatuksiin voi opetella suhtautumaan **harjoituksena**. Kuntoutuminen, muutos ja toipuminen ovat selvinpään elämisen harjoittelua.

Kun ei käytä päihteitä tai väkivaltaa, miten käsittelee omia tunteita, ajatuksia ja tilanteita? Millaiset vuorovaikutustilanteet ovat itselle haasteellisia? Millaisissa tilanteissa on toiminut impulsiivisesti? Uusia tapoja toimia voi oppia vain harjoittelemalla ja tekemällä toisin kuin aikaisemmin. Haudislihaskin kasvaa toistoilla säännöllisen harjoittelun tuloksena. Jalkapalloilijalla tai jääkiekkoilijalla on valmentaja ja joukkuekavereita. Samoin kuntoutuksessa voi tukeutua muiden kuntoutujien vertaistukeen sekä työntekijöihin. Harjoittelu on myös onnistumisen vahvistamista: sen tekemistä lisää, mikä toimii!

Reflektointi

Reflektointi selkeyttää ja auttaa näkökulman vaihtamisessa. Tilanteiden ja tapahtumien tarkastelu jälkikäteen ikäänkuin suurennuslasilla ja hetkiin pysähtyen lisää ymmärrystä omasta itsestä. Aluksi voi olla helpointa huomata jälkeensä, miten ajatteli, tunsu ja toimi jonakin hetkenä. On tärkeää huomata myös onnistumiset: missä taitoja on jo karttunut? Mihin tilanne olisi voinut johtaa vuosi sitten? Mitä sellaista jätti tällä kertaa tekemättä, mitä aikaisemmin olisi tehnyt?

Lepään ja liityn

Lepo on olennainen osa harjoittelua. Kuntoutumisen ei tarvitse tapahtua vain epämukavuusalueella tai olla raskasta puurtamista päivästä toiseen. Lihaksetkin tarvitsevat lepoa kuntosaliharjoittelun välissä, jotta ne voivat kasvaa. Päihteistä, rikollisesta elämäntavasta ja itselle haitallisesta impulsiivisuudesta kuntoutuessa lepo on myös tarpeen. Keho ja mieli tarvitsevat lepoa työskentelyn lomassa. Sitä tarvitaan myös aivojen uusien hermoratayhteyksien muodostumiseen.

Liittyminen tarkoittaa sosiaalista kanssakäymistä, vaikkapa kahvin juomista kaverin kanssa tai yhdessä jutustelua. Sosiaalinen liittyminen antaa aivojen hälytyskeskukselle amygdalalle viestin turvasta: ei ole mitään hätää. Joskus on vaikea kokea kenenkään seurassa turvaa. Silloin voi ajatella jotakuta tärkeää ihmistä, eläintä, luonnon elementtiä tai itselle tärkeää paikkaa. Turvallisen hahmon mieleen tuominen voi parhaimmillaan tuottaa aivoille kokemusta turvasta. On hyvä muistaa, ettei kuitenkaan ole pakollista tuntea mitään erityistä. Omalla kosketuksella voi myös tuottaa keholle ja mielelle viestiä turvasta ja maadoittumisesta.

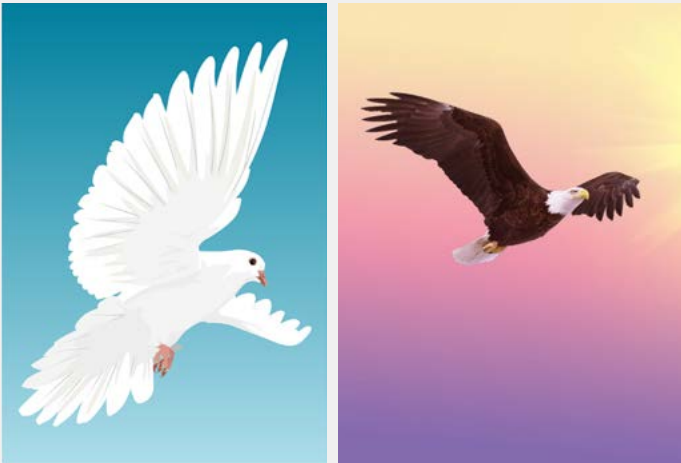
"Kuntoutuminen saa olla omantahista"

"Step back & stop"

*Lepo on olennainen osa harjoittelua.
Kuntoutumisen ei tarvitse tapahtua
vain epämukavuusalueella tai olla
raskasta puurtamista päivästä toiseen.*

MINDFULNESS JA ITSEMYÖTÄTUNTO HARJOITTELUN TUKENA

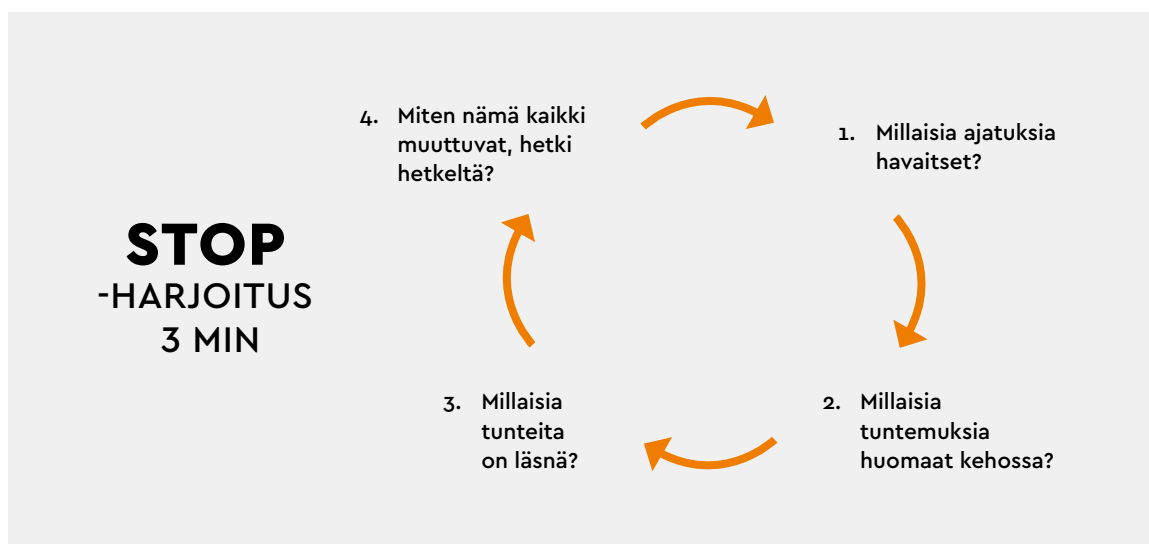
Kuva: Pixabay



- Mindfulness kysyy: mitä minussa/kokemuksessani tapahtuu juuri nyt?
- Itsemyötätunto kysyy: mitä tarvitsen juuri nyt?
- Tasapainon Lintu – kumpaakin siipeä tarvitaan lentämiseen

Karikan kuntoutusmalli rohkaisee kuntoutujia hyväksyvään ja myötätuntoiseen suhtautumiseen omaan itseen sekä impulsseihin ja ärsykkeisiin. Hyväksyvä tietoinen läsnäolo, eli mindfulness on taitoa olla läsnä omien kokemusten sekä ympäröivän maailman kanssa. Itsemyötätunto ja sen harjoittelu yhdessä vertaistuen kanssa luo turvallista tilaa tunnistaa myös itselle vaikeita tunteita ja kokemuksia.¹⁷

Mindfulness-harjoitus: STOP



Itsemyötätunto sekä tietoisuustaidot ovat olennainen osa omien impulssien tunnistamisessa ja hallinnassa. Väkivaltaisen tai addiktiohakuisen käyttäytymisen tunnistamisen ensiapuna voidaan käyttää Karikan aikaa luotua formaattia Neljän Teen muistisääntöä, jossa on käytetty pohjana useampaa teoreettista menetelmää.¹⁸

17 Mindfulness-pohjainen työskentely Kabat-Zinn (2013), Itsemyötätunto-pohjainen työskentely Neff, Gramer (2018)
18 Kabat-Zinn (2013), Neff & Germer (2018), Levine (2010), Porges (2022), Siegel (1999)

Neljän Teen muistisääntö:

NELJÄ TEETÄ, KIITOS

Kun traumavaste herää > ärsykkeen eli triggerin seurauksena automaattinen/ tiedostamaton toiminta, manteliumakkeen "flippaus"

- Tunnistamisen tärkeys: Mitä minussa tapahtuu? Mitä tarvitsen?
- Turvan luominen
- Toisen kanssa yhteissäätely
- Tilan ja ajan lisääminen, ei kiirettä



Kehollisuus ja aistit

Kehon tuntemuksia voi hahmottaa niin liikkeessä kuin ilman liikettä. Kehossamme tapahtuu koko ajan: se hengittää, veri kiertää, sydän sykkii, solut uusiutuvat, hermoradat muokkautuvat. Mindfulness Based Stress Reduction -menetelmän (MBSR)¹⁹ mukaan kehollisuus on sisäisten ja ulkoisten kokemusten hahmottamista kehoaistin, asentoaistin sekä perusaistien (näkö, kuulo, tunto, maku, haju) avulla:

- **Interoseptio eli kehoaisti** on kehon säätelyjärjestelmä, jolla tunnemme sydämen sykkeen, hengityksen, tunteiden vaikutukset kehossa, janon, nälän, suolen toiminnan. Tuntuuko keho jännittyneeltä, rennolta, kylmältä, kuumalta, painavalta vai kevyeltä? Miten eri kehon osien tuntemukset eroavat toisistaan? Tätä taitoa voi harjoitella muun muassa mindfulness-pohjaisten harjoitusten, asahin, joogan, kehomeditaation ja progressiivisen lihasrentoutuksen avulla.
- **Proprioseptio eli asentoaisti** on kyky tuntea ja hahmottaa oma keho suhteessa ympäristöön ja tilaan. Se on kyky säädellä liikeratoja ja liikkeiden voimakkuutta.
- **Ekteroseptio** on sen huomaamista, mitä itsensä ympärillä tapahtuu, miltä ympäristö ja tila näyttävät. Exteroseption kautta harjoitellaan ympäristön ja muiden ihmisten neutraalia havainnointia.

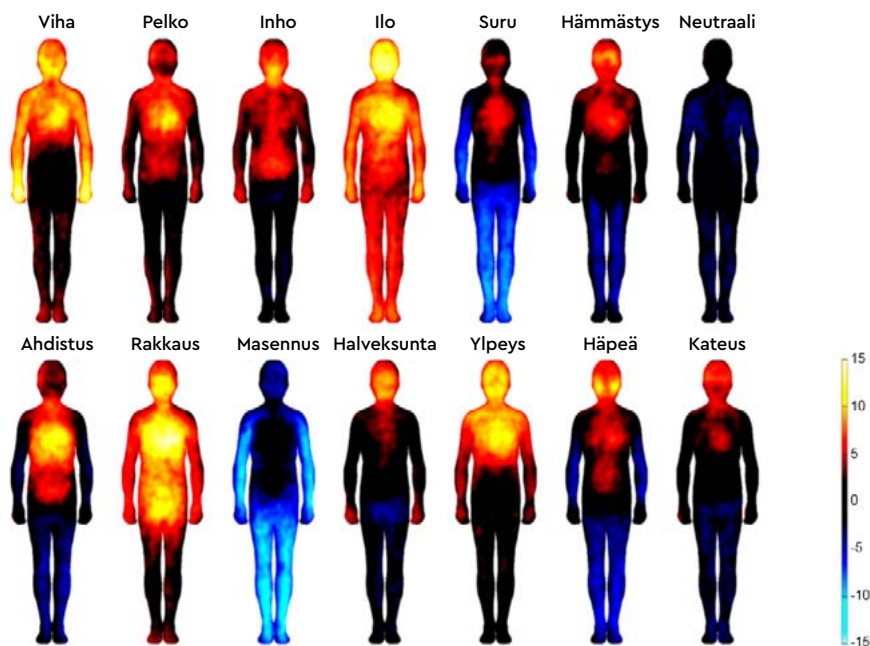
Tutkimusten mukaan tunteet tuntuvat kehossa²⁰. Myös käsittelemättömät traumat oireilevat kehossa monin tavoin²¹. Kehollinen, aistipohjainen työskentely auttaa tunnistamaan tunteita omassa kehossa sekä sanoittamaan niitä.

Karikassa harjoiteltiin omien kokemusten hahmottamista ja havainnointia sanoittamisen lisäksi myös kehollisesti. Myös työntekijät käyttivät oman sekä kuntoutujien kehon kautta tulevaa informaatiota työvälteenä. Aisteja osallistavien harjoitusten myötä voidaan lähestyä käsiteltävää teemaa konkreettisesti sekä kehittää itsetuntemusta. Karikassa kannustetaan kysymään: mitä minussa ja kokemuksessani tapahtuu juuri nyt?

19 Kabat-Zinn (2013)

20 Nummenmaa, Glerean & Hari (2013)

21 Van Der Kolk (2014)



Nummenmaa, Glerean ja Hari (2013) ovat hahmottaneet tunteiden näkymistä eri puolilla kehoa.²⁰

Esimerkkejä aistiharjoituksista

- Hyväksyvä katse: tarkastellaan toisiamme hyväksyvästi ja arvostavasti, harjoitteleme katseen kohteena olemista ja asioiden tarkastelua neutraalisti.
- Venyttelytuokiot: jokainen saa vuorollaan ehdottaa kehonhuoltoliikkeen, mitä juuri hänen kehonsa sillä hetkellä tarvitsee.
- Aktiivinen kuuntelu: harjoitellaan toisen kuulemista ja kuuntelemista keskeyttämättä.
- Erialaisten tunnekuvakorttien käyttö: esimerkiksi pyydetään valitsemaan se kortti, mikä kuvastaa tämänhetkistä tunnettasi.
- Nähdyksi tuleminen: piirretään vierustoverin muotokuva vasemmalla kädellä, taustalla soi musiikki.
- Piirtäminen, maalaaminen tai muovailu eri materiaaleja käyttämällä
- Mindfulness
- Erilaiset tuoksut ja ainekset (esim. kookosöljy, suola, sokeri) sekä erilaiset hoidot (käsi- ja jalkahoidot, kasvonaamiot)
- Vapaavalintaiset stressilelut, hierontavälineet, viltit



Kuva: Pixabay

Kokonaisvaltainen kuntoutuminen sisältää kaikki aistit.



Karikka-hankkeessa tehtiin surueläimiä DAS-massasta.

TRAUMAINFORMOITU NÄKÖKULMA

Karikassa käytettiin traumainformoitua työtettä. Työote voidaan tiivistää neljään teesiin.²²

- 1) **Tietoisuus** traumaattisten kokemusten vaikutuksista yhteiskunnallisena ilmiönä, mikä koskee sekä kuntoutujia että työntekijöitä. Työntekijät osaavat käyttää erilaisia toipumista tukevia työtapoja ja hankkia tietoa palveluista. Ohjataan kuntoutujia tarvittaessa tarkoituksenmukaiseen hoitokontaktiin.
- 2) **Traumaattisen stressin ja sen oireilun tunnistaminen** kuntoutuksessa ja laajemmassa yhteisössä. Työntekijät ymmärtävät omien traumaattisten kokemustensa sekä työympäristön vaikutuksen kuntoutujiin ja itseensä.
- 3) **Traumatietoisuuden huomioiminen kuntoutuksen jokaisella osa-alueella.** Tämä tarkoittaa esimerkiksi sitä, että kaikki asiakkaista tuotettava materiaali käydään yhdessä läpi asiakkaan kanssa, ja asiakas osallistuu aktiivisesti tekstin tuottamiseen. Yhteistyökumppaneihin ei olla koskaan yhteydessä ilman asiakkaan lupaa. Työtä tehdään kehollisesti, turvaa lisäävästi ja ilmiöitä sanoittamalla. Yhteiskehittämissä kuntoutujat pääsevät itse kertomaan päihdekuntoutuksessa toimivista käytännöistä.
- 4) Työtavat eivät saa aiheuttaa **uudelleentraumatisoitumista**, vaan kuntoutujilla on oltava kuntoutumisrauha ja turvan tunne. Ryhmät ja yksilökeskustelut ovat luottamuksellisia, eikä työntekijöillä ole kirjaamisvelvollisuutta.

Työtavat eivät saa aiheuttaa uudelleentraumatisoitumista, vaan kuntoutujilla on oltava kuntoutumisrauha ja turvan tunne.

Traumasensitiivisyys

Karikan työtapa oli traumasensitiivinen. Traumasensitiivinen työote Karikassa perustui vuorovaikutukselliselle ja itsesääätelyä tukevalle päihdekuntoutukselle. Kuntoutujilla on usein historiaa sekä väkivallan kohteena että tekijänä. Lisäksi traumat ja lapsuuden haitalliset kokemukset heijastuvat vahvasti yhteisöön.²³²³ Traumasensitiivisellä työotteella huomioitiin traumaattisten kokemusten yleisyys ja niiden vaikutukset. Traumoja ei kuitenkaan pyritty suoraan hoitamaan psykiatrian ammattilaisille kuuluvilla menetelmillä.

Karikan traumasensitiivinen työskentely pohjautui asiakkaan itsesääätelyn vahvistumiseen, hallinnan tunteen kasvamiseen sekä monitasoiseen kykyyn havainnoida, mitä itsessä tapahtuu. Tavoitteena oli asiakkaan hermoston vakautuminen sekä asiakkaan tukeminen oman vireystilan hahmottamisessa ja rauhoittamiskeinojen harjoittelemisessa. Näin asiakas oppi lisäämään omaa sisäisen turvallisuuden tunnettaan. Ensiaskeleena tässä toimi ammattilainen kanssasäätelyn mahdollistajana, sekä muun ryhmän tuki ja turva.

Traumasensitiivisellä työotteella huomioidaan traumaattisten kokemusten yleisyys ja niiden vaikutukset.

Kanssasääätely

Vuorovaikutuksessa tapahtuva kanssasääätely tapahtuu työntekijän ja kuntoutujan välillä. Tavoitteena on luoda yhteistyölle kannattelun ja turvan ilmapiiriä. Kanssasääätely perustuu työntekijän kykyyn rauhoittaa itseään ja säädellä omaa vireystilaansa. Työntekijä kestää kuntoutujan tunteita ja niiden ilmenemistä ilman, että yrittää ratkaista niitä. Kuntoutuja harjoittelee ja oppii itsesääätelyä vuorovaikutuksen kautta.

Traumaattinen stressi

Traumaattinen stressi ilmenee korostuneena yli- tai alivireystilana sekä niiden vuorotteluna uuvuttavissa määrin, vuoristoratamaisesti. Kehon reagoi ärsykkeisiin epätarkoituksenmukaisella tavalla ja tasapainotuskeinot ovat puutteellisia. Jatkuva stressitila, kehon ja mielen turvattomuus. Joskus traumaperäisen stressin vuoristorataa pyritään säätämään liialla työnteolla, urheilulla, päihteillä, jne.

Pahimmillaan traumaattisessa stressissä keho jää jumiin vuoristoradan yhteen kohtaan, koska vaunu on rikki. Kaasu ja jarru ovat päällä yhtä aikaa. Oma vireystilaa voi opetella havainnoimaan ja säätelemään. Apuna voi käyttää mm. vireystilaikkunaa.

Harjoituksia vireystilan säätelyyn

LAUKAISEVIIN ÄRSYKKEISIIN LIITTYVÄ HARJOITUS

- Traumaattista stressiä laukaisevia ärsykeitä voivat olla esimerkiksi valot, äänet, eleet, ilmeet, omat ajatukset, oman kehon ilmiöt, maut, hajut, värit, tuntemukset, muistot, painajaiset, tunteet, pettymykset, vastoinkäymiset, hylkäämisen kokemukset ja ennakoimattomuus.
- Millaiset ärsykkeet sinulle ovat tuttuja? Mihin huomaat reagoivasi?
- Miten reagoit näihin ärsykeisiin?

VIREYSTILAIKKUNAHARJOITUS

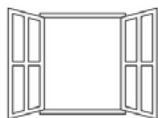
<p>Alivireys</p> <ul style="list-style-type: none">→ Turta "ei tunnu mitään"→ Sulkeutuminen, kehon tuntemukset heikkoja, ajattelu vaikeaa/sumeaa, katse jumittuu→ Kasvojen kalpeus/vahamaisuus/ilmeettömyys, lasittunut katse→ Pahimmillaan dissosiaatio, muistiongelmät, jopa tajuttomuus		<p>Ylivireys</p> <ul style="list-style-type: none">→ Ahdistunut, vihainen, yllirasittunut, kontrollin puute, hermostuneisuus, vaikea pysyä paikallaan, vaikea keskittää katsetta, vaikea olla puhumatta
<p>Sopiva vireys</p> <p>Kun olet oman sietoikkunasi sisällä, pystyt tuntemaan ja ajattelemaan selkeästi. Voit kokea stressiä, mutta se ei vaikuta toimintakykyysi liikaa.</p>		
<p>→ Kehon tila: LAMAANNU</p>		<p>→ Kehon tila: TAISTELE, PAKENE tai JÄHMETY</p>

- Millaisia merkkejä huomaat itsessäsi, kun olet ylivireystilassa tai se alkaa lähestyä?
- Mistä huomaat itsessäsi, että olet alivireystilassa tai luisumassa sitä kohti?
- Mikä kertoo sinulle, että olet ikkunan sisällä eli olosi on melko selkeä ja tasapainoinen?
- Miten liikut ikkunan puolelta toiselle? Kuinka nopeasti? Kuinka kauan olet ikkunan ääripäissä?

Huomioi, että ihminen liikkuu luonnollisesti eri vireystilojen välillä päivän aikana. Pysyminen jatkuvasti sopivassa vireystilassa ei ole realistinen tavoite, mutta on tärkeää tasapainottaa omaa vireystilaansa

- tunnistamalla (pysähdyn ja tunnistan mitä kehossani tapahtuu)
- joustamalla (pystyn liikkumaan eri vireystilojen välillä ilman, että toimintakykyni häiriintyy)
- vaihtelulla (vaihtelun salliminen, myötätunto)
- toiminnalla (tasapainottava tekeminen)

Harjoituksia vireystilan tasapainottamiseen



Ikkuna

Pysähdy ja huomaa missä vireystilassa olet. Onko kehosi alivireä, ylivireä vai sopivassa vireystilassa? Miten käyttäydyt? Miten olet ihmisten kanssa vuorovaikutuksessa? Voit tasapainottaa olotilaasi monin erilaisin keinoin.



Ihmiskontakti

Soita tai kirjoita läheiselle ihmiselle. Juttele kaverille. Juo yhdessä kahvit. Ihmiskontaktin ei tarvitse olla entuudestaan tuttu. Hymy tai hyvän päivän toivotukset voivat riittää tasapainottamaan hermostoasi. Voit myös ajatella mielessäsi sinulle turvallista ja tärkeää ihmistä tai eläintä. Aivot kokevat sen samoin, kuin tämä olisi läsnä.



Itsemyötätunto

Omaa vireystilaa ei kannata vastustaa. Hermostoan voi rauhoittaa parhaiten hyväksymällä ja suhtautumalla omaan oloonsa ja itseensä myötätuntoisesti. Puhuttele itseäsi sisäisesti, niin kuin juttelisit hyvälle ystäväillesi tai jollekin, josta välität.



Tasapainoilu

Huomaa, missä kohtaa kehossasi tuntuu neutraalilta tai miellyttävältä. Viivy hetki näissä tuntemuksissa. Huomaa sitten kehosi kohtia, joissa tuntuu epämiellyttävältä. Kuljeta huomiota vuorotellen hyvin hitaasti molempien välillä.



Keinuttelu

Keinuttele itseäsi hyvin hitaasti puolelta toiselle. Tämä liike imitoi hengitystä ja voit myös keinutella hengityksen tahtiin. Näin viestit koko keholle rytmistä, rauhoittavaa liikettä: "ei ole mitään hätää". Liike voi rauhoittaa hermostoa hengityksen tapaan.



Rauhoittava kosketus

Halaa itseäsi, pidä käsiäsi sydämen päällä tai muussa kohdassa kehoa, joka tuntuu neutraalilta tai miellyttävältä. Voit myös säädellä käden painallusta ja voimaa. Kosketuksella viestit hermostollesi, että sen ei tarvitse taistella, paeta tai lamaantua. Kehosi on turvassa, juuri tämän hetken.



Maadoitus

Aseta jalat maahan. Vie huomio jalkapohjiisi. Käy läpi jokainen varvas, kantapää, nilkat, sääret, pohkeet, reidet. Voit antaa itsesi levätä koko painollasi tuolilla. Huomaa istuinluut ja pakarat.



Syvä hengitys

Hengitä syvään 3–5 kertaa. Sisäänhengityksellä täytä koko pallea ja anna uloshengityksen tulla hitaasti ja rauhallisesti ulos. Huomaa kehontunte-
mukset uloshengityksen aikana. Halutessasi voit pitää tauon sisään- ja
uloshengityksen välissä.



Hengityksen laskeminen

Laske yhdestä kymmeneen siten, että sisäänhengitys on yksi, uloshengitys
kaksi, sisäänhengitys kolme...ja niin edelleen. Aloita sitten laskemaan alusta.



Mielekäs tekeminen

Tee jotain, joka on sinulle mielekästä tekemistä. Sellaista, jota tehdessä
mieli ja keho tasapainottuvat: luovuus, meditointi, ruoanlaitto, dokument-
tien katselu, lukeminen, kirjoittaminen, piirtäminen, värittäminen, liikunta
– tee sitä, mikä toimii.



Kuuntelu

Kuuntele hidastempoista rauhoittavaa musiikkia, jos olet ylivireystilassa ja
nopeatempoista musiikkia, jos olet alivireystilassa. Keskity myös luonnon
ääniin, omaan hengityksen ääneen tai ilmastointilaitteen hurinaan. Huomaa,
mitkä äänet ovat epämiellyttäviä, mitkä neutraaleja ja mitkä miellyttäviä.



Taputtelu, painelu ja ravistelu

Taputtele sormen päillä otsa, kulmakarvat, poskiluut, nenän alta, ohimot,
leukaluut, rintalasta ja pää joka puolelta. Voit myös käydä kehon läpi piir-
tämällä sen ääriiviivä kädellä tai painelemalla. Käsien ravistelu voi vapaut-
taa jähmeästä olotilasta.



Venyttely

Tee muutama venytys hitaasti. Huomaa, miltä kehossa tuntuu ennen
venyttelyä, sen aikana ja sen jälkeen. Voit lopuksi halutessasi ravistella
jälleen käsiä tai tärisyttellä koko kehoa.

JIM-TYÖKALUN MUISTISÄÄNTÖ

Joskus parasta, mitä voi vireystilan ja tunteiden säätelyn kannalta tehdä Jotain Ihan
Muuta, eli JIM²⁴. Tämä tarkoittaa sitä, että suunnataan tekeminen johonkin, mikä
pitää aivot kiireisenä ja vie kaiken huomion. Se voi olla leikkiä, kevyitä elokuvia,
mukavien juttelua tai fyysistä tekemistä. Tärkeintä on, että oma JIM on turvallista
oloa tuottavaa, mukavaa eikä riippuvuutta ruokkivaa tai itselle haitallista.

- Mitä JIM voisi olla sinulle vankilassa tai siviilissä?
- Mitä uutta JIM:iä voisit kokeilla?

GREEN CARE

Suljettu vankila rajaa monet arkipäiväisetkin aistikokemukset marginaalisiksi. Lähes kaikki luonnon tarjoamat aistikokemukset jäävät vankien ulottumattomiin. Kuntoutuksessa kannattaa hyödyntää luonnon hyvinvointivaikutuksia, sillä niiden merkitykset ovat kiistattomia.

Laitosympäristössä luontoon liittyvät toiminnot tuovat normaalimman arkielämän tunnetta ja antavat osallisuuden ja voimaantumisen kokemuksia. Konkreettinen käsillä tekeminen tuo myös sopivaa vastapainoa keskustelutyölle.²⁵

Suljetussa vankilassa toteutettavia Green Care-menetelmiä:

- grillauspäivät kesällä vankilan sisäpihalla
- tomaatintaimien istutus, hoitaminen ja sadon korjaaminen
- rairuohon kylväminen ja kasvun seuraaminen
- mustikoiden ja mansikoiden syöminen
- luonnonkukkien ja kasvien tuominen ryhmiin vapaasti tutkittavaksi
- WWF:n luontoliven seuraaminen
- virtuaaliset metsäretket (esimerkiksi Mieli ry:n Hyvän mielen metsäkävelyt²⁶).

"Irtautuminen
saa vapautumaan
skidisti."

Edellä kuvatut esimerkit mahdollistavat erityisen suljetussa ympäristössä aistikokemuksia. Käsien upottaminen multa, tuoreen mustikan maistaminen, kukkien tuoksu voivat toimia hyvin elvyttävänä kokemuksina vankeusaikana ja aikaansaada rauhoittavaa olotilaa.

Ota huomioon turvapuolen asettamat reunaehdot materiaalien hyödyntämisessä. Vankilaan saa tuoda vain yleisesti tunnistettavia kasveja, joita ei voi käyttää päihtymistarkoituksiin.



Karikka-hankkeessa kasvatettiin tomaatin taimia ja maisteltiin mansikoita osana Green Carea.

25 Green Care (2023)

26 MIELI ry. (2022)

RETKI: VANKILAN ULKOPUOLISEN HARJOITTELUN RUNKO

Karikka-kuntoutuksessa tehtiin kaksi päiväretkää vankilan ulkopuolelle. Molemmat retket kohdistuivat mökkiolosuhteisiin luonnon helmaan, järven rannalle. Retken aikana vangeilla oli mahdollisuus saunaan, uida, kalastaa, soudella ja grillata. Paikalla oli myös koira. Työntekijöistä retkille osallistuivat Karikan ohjaajat, Riihimäen vankilan erityisohjaaja ja valvonnan henkilökuntaa. Retkien onnistuminen edellytti vahvaa sitoutumista ja luottamusta niin vankilan henkilökunnalta, Karikan työntekijöiltä kuin vangeiltakin. Kaikki osoittivat olevansa luottamuksen arvoisia, ja retket sujuivat odotusten mukaisesti. Retket syvensivät työntekijöiden ja kuntoutujien välistä vuorovaikutusta, ja mahdollistivat vankilaympäristöä tasavertaisemman tilan. Kuntoutujat antoivat positiivista palautetta sekä retken aikana että sen jälkeen. Retket toivat esimerkkikokemuksia siitä, mitä päihteetön ja rikokseton elämä voi siviilissä olla ja miten oma hyvinvointi voi lisääntyä luontokokemuksen myötä. Päivät antoivat kuntoutujien mukaan motivaatiota tavoitella siviiliä ja päihteetöntä elämää. Luonnon ja koiran merkitys hyvinvoinnin tukemisessa korostui päivän aikana. Onnistunut retki edellyttää hyvää yhteistyötä ja luottamusta niin vankilan eri tahojen, kuntoutusta järjestävän tahon kuin vankienkin välillä.

Seuraavassa mallinnetaan retken suunnittelua Karikassa tehtyjen retkikokemusten perusteella. Retken suunnittelu ja järjestäminen vaati paljon aikaa. Suunnittelu kannattaa aloittaa noin kolme kuukautta ennen aiottua retkiajankohtaa.



Karikan retkipäivillä oli mukana koirakavereita.

Kuntoutujien kanssa on tärkeä keskustella etukäteen siitä, mitä retki vankilan ulkopuolelle edellyttää. Luottamuksen korostamiseen ja erilaisten tunteiden esille nousemiseen on hyvä ottaa aikaa ja tilaa ryhmissä. Poistuminen vankilan muurien ulkopuolelle voi aiheuttaa ahdistusta, pelkoa, jännitystä tai pakofantasioita. Retkeltä palaaminen suljettuun laitokseen saattaa myös olla raskas kokemus. Onnistuessaan retki antaa kuntoutujille merkinnän hyvin sujuneesta poistumisluvasta ja kokemuksen luottamuksen lunastamisesta.

Retkisuunnitelma

RETKEN ENSIMMÄISET VALMISTELUT:

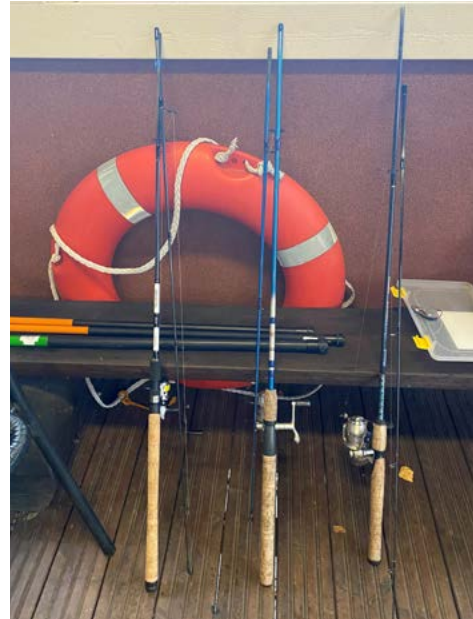
- Varmista vankilan ylimmältä johdolta, että retkisuunnitelmaa voi alkaa tehdä. Sopikaa retken alustava budjetti.
- Etsi muutama retkikohde-ehdotus ja välitä ne vankilan turvapuolelle tietoon. Vankilan turvapuoli joko hyväksyy tai hylkää ehdotukset.
- Retkikohteen on hyvä olla selkeästi rajattu paikka syrjäisellä alueella. Esimerkiksi kuntien ja seurakuntien mökkipaikat tai leirikeskukset voivat olla sopivia. VANGELLE EI SAA KERTOAA RETKIPAIKKAA TAI MATKAREITTIÄ ETUKÄTEEN!
- Päätä retkipäivä ja alustava kellonaika.
- Varaa retkipaikka ja sovi maksusta. Tarvittaessa toimita laskutustiedot retkikohteen haltijalle.
- Ilmoita tarkka retkikohde osoitetietoineen vankilan turvapuolelle.
- Sovi yhdessä työryhmän kanssa, ketkä työntekijät lähtevät retkelle.
- Selvitä apulaisjohtajalta, kuinka monta valvonnan työntekijää on oltava mukana retkellä.
- Päätä päivämäärä, jonka mukaisesti kuntoutuksessa olevat vangit osallistuvat retkelle. Sovitun päivämäärän jälkeen kuntoutukseen tulevat vangit eivät pääse retkelle mukaan.
- Informoi retkipäivästä ja -ajasta seuraavia tahoja
 - vankilan työvuorosuunnittelija
 - vankilan yksikönpäällikkö ja apulaisjohtajat
 - turvapuoli
 - vankilan päivystys (päivystäjä merkitsee ajankohdan päivystyksen kalenteriin).
 - VANGELLE EI SAA KERTOAA RETKEN TARKKAA AJANKOHTAA ETUKÄTEEN!

KAKSI KUUKAUTTA ENNEN RETKEÄ:

- Pyydä päivystäjää varaamaan vankilan auto retkeä varten. Selvitä, millä kyydillä työntekijät retkelle kulkevat. Tarvittaessa apulaisjohtaja tai erityisohjaaja on yhteydessä päivystykseen auton varaamista varten.
- Keskustele retkestä vankien kanssa ryhmissä. Kerro suurpiirteinen suunnitelma ilman tarkkoja aika- tai sijaintitietoja. Suunnitelkaa yhdessä vankien kanssa retkipäivän sisältöä niiltä osin, kuin se on mahdollista. Vankien toivomuksia voi ottaa huomioon jossain määrin, vankilan asettamien reunaehtojen mukaan (esimerkiksi kalastaminen, grillaus, ulkopelit).
- Ohjeista vankeja tekemään poistumisluvhakemus. Hakemus täytetään ilman tarkkaa päivämäärää lisätiedolla "kuntoutuksen päiväretki" tms.
- Ota huomioon mahdollisten elinkautisvankien tilanne poistumisluvhakemuksen suhteen.
- Selvitä, mistä retkelle mukaan otettavat tarvikkeet saa. Esimerkiksi onget, ulkopelit, nuotiopuut yms.
- Ilmoita sovitun päivämäärän mukaisesti ajantasainen nimilista kuntoutuksessa olevista vangeista vankilan turvapuolelle.

KUUKAUSI ENNEN RETKEÄ:

- Varmista, että poistumisluvat etenevät suunnitellusti.
- Jos retkeen sisältyy kalastamista, selvitä kalastusluvut. Kalastuslupien on oltava kunnossa. Joillakin vuokrattavilla leirikeskuksilla voi olla valmiina tietty määrä kalastuslupia. Tarkista myös turvapuolelta, onko vankien sallittua esimerkiksi soutaa ilman vartijaa tai kalastaa veneestä.
- Tee yhdessä vankien kanssa retken ruokasuunnitelma. Ottakaa huomioon ruokarajoitteet. Huomioi ruokamäärissä myös työntekijät.
- Selvitä poliklinikan sairaanhoitajalta, tarvitseeko joku vangeista retken aikana säännöllisesti otettavia lääkkeitä. Säännöllisesti otettavat lääkkeet tulee ottaa mukaan ja varmistaa turvallinen lääkehoito. Huomioi, jos jollain vangeista on esimerkiksi insuliinihoitoinen diabetes tai vakava yliherkkyys esimerkiksi jollekin ruoka-aineille.
- Kerro vangeille, että retkipäivänä he saavat ottaa mukaan ainoastaan tupakointivälineet.
- Selvitä, onko retkellä mahdollisuus hyödyntää eläinavusteisuutta, esimerkiksi koira.



Karikan retkipäivillä ohjelmassa oli muun muassa kalastamista.

KAKSI VIIKKOA ENNEN RETKEÄ:

- Varmista työvuorosuunnittelijalta, ketkä vartijat ovat lähdössä mukaan. Käy retkipäivän aikataulu ja suunnitelma läpi vartijoiden kanssa. Varmista, että vastuuvartija on tehnyt saattovartiointisuunnitelman.
- Ota huomioon toimintoja suunnitellessa, että valvonnan kannalta toimintoja ei saa olla yhtä aikaa käynnissä monessa eri paikassa.
- Kokoa vankilan talous- ja työnjohtajan kanssa tarvikkeet (kertakäyttöastiat, ruokahuoltoon liittyvät tarvikkeet, roskapussit, pyyhkeet saunomista varten, mahdolliset sadevaatteet, kumisaappaat).

VIIKKO ENNEN RETKEÄ:

- Varmista, että vankilan auto on retkeä varten edelleen käytettävissä.
- Kokoa kaikki retken tarvikkeet yhteen paikkaan ja helposti saataville.
- Sovi vankilan vastaanoton (=narikka) kanssa, että vankien säänmukainen siviilivaatetus (esimerkiksi takki, hanskat) on valmiina retkipäivänä. Vie narikkaan nimilista retkelle lähtevistä vangeista.
- Sovi narikan kanssa, onko jalkapannat mahdollista ohjelmoida etukäteen valmiiksi.
- Huomioi aikataulusuunnittelussa, että vangit tarkistetaan mennessä narikkaan. Tarkistamiselle tulee varata riittävästi aikaa sekä lähtiessä että palatessa.

RETKIPÄIVÄNÄ:

- Käy kaupassa ostamassa päivän ruokatarpeet.
- Varmista, että vangit lähtevät suunnitellun aikataulun mukaisesti vankilalta.
- Olet itse ajoissa retkipaikalla ennen vankeja, mikäli kuljette eri autoilla.
- Käykää retkipaikalla vankien kanssa läpi päivän aikataulu ja valvonnan ohjeet (siviilihenkilöille kontaktin ottaminen kielletty, kännykän käyttö kielletty, katsokaa tupakointipaikat, katsokaa alue, jolla saa liikkua).
- Ota kuvia päivän aikana. Huomioi, ettei vangeista saa ottaa tunnistettavia kuvia.
- Hyvää retkipäivää! Nauttikaa rennosta yhdessäolosta ja luonnon vaikutuksesta!

*Hyvää retkipäivää!
Nauttikaa rennosta
yhdessäolosta ja luonnon
vaikutuksesta!*



**"Tää on sitä
päihteetöntä
elämää!"**

RETKEN JÄLKEEN:

- Käykää retkeä läpi ryhmässä vankien kanssa. Keskustelkaa retken herättämistä ajatuksista ja tunteista. Ottakaa huomioon, että retken jälkeen paluu suljettuun laitokseen voi herättää voimakkaita tunteita.
- Tee valokuvista kuvakooste tai video. Katsokaa ne yhdessä vankien kanssa. Ota huomioon, jos joku ei halua kuvissa tai videolla esiintyä. Muista mainita, että kuvat ja video on vain teidän käyttöönnne, ei ulkopuoliseen levitykseen.
- Ryhmäläiset saavat valita mieluisan kuvan tulostettavaksi itselleen muistoksi.
- Keskustelkaa luottamuksen merkityksestä retken onnistumisen suhteen. Kannustavaan palautteeseen retkipäivän onnistumisesta voi palata monta kertaa kuntoutuksen aikana.

MOTIVOIVA HAASTATTELU

Motivoiva haastattelu on tapa tukea kuntoutujaa oman muutosprosessinsa aikana. Motivaation syntyyn vaikuttaa vahvasti vuorovaikutus, jonka kautta tietoa voi siirtyä. Motivaatio on dynaaminen tila.²⁷ Motivoiva haastattelu sopii hyvin myös päihdetyöhön ja rikosseuraamusalaan, jossa työskentelyn keskiössä ovat usein motivoituminen muutokseen ja muutoksen tekeminen. Näin ollen yhteistyösuhteen lisäksi työntekijän on hyvä tehdä fokuointia, asiakkaan herättelyä sekä suunnitella muutosta yhdessä asiakkaan kanssa.²⁸

Motivoiva haastattelu perustuu asiakkaan oman muutosmotivaation herättämiseen ja tahti on yksilöllinen. Motivoivassa haastattelussa on keskiössä²⁹:

- luottamusta tukeva vuorovaikutus
- yhteistyösuhteen rakentaminen asiakkaan kanssa kumppaneina
- asiakkaalle merkityksellisten asioiden tukeminen
- asiakkaan voimavarojen ja tavoitteiden sekä toimijuuden kunnioittaminen
- asiakkaan omat oivallukset, myös ristiriidoista
- ajattelun ja toiminnan siirtyminen muutosta tukevalle puolelle.

Karikassa motivoivan työskentelytavan lähtökohtana oli empaattisessa kohtaamisessa, heijastavassa kuuntelussa sekä tilan antamisessa. Rinnalla kulkeva työskentely oli asiakkaan tahtista ja muutosta vahvistavaa. Motivoivan haastattelun mukaisesti Karikassa tuettiin kuntoutujaa yksilöllisen vaiheen mukaan oivalluksissa liittyen hänen omaan päihdekäyttöksensä. Kuntoutuksen edetessä kuntoutuja saattaa nostaa keskusteluissa itse esiin ristiriitaisuutta ajattelussaan. Ristiriidan hyödyntäminen on usein hyvin hedelmällistä kuntoutumisen näkökulmasta. Karikan kokemusten mukaan ristiriitojen ilmeneminen on vängin kuntoutumista edistävää. Kun aikaa ja turvallista kuntoutusilmapiiriä mahdollistetaan kuntoutujan tahtisesti, on muutostyö mahdollista.

Karikassa muutoksen tarpeen syitä pohdittiin sekä ryhmä- että yksilötyössä. Kokemusten mukaan muutoksen syyt saattavat erityisesti kuntoutuksen alussa liittyä läheissuhteisiin, itselle merkityksellisiin ja tärkeisiin ihmisiin. Kuntoutumisen edetessä ajatukset muutoksen tarpeellisuudesta saattavat laajeta koskettamaan kuntoutujaa itseään, omaa vointia ja elämän muuttamista hyvinvoinnin näkökulmasta paremmaksi.

Karikassa motivoivan työskentelytavan lähtökohtana oli empaattisessa kohtaamisessa, heijastavassa kuuntelussa sekä tilan antamisessa.

27 Tuulari (2014).

28 Salo-Chydenius (2017).

29 Salo-Chydenius (2017).

Esimerkki motivoivasta haastattelusta³⁰

Mieti jokin sinun elämääsi haittaava asia

- Mitä tämä asia saa sinut tekemään?
- Mihin se houkuttelee sinua?
- Mitä se estää elämässäsi?
- Mitä se merkitsee sinulle?

Mieti, oletko jo vaikuttanut asiaan jollain tavalla.

- Oletko jo tehnyt jotain toisella tavalla kuin mihin haittaava asia on houkuttellut?
- Mitä se merkitsee sinulle, että jos/kun olet tehnyt toisella tavalla?
- Mitä vaikutuksia valinnoilla on ollut?
- Ketkä ympärilläsi olevat ihmiset uskovat muutoksen mahdollisuuteen?

Mieti, jos haittaavan asian vaikutus elämässäsi vähenisi?

- Mitä se tarkoittaisi arjessasi?

Muutoksen tukena työskentelyssä on olennaista myötätunnon ja ymmärryksen työtapa.

Motivoivan työskentelyn kautta rakennetaan kumppanuutta, jossa yhdessä tutkitaan ja rakennetaan ymmärrystä. Ongelman ratkaiseminen ja ristiriitojen tarkastelu perustuu yhteistyösuhteeseen, jossa asiakas tekee todellisen työn ja työntekijä mahdollistaa ja vahvistaa työskentelyä.³¹ Motivoivassa työskentelyssä muutoksen puolesta puhuu asiakas itse ja työntekijä auttaa vahvistamaan tätä.³² Vuorovaikutus sisältää asiakkaan muutospuheen houkuttelua ja vahvistamista, avoimia kysymyksiä liittyen esimerkiksi ajatuksiin omista päihteidenkäytöstä, heijastavaa kuuntelua (asiakkaan puheen toistamista ja sanoittamisessa auttamista), ääneen pohtimista ja yhteisen ymmärryksen tarkistamista (esimerkiksi "Ymmärsinkö oikein, että..."). Keskustelusta voi tehdä yhteenvetoa yhteisen ymmärryksen lisäämiseksi. Myönteinen palaute kuuluu motivoivaan työskentelyyn olennaisena.³³

Muutokseen sisältyy aina vastustusta. Karikassa kuntoutusryhmissä harjoiteltiin toisen näkemyksen kuulemistä, vaikka ei oltaisi samaa mieltä asioista. Ryhmätyöskentelyssä tämä tarkoittaa esimerkiksi sitä, että annetaan toisen kertoa oma näkökulmansa rauhassa. Muutoksen tukena työskentelyssä on olennaista myötätunnon ja ymmärryksen työtapa, kuitenkin niin, että vahvistetaan asiakasta suuntaamaan tulevaan ja tarkastelemaan aiheita laajemmasta näkökulmasta.³⁴

30 Karikka-hanke (2020–2023), Kaypahoito.fi (2022)

31 Salo-Chydenius (2017)

32 Tuulari (2014)

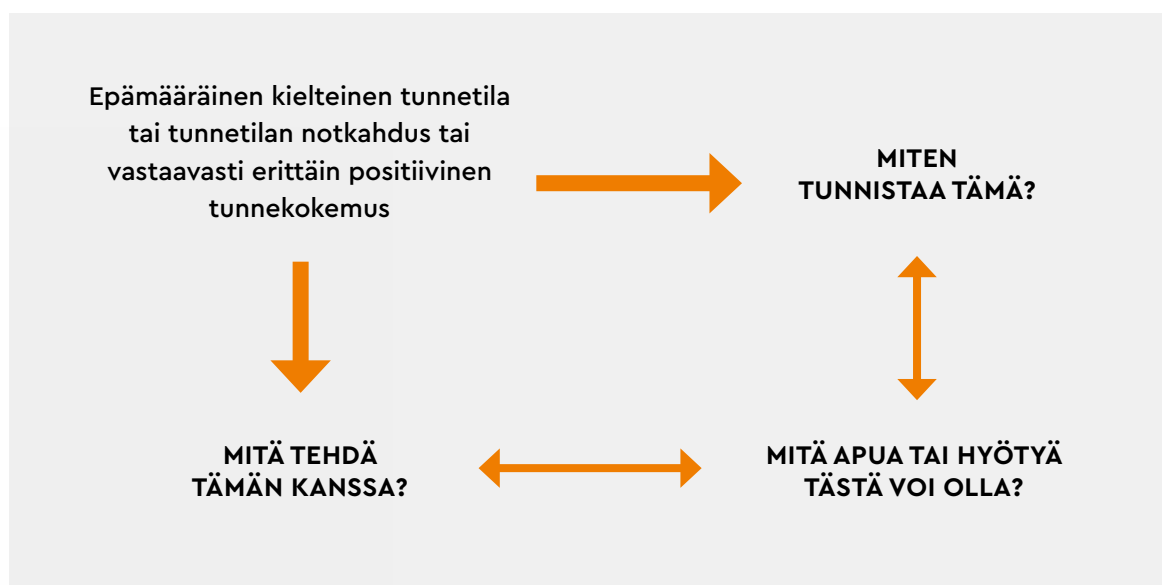
33 Salo-Chydenius (2017 ja 2021)

34 Motivoiva neuvonta (2021).

KOGNITIIVISET MENETELMÄT

Kognitiivisesti painottuvassa päihdetyössä asiakkaan voimaantuminen ja asiakkaan omien selviytymistaitojen vahvistaminen ovat tärkeitä tavoitteita. Usein riippuvuusikäyttäytyminen sanelee asiakkaan elämää ja muut vaihtoehdot ovat vähäisiä tai jopa näkymättömissä.³⁵ Karikassa GLM-mallin mukaisesti rakennettu kuntoutusohjelma tuki kuntoutumassa olevaa rikostaustaista asiakasta hahmottamaan hyvän elämän osa-alueita omalla kohdallaan. Muun muassa omien arvojen ja oman hyvinvoinnin sekä vastuullisuuden näkökulmat auttavat kuntoutuksessa olevaa vankia löytämään vähitellen omasta itsestään elämää kannattelevia voimavaroja. Usein päihderiippuvuus ja rikoskeskeinen elämäntapa ovat saattaneet pahimmillaan viedä arkea selviytymisvaihteelle, jossa päivittäiset toiminnot ovat liittyneet vahvasti toimeentulon hankkimiseen päihteitä myymällä ja rikoksia tekemällä. On suuri muutos lähteä purkamaan sellaista, jonka on rakentanut selviytyäkseen päivästä toiseen.

Karikassa pohdittiin omaa päihteidenkäyttöä tietoisesti useasta eri näkökulmasta. Mietinnässä oli muun muassa se, mitä kaikkea päihteidenkäyttöön on liittynyt, mihin päihteidenkäyttö on elämäntapana vastannut, mitä se on tuonut mukanaan ja miten päihdekeskeinen elämä näyttäytyy tällä hetkellä. Päihteidenkäyttöön liittyvien tunteiden, muistojen ja kokemusten sanoittaminen kuuluu kuntoutusprosessiin ja sille annetaan tilaa. On tärkeää tukea kuntoutumassa olevaa vankia myös miettimään päihteisiin liittyviä positiivisiakin kokemuksia. Päihdemyönteisen ajattelun tunnistaminen voidaan kuntoutuksen aikana harjoitella erottamaan päihteisiin liittyvistä myönteisistä kokemuksista ja tarkastella näitä molempia toisistaan irrallisina ilmiöinä. Myöhemmässä vaiheessa kuntoutustyöskentelyä on mahdollista myös hahmottaa omia uskomuksiaan liittyen päihteisiin ja tarkastella näitä uskomuksia kriittisestikin. Karikan ryhmä- ja yksilötyössä annettiin mahdollisuus, vapaus ja turvallinen, luottamuksellinen tila jakaa omia ajatuksiaan ja tuntemuksiaan pelkäämättä seuraamuksia.



Karikka-hankkeen luoma kaavio tunnetilojen tunnistamiseen.³⁶

35 Holmberg (2006)

36 kts myös Päihdelinkki.fi (2023)

Karikassa kuntoutustyöskentelyä tuettiin eri teemojen avulla. Pohdinnassa olivat päihteidenkäyttöä positiivisesti ylläpitävät asiat, kuten ihmissuhteet ja tuen puute. Karikassa tuettiin myös huomaamaan merkkejä omasta muutoshalukkuudesta ja tähän liittyvistä konkreettisista valinnoista ja ajattelutavoista. Jos päihteidenkäyttö on muodostunut rikosten ohella elämäntavaksi, voidaan ajatella vankeustuomion ja siihen sisältyvän kuntoutuksen olevan tarpeellinen tauko kuluttavassa elämänrytmissä. Vankeustuomio voi antaa mahdollisuuden pysähtyä tarkastelemaan sitä, mihin aktiivinen päihteidenkäyttö voi johtaa. Kognitiivisessa työskentelyssä pyritään auttamaan asiakasta kehittämään itselleen tapoja selviytyä kriittisissäkin tilanteissa sekä löytämään päihdekeskeiselle elämäntavalle vaihtoehtoja³⁷.

Karikassa vaihtoehtojen miettimistä tapahtui sekä yksilö- että ryhmätyöskentelyssä. Lähtökohteisesti tätä on vahvistanut Karikan moniammatillinen tausta: kun lähellä tehtävää kuntoutustyötä toteuttavat kolmannen sektorin työntekijät taustatukenaan vankilan virkamiehet, näkemys kuntoutumassa olevan vangin mahdollisuuksista monipuolistuu.

Kognitiivisessa työskentelyssä pyritään auttamaan asiakasta kehittämään itselleen tapoja selviytyä kriittisissäkin tilanteissa.

Yhteenkuuluvuustehtävä

Mitä on yhteenkuuluvuus tarpeena? Kuvailtaan yhdessä, millainen tarve yhteenkuuluvuus on.

YHTENKUULUVUUS TARPEENA?
Kuvailtaan yhdessä, millainen tarve yhteenkuuluvuus on:

Miten olen vastannut yhteenkuuluvuuden tarpeeseen aiemmin?
Käyttämäni keinot,

NE MYÖNTEISET (+)		NE KIELTEISET (-)
--------------------------	--	--------------------------

RATKAISUKESKEISYYS

Ratkaisukeskeisyys viitekehyksenä suuntaa työntekijöiden ajattelua sekä tarjoaa myös konkreettisia menetelmiä työn tueksi. Ratkaisukeskeisyyteen kuuluvat oleellisesti esimerkiksi myönteinen asenne, toiveikkuuden lisääminen sekä voimavarojen tunnistaminen.³⁸ Asiakkaita tuetaan ja kannustetaan näiden kautta tekemään oivalluksia omasta tilanteestaan ja näkemään itsensä osana ratkaisua³⁹. Ratkaisukeskeisellä viitekehyksellä onkin asiakkaiden oivalluttamisen näkökulmasta myös vahvoja yhtymäkohtia motivoivaan haastatteluun.

Käytettävien ajattelutapojen tai menetelmien lisäksi kaikessa terapeuttisessa työskentelyssä on oleellista kiinnittää huomiota siihen, kuinka kohtaamme asiakkaamme ja muut ihmiset ympärillämme. Erityisesti ratkaisukeskeisyydessä korostuu työntekijän halu ja kyky lisätä omaa toiveikkuuttaan asiakkaan muutoksesta ja asiakkaan toiveikkuutta omaan muutoksentekokykyyn. Toiveikkuuden lisäämisessä oleellista onkin asiakkaiden voimavarojen tunnistaminen, joita voi hyödyntää esimerkiksi tavoitteiden saavuttamisessa.⁴⁰

Toiveikkuuden lisäämisessä oleellista onkin asiakkaiden voimavarojen tunnistaminen, joita voi hyödyntää esimerkiksi tavoitteiden saavuttamisessa.

Karikassa ratkaisukeskeinen työskentely välittyy seuraavien kautta:

- *liittyminen*, jossa tutustutaan ja rakennetaan luottamusta turvallisessa ympäristössä ja ilmapiirissä. Esimerkiksi "Keskustelumme ovat luottamuksellisia, ja keskitymme sinulle tärkeisiin asioihin. Nämä asiat saattavat herättää tunteita, mutta niitä on lupa näyttää."
- *tavoitteenasettelu*, jossa kuntoutuja määrittelee itse ongelmansa ja työntekijä tarkentaa tilannetta, jonka kautta kirkastetaan tavoitteita. Esimerkiksi "Mihin meidän olisi hyvä mielestäsi käyttää tämä aika? Mitä toivot, että käsittelemme nyt, jotta tämä hyödyttäisi sinua mahdollisimman hyvin? Millaisena näet tulevaisuutesi, mitä haaveita siihen liittyi? Kun ongelmasi poistuu, mitä siihen tulee tilalle?"
- *pystyvyyden vahvistaminen ja muutostamotivaation herättäminen ja ylläpito*

38 Ratkaisukeskeisyys pähkinänkuoressa.

39 Ruutu (2020)

40 Mistä ratkaisu- ja voimavarasuuntautuneisuudessa ("ratkesissa") on kyse?

PIKAOPAS PÄIHDEKUNTOUTUKSEN ALOITTAMISEEN: MITEN LÄHTEÄ LIIKKEELLE?

1. Etsitään osasto, jolle kuntoutus tulee sijoittumaan ja selvitetään kuntoutuksen tilat

Karikka-hankkeessa saatujen kokemusten mukaan osaston ympäristön rauhallisuus ja sijainti mahdollistavat kuntoutuksellista ja luottamuksellista ilmapiiriä. Kun suunnitellaan uutta vankila-aikaista päihdekuntoutusta, on hyvä ensin selvittää, mille osastolle kuntoutus tulee sijoittumaan. Kuntoutuksen toteuttaminen edellyttää toimivaa ryhmätilaa sekä tiloja, joissa voidaan tavata vankeja yksilöajoilla.

Ryhmätilan on hyvä olla ryhmätoimintaan soveltuva, riittävän rauhallinen tila mukavilla istuimilla. Tilassa tulee olla mahdollisuus kirjallisten ja toiminnallisten tehtävien tekemiseen sekä tarvittaessa liikkumiseen tai vain seisomiseen istumisen sijasta. Fläppi tai valkotaulu ovat hyvä lisä. Karikka-ryhmissä tulisi olla tarjolla erilaisia älypeli- ja aktivointimateriaaleja sekä hierontavälineitä. Osa Karikan ryhmäläisistä koki näiden keinojen helpottavan keskittymistä ryhmässä ja auttavan myös sietämään välillä haastaviakin keskustelunaiheita paremmin.

2. Luodaan viikko-ohjelma, jonka ympärille kuntoutus rakentuu

Karikassa ryhmien ja yksilöaikojen viikko-ohjelman muotoutumiseen vaikuttivat vahvasti vankilan aikataulut. Vankilan henkilöstö sekä Karikan kuntoutustyöntekijät aloittivat kehittämään päihdekuntoutustyön runkoa suunnittelemalla Karikan kuntoutusosastolle ensin viikko-ohjelman, joka toimi suunnittelua ohjaavana työkaluna.

Viikko-ohjelmaa suunniteltaessa tulee myös harkita, olisiko päihdekuntoutuksellisesti mielekästä rakentaa osaksi kuntoutusta muuta toimintaa, joka tukee vankeja heidän toipumisprosesseissaan. Tämänkaltaista toimintaa voi liittyä esimerkiksi erilaisten taitojen vahvistamiseen, joita tarjoavat esimerkiksi askartelu, stressinhallintaryhmät ja Marttojen Arki sujuvaksi-kurssitoiminta. Karikassa päihdekuntoutusta tuki huomattavan tärkeänä osana puutyöpaja, joka ohjelmoitiin vuorottelemalla Karikan kuntoutusryhmien kanssa niin, että ryhmäpäiviin sisältyi lisäksi puupajatyöskentelyä vankilan kuntoutustoimintona.

3. Rakennetaan päihdekuntoutuksen reunaehdot

Päihdekuntoutusta suunniteltaessa sisällön lisäksi on myös hyvä ottaa huomioon:

- kuntoutuksen kohderyhmä: otetaanko esimerkiksi korvaushoidossa olevia vankeja tai tutkintavankeja.
- kuntoutuksen paikkamäärä (tämä on sidoksissa myös osastovalintaan)
- kuntoutuksen tavoitteet: haittoja vähentävä työ, kuntouttava työ vai molemmat. Motivaatio päihteettömyyteen voi herätä kuntoutuksen ja vertaistuen kautta, jolloin tulotilanteen motivaatio ei indikoi tulevaa elämänmuutosta.
- kuntoutuksen pituus: määräajan toimiva kuntoutus vai nonstop-periaatteella toimiva kuntoutus, joka toimii ympäri vuoden ja kuntoutuksessa voi aloittaa aina, kun siinä on tilaa, ja edellytykset muuten täyttyvät. Nonstop-periaatteella toimiva kuntoutus mahdollistaa suuremmat osallistujamäärät kuin määräajan toimiva kuntoutus ja tarjoaa kuntoutukselle joustavuutta.
- kuntoutuksen jälkeiset jatkumot: jokaisen vangin rangaistusajan suunnitelman mukaiset jatkopolut, jotka myös tukevat jo alkanutta kuntoutusta ja muutosprosessia.

4. Tehdään esittelymateriaali sekä hakemuslomake osastolle ja kuntoutukseen

Kun päihdekuntoutuksen reunaehdot ovat tiedossa (eli kun tiedetään, kenelle kuntoutusta tarjotaan ja miten) tulee pohtia, kuinka kohderyhmään kuuluvat vangit hakeutuvat osastolle ja kuntoutukseen. Kuntoutuksesta voidaan luoda esimerkiksi esite, jossa kerrotaan osaston ja kuntoutuksen toiminnasta, ja joka on eri osastoilla tai jopa eri vankiloissa saatavilla. Esitteen lisäksi voidaan luoda hakulomake, jolla vangit osoittavat kiinnostuksensa, ja jonka pohjalta heidät haastatellaan. Haastattelu voidaan suorittaa moniammatillisesti tai muutoin kahden työntekijän voimin. Haastattelu voidaan tehdä yksittäisen hakijan kohdalla myös toistuvasti, jos tarpeelliseksi koetaan.

5. Sovitaan eri työntekijöiden vastualueista ja toiminnasta päihdekuntoutuksessa ja osastolla – esimerkiksi kuinka usein päihdetestausta toteutetaan

Suunnittelu- ja toteutustyötä on tärkeää tehdä yhdessä moniammatillisesti vankilan henkilöstön kanssa, mukaan lukien valvonnan ja turvallisuuden, kuntoutuksen, koulutuksen, sosiaalityön sekä vankiterveydenhuollon työntekijöitä. Näin päihdekuntoutuksen toiminta osastolla saadaan toimimaan mahdollisimman saumattomasti.

6. Tehdään kuntoutukselle säännöt

Päihdekuntoutuksen puitteiden, toteuttamisen reunaehtojen ja käytössä olevien resurssien ollessa tiedossa on hyvä alkaa pohtia moniammatillisesti kuntoutusta tukevia sääntöjä. Säännöt on hyvä kirjata esimerkiksi kuntoutussopimukseen tai muuhun vastaavaan dokumenttiin, joka käydään läpi jokaisen kuntoutukseen tulevan vangin kanssa ja allekirjoitetaan sitoumuksen osoittamiseksi. Karikassa kuntoutussopimusta käytettiin tukena jo kuntoutukseen hakevaa vankia haastattellessa. Sopimuksen kautta on voitu keskustella niistä asioista, joita kuntoutuksessa edellytetään kuntoutujalta, ja myös kuntoutusta toteuttavalta taholta.

Karikka-kuntoutus toteutettiin restoratiivisella osastolla, joka toi hyvät puitteet päihteistä kuntoutumiselle ja päihdekuntoutuksen toteuttamiselle. Restoratiivisuus tarkoittaa sovinnollista lähestymistapaa vuorovaikutuksessa ja konfliktien ratkaisussa. Vankilaolosuhteissa osaston restoratiivisuudella tavoitellaan kunnioittavaa, toisia arvostavaa ja sovittelevaa kulttuuria. Eri osapuolten ymmärrystä ja kunnioitusta voidaan lisätä erilaisista näkemyksistä huolimatta koskien sekä osastolla olevia vankeja että vankilassa työskenteleviä. Restoratiivinen osasto mahdollistaa ymmärryksen kasvua toisen tunteiden suhteen ja myös tekojen seurauksista. Konfliktinratkaisunkeinoja voidaan tukea ja lisätä samalla keskinäistä luottamusta yhdessä toimimiseen.⁴¹

7. Tehdään/kerätään kuntoutuksen tehtäviä valmiiksi

Ennen itse kuntoutuksen aloitusta on hyvä kerätä tehtävämateriaalia valmiiksi ryhmä- ja yksilötoimintaan. Näin päihdekuntoutuksen alkua voi helpottaa. Vangit viettävät verrattain pitkiäkin aikoja kuntoutuksessa, joten on hyvä kiinnittää huomiota kuntoutuksen laatuun. Vaihtelevaa, uutta ja mielekästä sisältöä kannattaa suunnitella GLM-malliin pohjautuvaan kuntoutusohjelmaan. Tämän takia on hyvä, ettei samoja asioita toisteta täsmälleen samalla tavalla. Näin huomioidaan myös pidempään kuntoutuksessa olevia kuntoutujia ja ylläpidetään motivaatiota kuntoutuksen suhteen.

Ryhmien ja yksilötyön aikana on tärkeää kuulla ja huomioida kuntoutujien kokemuksia ja tarpeita liittyen käsiteltäviin aiheisiin, tehtäviin ja harjoituksiin. Osalla kuntoutujista näyttäytyy erilaisia keskittymisen haasteita ja tottumattomuutta kirjallisiin tehtäviin. Tämä on hyvä ottaa huomioon tehtäviä suunniteltaessa. Tehtävän tekemiseen voi antaa vaihtoehtoja, jos kirjallinen ulosanti on haastavaa. Ryhmässä kirjalliset tehtävät tai käsittelyssä olevat artikkelit voidaan myös lukea ääneen yhdessä, mikä helpottaa luetun sisäistämistä. Tehtävien kirjoittamiselle vaihtoehto voi olla asian käsittely muutoin itsenäisesti tai vastauksen tuottaminen sanallisesti. Tärkeintä ei ole kirjallinen lopputulos vaan se, että kuntoutuja on ymmärtänyt tehtävän, pohtinut sitä ja osaa ottaa käsiteltävään asiaan kantaa omista lähtökohdistaan ja omat rajansa huomioon ottaen. Kannattaa välttää pitkiä tehtävänantoja ja pilkkoa tehtävät pieniin osiin. Asian käsittely helpottuu, kun suuremmat kokonaisuudet on jaettu pienempiin osa-alueisiin.

41 Sariola, (2023)

8. Tehdään asiakaspalautelomake ja kehitetään toimintaa palautteiden perusteella

Tehtävien lisäksi on myös hyvä pohtia, miten päihdekuntoutuksesta kerätään palautetta osallistujilta. Jo ennen kuntoutuksen aloitusta on kuntoutussopimuksen ja tehtävien lisäksi hyvä luoda kuntoutukselle asiakaspalautelomake, jolla kerätään tietoa vankien ajatuksia kuntoutuksen hyödyllisyydestä suhteessa omiin tavoitteisiin, päihteettömyyteen ja rikoksettomuuteen. Moniammatillisesti voi olla myös hyvä pohtia, millaisia muita keinoja on kuulla kuntoutujien kokemuksia ja millaisia näkemyksiä toimivasta kuntoutuksesta on hyvä ottaa käyttöön.

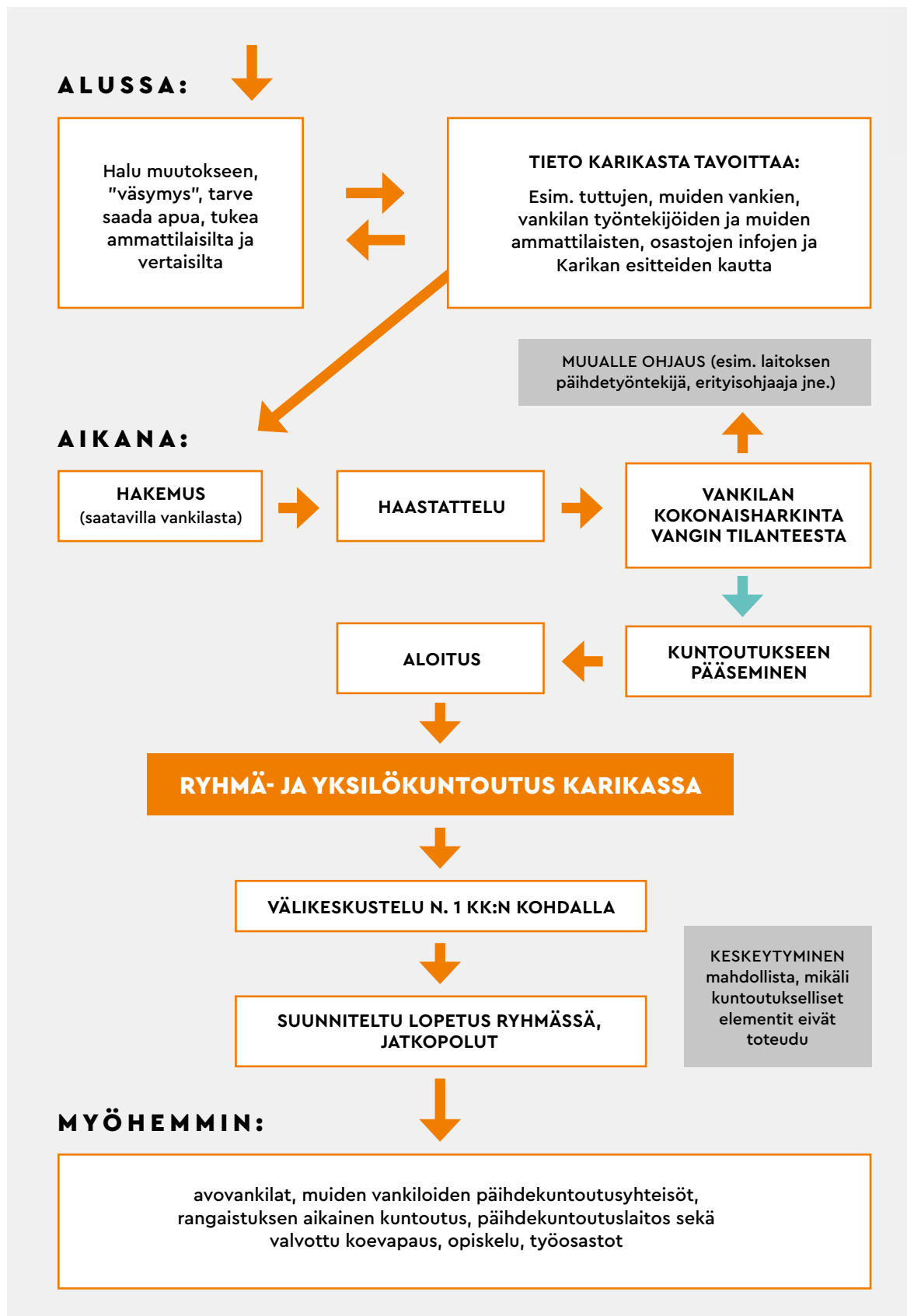
Karikka-hankkeen kehittämistyöhön kuuluivat kehittämispäivät yhdessä kuntoutumassa olevien vankien kanssa. Tätä kannattaa harkita pysyvämmänkin päihdekuntoutustyöskentelyn kehittämisessä. Kaiken kaikkiaan asiakasosallisuutta kannattaa ehdottomasti vahvistaa myös kuntoutustyön menetelmällisen osuuden miettimisessä. Karikan kokemusten mukaan myös spontaanin keskustelun kautta saadaan arvokasta tietoa siitä, mikä auttaa.

9. Luodaan yhdessä osaston arvot

Osastolla on hyvä olla olemassa arvot, joihin päihdekuntoutusta ja sen sisällä tapahtuvaa toimintaa voi peilata. Ne luovat parhaimmillaan kuntoutuksen ja osaston toimintaan toipumisorientoituneen kulttuurin ja ilmapiirin. Arvoja voivat olla esimerkiksi:

- Vastuunotto: kuntoutumaan tullessa jokaisella on vastuu omasta kuntoutuksestaan ja muutosprosessistaan sekä käyttäytymisestä vastuullisesti myös osastolla. Vastuunottoon kuuluu myös se, että omalla käytöksellään ja kuntoutusmyönteisyydellään vaikuttaa muiden kuntoutumassa olevien kuntoutuksen onnistumiseen.
- Luottamus: on tärkeää, että sekä ryhmä- että yksilötyöskentelyssä käsitellyt asiat jäävät ko. tilaan eikä toisen kuntoutuksessa olevan asioita kerrota eteenpäin.
- Oikeudenmukaisuus: pyritään tasapuolisuuteen ja reiluun kohteluun niin hyvin, kuin se on vankilaympäristössä mahdollista. Kuntoutuksessa sitoudutaan väkivallattomuuteen kaikilta osin.

KARIKAN KUNTOUTUMISEN PALVELUPOLKU



LÄHTEET

- General ideas of the GLM. Good Lives Model. [<https://www.goodlivesmodel.com/information.shtml>] 28.3.2022.
- Information. Good Lives Model. [<https://www.goodlivesmodel.com/information.shtml>] 13.8.2021.
- Kabat-Zinn, J. (2013). Full Catastrophe Living: Using the Wisdom of Your Body and Mind to Face Stress, Pain, and Illness.
- Kallio, M. (2022) JIM-termi artikkelissa "Katso välillä vaikka hömppäsarjaa", neuvoi Maaret Kallio – Nämä kysymykset mietityttivät lukijoita poikkeusajassa juuri nyt [<https://www.hs.fi/elama/art-200006447485.html>] 9.5.2023.
- Kallio, M. (2020) Voimavarana toivo.
- Koponen, P. (2017). Lupa mokata, improvisointi arjessa.
- Käypä hoito. Duodecim. Muutosvaihemallin mukainen hoitosuunnitelma. [<https://www.kaypahoito.fi/nix02543>] 12.4.2018.
- Lankinen, M. (2013). HEHKU-tunnepalikat, menetelmä myönteisen mielialan vahvistamiseen. Terapeda.
- Levine, P. (2010). In an Unspoken Voice.
- MIELI ry, Suomen Mielenterveys. [<https://mieli.fi/vahvista-mielenterveyttasi/mita-mielenterveys-on/resilienssi-auttaa-selviytymaan/>] 21.2.2023.
- MIELI ry, Suomen Mielenterveys. (2022) [<https://mieli.fi/vahvista-mielenterveyttasi/harjoitukset/hyvan-mielen-metsakaveyt/>]12.4.2022
- Mitä on Green Care? Green Care Finland. [<https://www.gcf Finland.fi/green-care/>] 5.5.2023.
- Motivoiva neuvonta. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2021. [<https://thl.fi/fi/web/alkoholi-tupakka-ja-riippuvuudet/ehkaiseva-paihdeyto/alkoholinkayton-puheeksiotto-ja-mini-interventio/1-motivoiva-neuvonta>] 17.3.2022.
- Motlova, Lucie Bankovska ym. (2017). Psychoeducation as an Opportunity for Patients, Psychiatrists, and Psychiatric Educators: Why Do We Ignore It? Academic Psychiatry volume 41, pages 447–451.
- Neff, K., Germer, C. (2018). The Mindful Self-Compassion Workbook.
- Nummenmaa, L., Glerean, E., Hari, R. & Hietanen J.K. Bodily Maps of Emotions. 30.12.2013 [<https://doi.org/10.1073/pnas.1321664111>] 4.5.2023.
- Partinen, S. (2022) Henkilökohtaiset koulutusmateriaalit – Tunnista, siedä, säätele.
- Porges, S.W. (2022). Polyvagal Theory: A Science of Safety. Frontiers in Integrative Neuroscience, s. 10;16:871227. [<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/35645742/>] 11.5.2023.
- Päihdelinkki.fi [<https://paihdelinkki.fi/fi/oma-apu/huumeet-ja-laakkeet/retkahduksen-ehkaisyn-kasikirja/oppiminen-ja-paihderiippuvuus.>] 11.5.2023.
- Ratkaisu- ja voimavaruusautuneiden menetelmien edistämissyhdystys ry. Mistä ratkaisu- ja voimavaruusautuneisuudessa ("ratkesissa") on kyse? [<https://ratkes.fi/yhdistys/>] 17.3.2022.
- Ratkaisu- ja voimavaruusautuneiden menetelmien edistämissyhdystys ry. Ratkaisukeskeisyys päihinänkuoressa. [<https://ratkes.fi/yhdistys/>] 18.2.2022.
- Resilienssi. [<https://mieli.fi/vahvista-mielenterveyttasi/mita-mielenterveys-on/resilienssi-auttaa-selviytymaan/#Mit%C3%A4%20on%20Resilienssi?>] 21.2.2023.
- Salo-Chydenius, S. Motivoiva toimintatapa / motivoiva haastattelu. Päihdelinkki.fi. [<https://paihdelinkki.fi/fi/tietopankki/tietoiskut/paihdeytoy-menetelmat-ja-koulutus/motivoiva-toimintatapa-motivoiva-haastattelu.>] 17.3.2022.
- SAMSHA, SAMSHA's Concept of Trauma and Guidance for a Trauma-Informed Approach 2014. [<https://store.samhsa.gov/sites/default/files/d7/priv/sma14-4884.pdf>] 25.4.2023.
- Santala, J. (2022). Toipumisorientaatio päihdetyössä. Sosiaalipedagoginen aikakauskirja, vol 23 Nro 1/2022.
- Sariola, V. Restoratiivinen työote ja toimintakulttuuri -esitys 21.4.2023, Riihimäen vankila A-F Yhteistyöpäivät.
- Siegel, D. J. (1999). The Developing Mind: Toward a Neurobiology of Interpersonal Experience. The Adverse Childhood Experiences (ACE) Study. (1998). [[https://www.ajmonline.org/article/S0749-3797\(98\)00017-8/fulltext](https://www.ajmonline.org/article/S0749-3797(98)00017-8/fulltext)] 25.4.2023.
- Tukiainen, M. (2018). Hyvän mielen tehtäväpankki ammattilaisille. 69–70
- Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. Osallisuus yhteisöissä ja vaikuttamisen prosesseissa. [<https://thl.fi/fi/web/hyvinvoinnin-ja-terveyden-edistamisen-johtaminen/osallisuuden-edistaminen/heikoimmassa-asetussa-olevien-osallisuus/osallisuuden-osa-alueet-ja-osallisuuden-edistamisen-periaatteet/osallisuus-yhteisöissä-ja-vaikuttamisen-prosesseissa.>] 8.5. 2023
- Tuulari, J. Muutoksen vaihemalli, motivoiva haastattelu. Järvenpään sosiaalisairaala, luento 3.9. 2014.
- Uusitalo-Arola, L. (2019). Uuvuksissa (Jotain ihan muuta -työkalu).
- Van Der Kolk, B. (2014). The Body Keeps the Score.
- Welcome to the Good Lives Model website. Good Lives Model. [<https://www.goodlivesmodel.com/>] 13.8.2021.

Tässä käsikirjassa kuvataan kokemuksia vankila-aikaisen päihdekuntoutuksen luomisesta sekä toteuttamisesta. Karikka-kuntoutusmalli on toteutettu yhteistyönä Kalliola Settlementti ry:n ja Rikosseuraamuslaitoksen virkamiesten kanssa Riihimäen vankilassa. Käsikirja tukee vastaavan kuntoutuksen toteuttamista tulevaisuudessa myös muissa Rikosseuraamuslaitoksen yksiköissä.



Kalliola