

**MONIMENETELMÄINEN VAKAUTUMISRYHMÄ
MIESVANKIEN KOHDERYHMÄSSÄ –
”SÄRÖ VOL 2”**

Aino Henriikka Kuusisto
Maisterintutkielma
Musiikkitiede
Musiikin, taiteen ja kulttuurin
tutkimuksen laitos
Jyväskylän yliopisto
Toukokuu 2024

JYVÄSKYLÄN YLIOPISTO

Tiedekunta Humanistis-yhteiskuntatieteellinen	Laitos Musiikin, taiteen ja kulttuurin tutkimuksen laitos
Tekijä Aino <u>Henriikka</u> Kuusisto	
Työn nimi Monimenetelmäinen vakautumisryhmä miesvankien kohderyhmässä – ”SÄRÖ Vol 2”	
Oppiaine Musiikkitiede	Työn laji Maisterintutkielma
Aika Kevät 2024	Sivumäärä 85 + liitteet
<p>Tiivistelmä</p> <p>Tämän maisterintutkielman tarkoituksena on tuottaa uutta tietoa vankilaympäristössä toteutettavan traumatyöskentelyn kehittämiseksi. Sen aihe yhdistää kliinisen kokemuksen ja monialaisen teorian tiedon terapia- ja kuntoutustyötä tukevaksi kokonaisuudeksi. Tavoitteena on esitellä ehdotus uudesta monimenetelmäisestä toimintakonseptista, jossa korostuvat moniammatillinen toimintatapa, kuntoutuksen ammattilaisten havainnot ja kokemukset sekä kuntoutuksen merkityksellisyys.</p> <p>Kansainvälisten tutkimustulosten mukaan musiikkiterapia vankilassa voi auttaa parantamaan vankien ahdistusta, masennusta ja itsetuhoisuutta. Se hyväksytään hyvin vankiryhmissä ja koetaan vankien keskuudessa houkuttelevaksi. Tanssi-liiketerapian avulla voidaan lisätä vankien tunnetietoisuutta ja kehittää tunteiden säätelyä. Kehoon ja liikkeeseen perustuvien interventioiden rooli miesvankien kanssa on erottuva – tällaiset interventiot tunnustetaan yhä enemmän vankiloissa terapeuttisiksi ja pedagogisiksi menetelmiksi.</p> <p>Eräässä suomalaisessa vankilassa toteutettiin 09-11/2022 pilottihankkeena vakautumisryhmä ”SÄRÖ Vol 2”. Kyseessä oli 10 x teemoiteltu ryhmäterapiaprosessi viidelle miesvängille. Pilotin pohjana toimi SÄRÖ-hanke (2021-2022), jonka tarkoituksena oli lisätä rikostaustaisten ja päihdekuntoutujien sekä työntekijöiden ymmärrystä trauman vaikutuksista, traumasta johtuvien oireiden lieveneminen, sekä psyykkisen ja fyysisen toimintakyvyn parantuminen. Traumasensitiiviseen verbaalityöskentelyyn lisättiin musiikki- ja tanssi-liiketerapia-harjoituksia. Tutkimus toteutettiin laadullisena fenomenologisena tutkimuksena, jonka aineistona käytettiin observointia ja työryhmälle suunnattuja puolistrukturoituja haastatteluita. Lisäksi tehtiin narratiivinen kirjallisuuskatsaus ja lähetettiin sähköpostitiedustelu Rikosseuraamuslaitokselle tällä hetkellä tarjolla olevien vankilapalvelujen kartoittamiseksi. Tutkimuksen tehtävänä oli tutkia työryhmän (projektipäällikkö/psykoterapeutti, vankilapsykologi sekä terapeuttitutkija/musiikki- ja tanssi-liiketerapeutti) havaintoja ja kokemuksia monimenetelmäisen toimintakonseptin soveltuvuudesta miesvankien kohderyhmässä. Aineistot analysoitiin laadullisen sisällönanalyysin keinoin.</p> <p>SÄRÖ Vol 2- kaltaista monimenetelmäistä vakautumisryhmäkonseptia ei Suomen vankiloissa ole aikaisemmin toteutettu. Tulosten perusteella voi sanoa, että taideterapeuttiset menetelmät soveltuvat hyvin miesvankien kohderyhmässä toteutettavan traumatyöskentelyn tueksi edesauttaen sekä vankien osallistamista että heidän osallistumistaan istuntojen aikana. Musiikki- ja tanssi-liiketerapeuttiset harjoitukset helpottivat vankien kommunikointia ja tunteiden ilmaisua. Erityisesti rumputyöskentely osoittautui toimivaksi työskentelymuodoksi miesvangeille, joiden staattisten mindfulness-harjoitusten sijaan havaittiin tarvitsevan ns. purkavaa työskentelyä. Mahdollisuus monimenetelmäiseen työskentelyyn koettiin lisäarvona myös työryhmässä. Jatkotutkimusta tarvitaan uudenlaisen monimenetelmäisen ryhmämallin vaikuttavuudesta vankeihin. Tutkimus nosti esiin kehittämisajatuksen SÄRÖ Vol 2-kaltaisen konseptin rakentamisesta vakiintuneeksi ryhmämalliksi osana Rikosseuraamuslaitoksen palvelutarjotinta.</p>	
Asiasanat: vankilatyö; musiikkiterapia; tanssi-liiketerapia; traumatyöskentely; kuntoutuminen; moniammatillisuus	
Säilytyspaikka: Jyväskylän yliopisto	
Muita tietoja: Maisterintutkielman ohjaaja oli professori Jaakko Erkkilä	

UNIVERSITY OF JYVÄSKYLÄ

Faculty Faculty of Humanities and Social Sciences	Department Department of Music, Art, and Culture
Author Aino <u>Henriikka</u> Kuusisto	
Title Multi-method stabilization group for the target group of male prisoners - "SÄRÖ Vol 2"	
Subject Music and Science	Level Master`s thesis
Month and year Spring 2023	Number of pages 85 + appendices
<p>Abstract</p> <p>The purpose of this master`s thesis is to produce new knowledge to improve trauma work in prison environments. The topic combines clinical experience and multidisciplinary theoretical knowledge into a comprehensive framework supporting therapy and rehabilitation work. The goal is to present a proposal for a new multi-method action concept, with an emphasis on interdisciplinary approach, significance of rehabilitation and observations and experiences of rehabilitation professionals.</p> <p>According to international research results, music therapy in prisons can help prisoners with anxiety, depression, and self-harm. It is well accepted in inmate groups and considered interesting among prisoners. Dance movement therapy can increase prisoners` emotional awareness and develop emotional regulation. The role of body and movement-based interventions with male prisoners is distinctive – such interventions are increasingly recognized in prisons as therapeutic and pedagogical methods.</p> <p>In a Finnish prison, a pilot project called “SÄRÖ Vol 2” was implemented from 09-11/2022 as a stabilization group for five male inmates. The pilot was based on the SÄRÖ project (2021-2022), which aimed to increase understanding of trauma effects on ex-offenders and substance abuse rehabilitees as well as employees, to alleviate trauma-related symptoms, and improve psychological and physical functioning. Music and dance movement therapy exercises were added to trauma-sensitive verbal work. The study was conducted as a qualitative phenomenological study, using observation and semi-structured interviews targeted at the working group. In addition, a narrative literature review was conducted and an email inquiry was sent to the Criminal Sanctions Agency, to map the currently available prison services. The aim of the study was to examine the observations and experiences of a team (project manager/psychotherapist, prison psychologist, and therapist-researcher/music- and dance-movement therapist) regarding the suitability of the multi-method action concept for the male inmate target group. The data were analyzed using qualitative content analysis methods.</p> <p>A multi-method stabilization group concept like SÄRÖ Vol 2 had not been previously implemented in Finnish prisons. Based on the results, it can be said that art therapy methods are well suited to support trauma work with male inmates, facilitating their participation and engagement during sessions. Music and dance movement therapy exercises facilitated inmates` communication and expression of emotions. Specifically, drum work proved to be an effective method for male inmates, who were found to need cathartic work instead of static mindfulness exercises. The opportunity for multi-method work was also seen as an added value by the working group. Further research is needed on the effectiveness of a new multi-method group model for inmates. The study raised the development idea of establishing a concept like SÄRÖ Vol 2 as a standardized group model as part of the Correctional Services` service offering.</p>	
Keywords: prison work, music therapy, dance movement therapy, trauma work, rehabilitation, multidisciplinary	
Depository: University of Jyväskylä	
Additional information: The supervisor of this Master`s thesis was professor Jaakko Erkkilä	

SISÄLLYS

1	JOHDANTO	1
2	TUTKIMUKSEN TAUSTAA	3
2.1	Vankeinhoito	3
2.1.1	Vankeinhoitolaitos	3
2.1.2	Vankipopulaatio	5
2.1.3	Vankien terveys ja kuntoutuminen vankilassa	7
2.2	Luovat taideterapiat	10
2.2.1	Luovien taideterapioiden käyttö vankilaympäristössä	11
2.3	Musiikkiterapia	12
2.3.1	Ryhmämusiikkiterapia	14
2.3.2	Supportiivinen musiikkiterapia	15
2.3.3	Rytmin ja rummutuksen terveysvaikutukset	18
2.3.4	Musiikkiterapiatyö vankilaympäristössä	20
2.4	Tanssi-liiketerapia (TLT)	22
2.4.1	Tanssi-liiketerapiatyö vankilaympäristössä	26
3	INTERVENTION TAUSTA JA KUVAUS	29
3.1	Alkuperäinen SÄRÖ-hanke	29
3.2	Trauma	32
3.2.1	Vireystilat ja säätely	34
3.2.2	Polyvagaaliteoria pähkinänkuoressa	35
3.2.3	Traumat rikosseuraamustyössä	36
3.2.4	Traumatisoituminen rikos- ja päihdetaustaisten miesten näkökulmasta	39
3.2.5	Vakautuminen ja traumainformoitu hoito	41
3.3	SÄRÖ Vol 2 pilottihanke: Monimenetelmäinen vakautumisryhmä miesvankien kohderyhmässä	44
3.3.1	Kohderyhmä erityispiirteineen	47
3.3.2	Ryhmäprosessin kulku	50
3.3.3	Ryhmäkertojen rakenne ja suunnittelu	53
3.3.4	Teemoitellut ryhmäterapiatapaamiset	54
3.3.5	Harjoitukset	57
4	TUTKIMUSMENETELMÄ	59
4.1	Fenomenologinen lähestymistapa	59
4.2	Informantit ja aineistonkeruu	59

4.3	Aineiston käsittely ja analysointi.....	62
4.4	Eettiset näkökulmat.....	63
5	TUTKIMUSTULOKSET	65
5.1	Kokemuksia monimenetelmäisestä toimintakonseptista vankien parissa.....	65
5.2	Taideterapeuttisten menetelmien soveltuvuus miesvankien kohderyhmässä	66
5.3	Vankien kommunikointia ja tunteiden ilmaisua edesauttavat elementit.....	69
5.4	Kokemuksia ja havaintoja vankien rumputyöskentelystä.....	72
5.5	Monimenetelmäisen työskentelyn lisäarvo työryhmässä.....	73
6	POHDINTA	75
6.1	Työryhmän näkemyksiä toiminnan kehittamisestä.....	75
6.2	Ehdotus monimenetelmäisestä vakautumisryhmämallista vankilaan	77
6.3	Terapeutti-tutkijan omaa pohdintaa	80
	LÄHTEET.....	86

LIITTEET

1 JOHDANTO

Musiikki on kieli. Sillä voidaan kuvata asioita, tunnelmia ja elämyksiä, jotka eivät kovinkaan helposti ole puettavissa sanalliseen muotoon. Musiikin vaikutus tunne-elämään on suuri, koska se tavoittaa helposti myös sellaiset ihmiset, jotka eivät mielellään antaudu keskusteluun. (Lehikoinen, 1973, s.35.) Musiikkiterapia (MT) vahvistaa sosiaalisen liittymisen järjestelmää. Se on taideterapian muoto, jossa painottuu nonverbaali, ei-kielellinen kommunikaatio ja vuorovaikutus. Sekä musiikin kuuntelu ja tuottaminen että kehotietoisuustekniikat (esim. hengitys, maadoittaminen ja kehon linjaus) vahvistavat traumatisoituneen vagaalista jarrua ja tällä tavoin sosiaalisen liittymisen järjestelmää. Musiikin elementit (esim. melodia, rytmi, äänensävy ja dynamiikka sekä harmonia) ja musiikkiterapian menetelmät tukevat autonomisen hermoston säätelyä. (Pelletier, 2004, s.192-214; Punkanen, 2006; Punkanen & Ala-Ruona 2011). Sama koskee tanssi-liiketerapian (TLT) psykoterapeuttista kehotyöskentelyä (Gray, 2011, s.39-47; Gray 2001, s.29-43.) Musiikin ja liikkeen kautta ihminen voi kokea emotionaalista ja sosiaalista yhteyttä ilman, että häneltä vaadittaisiin vastavuoroista katsekontaktia, jonka traumatisoitunut voi kokea uhkaavana (Porges, 2011).

Silta-Valmennusyhdistys ry toteutti 2021-2022 vangeille suunniteltua hanketta ”SÄRÖ”. Hankkeen tarkoituksena oli lisätä rikostaustaisten ja päihdekuntoutujien itsensä, sekä myös työntekijöiden ymmärrystä trauman vaikutuksista, traumasta johtuvien oireiden lieveneminen, sekä psyykkisen ja fyysisen toimintakyvyn parantuminen. Yksi hankkeen toimenpide oli edellä mainittuihin teemoihin liittyvien traumasensitiivisten vakauttamisryhmien pilotointi kolmessa suomalaisessa vankilassa. Olin toteuttamassa yhtä SÄRÖ-hankkeen ryhmistä erään suomalaisen avovankilan miesvangeille 09-11-2022. Nimesin pioneerihankkeen ryhmän ”SÄRÖ Vol 2”. Ryhmässä perinteisen verbaaliterapian lisäksi traumasensitiivisiin ryhmätapaamisiin lisättiin luovien taideterapioiden menetelmien lisämoduuli, joka sisälsi erilaisia MT:n sekä TLT:n psykoterapeuttiseen liiketyöskentelyyn pohjautuvia harjoituksia. Kymmenellä teemoitellulla ryhmäterapiatapaamisella vangit saivat mahdollisuuden vahvistaa kehotietoisuuttaan, saada tietoa ja harjoitusta eri vireystilojen tunnistamiseksi, oppia erilaisia säätelykeinoja ja hallintavälineitä traumatakaumiin, tutustua rajoihin ja omiin voimavaroihinsa, opetella ryhmäytymistaitoja ja luottamuksen harjoittelua apua antavia tahoja kohtaan sekä oppia tunnistamaan ja sanoittamaan omaa elämänhistoriaansa.

Työryhmään (TR) kuului kolme jäsentä: projektipäällikkö/psykoterapeutti, vankilapsykologi sekä allekirjoittanut terapeutti-tutkija (musiikki- ja tanssi-liiketerapeutti). Kohderyhmä koostui avovankilassa tuomiotaan suorittaneista viidestä eri rikoksista tuomion saaneesta miesvankeusvangista. Kokosin tutkimusaineiston kymmenen kerran terapiaprosessista. Opinnäytetyöni on otteeltaan laadullinen ja siinä on fenomenologinen lähestymistapaa. Se ei ole kaiken kattava, mutta voi antaa kuvan siitä, miten tällainen menetelmä voisi soveltua muillekin vankiryhmille. Tavoitteeni oli esitellä suunnitelma monimenetelmäisestä toimintakonseptista, jossa korostuvat moniammatillisuus, asiakaslähtöisyys, kuntoutusta toteuttavien ammattilaisten kokemukset ja kuntoutuksen merkityksellisyys. Rajasin tutkimustani siten, että tutkin vankien sijaan moniammatillisen TR:n havaintoja ja kokemuksia tämän tyyppisen mallin soveltuvuudesta ja kehittämistarpeista vankien parissa.

Rangaistusten täytäntöönpanossa noudatetaan ns. normaaliuden periaatetta. Sen mukaan rangaistuslaitoksen olot on mahdollisuuksien mukaan järjestettävä vastaamaan yhteiskunnassa yleensä vallitsevia elinoloja. Rangaistuksena on pelkästään vapaudenmenetys. Vankeinhoidon toimintamalliin muutosten taustalla on tutkimustiedon myötä palannut usko vaikuttamismahdollisuuksiin yhdistyneenä siihen, että vankilassaoloaika mahdollistaa sekä tarvittavan kuntoutuksen järjestämisen, että sen tarpeessa olevan kohderyhmän tavoittamisen. (Seuraamusjärjestelmän ja yhteiskunnan tukijärjestelmien yhteensovittamista selvittänyt toimikunta & Rissanen, 2001, s. 47.) Vankilassa katse on muuttunut, sillä nyt rankaisemiseen liitetään mahdollisuus muutokseen. Esiin nousee edellytyksiä terveyden edistämiseksi ja riskien ennaltaehkäisylle. Vankeusaika näyttäytyy mahdollisuutena tunnistaa ja hyödyntää näitä edellytyksiä. (Rautanen ym., 2023, s. 7, 11.)

Kuntoutustyö vankilassa on tärkeää. Tämän maisterintutkielman pohjimmainen tarkoitus on ollut vankilatyön kehittäminen Suomessa. Halusin syventää aiempaa kokemustani aiheesta ja lisätä ymmärrystä siitä, miten ja miksi luova taideterapeuttinen työskentely yhdistettynä traumasensitiiviseen terapiatyöskentelyyn toimii ja miten se voisi lisätä hyvinvointia vankilaympäristössä. Tutkimuskysymykseni olivat toiminnan kehittämiseen tähtäviä. Aihetta on tutkittu varsin vähän, vaikka ei-sanallisen työskentelyn lisäämiselle vankiloissa olisi tarvetta. Kansainvälisesti sekä Suomessa on aiemmin käytetty MT:aa sekä TLT:aa vankien kuntoutuksessa, mutta Rikosseuraamuslaitokselta (RISE) vahvistetun tiedon mukaan vastaavanlaista monimenetelmäistä vakautusryhmäterapiamallia, jossa traumasensitiiviseen verbaaliterapiaan yhdistetään taideterapiamenetelmien moduuli ei maamme vankiloissa ole ennen toteutettu.

Erityisesti Suomessa varsin uusi terapiamuoto TLT tarvitsee terapia- ja kuntoutusmuotona lisää tutkimusta. MT:n ja TLT:n yhdistämisestä traumatyöskentelyyn suomalaisissa vankiloissa ei myöskään löydy tutkimustietoa. Tämän tutkimuksen seurauksena olemme saaneet arvokasta ymmärrystä TR:n kokemuksista. Tutkimus myös nostaa esiin kehittämistarpeita, luo suuntaviittoja jatkotutkimuksille ja mahdollistaa monimenetelmäisen konseptin kehittämistä vastaavanlaisten ryhmien perustamiseksi muidenkin suomalaisten vankiloiden kuntouttavaan toimintaan.

2 TUTKIMUKSEN TAUSTAA

2.1 Vankeinhoito

Vankila on ristiriitainen paikka - toisaalta sen tulisi olla rangaistuslaitos ja toisaalta kuntouttaa. Vankeinhoitolaitoksen tehtävänä on panna täytäntöön tuomioistuinten määräämät vankeusrangaistukset ja sakon muuntorangaistukset sekä huolehtia tutkintavankeuden toimeenpanosta. Vankeinhoidon tavoitteena on turvallisen rangaistusten täytäntöönpanon lisäksi myötävaikuttaa uusintarikollisuuden vähentämiseen ja rikollisuutta ylläpitävän syrjäytymiskehityksen katkaisemiseen. (Seuraamusjärjestelmän ja yhteiskunnan tukijärjestelmien yhteensovittamista selvittänyt toimikunta & Rissanen, 2001, s. 47, 49). Vanki mielletään henkilöksi, joka on tehnyt rikoksen ja on kärsimässä rangaistustaan tai sovitamassa rikostaan. (Aho, 1993, s. 24.) Vankeinhoidossa länsimaissa on 1900-luvun loppupuolella tapahtunut selvä periaatteellinen muutos - ajatus vankien rankaisemisesta ja säilyttämisestä on muuttunut kohti kuntouttavaa vankeinhoitoa (Karsikas, 2006, s.10).

2.1.1 Vankeinhoitolaitos

Rikosseuraamuslaitoksen perusyksiköitä ovat yhdyskuntaseuraamustoimistot sekä avovankilat ja suljetut vankilat. Vuoden 2022 lopussa Suomessa oli yhteensä 12 yhdyskuntaseuraamustoittoa ja 28 vankilaa. Suljettuja vankiloita ovat Helsinki, Riihimäki, Hämeenlinna ja Turku, avovankiloita Suomenlinna, Ojoinen, Vanaja ja Huittinen (Rautanen ym., 2023, s.10). Vankipaikoista oli suljetuissa vankiloissa 67% ja avovankiloissa tai avovankilaosastoissa 33%. Vankeusrangaistusten keskipituus oli alle vuoden. Suurimman vankiryhmän, 37% kaikista vangeista, muodostivat väkivaltarikoksista tuomitut. Huumausainerikoksista oli tuomittu noin viidennes kaikista vangeista ja ulkomaalaisista lähes puolet. Yhdyskuntaseuraamusasiakkaita oli päivittäin keskimäärin 3 502, joista 1534 suoritti yhdyskuntapalvelua. Rikosseuraamuslaitoksen täytäntöön panemat seuraamukset jaetaan vankeusrangaistuksiin ja vapaudessa suoritettaviin yhdyskuntaseuraamuksiin. Vankilat vastaavat tuomioistuinten määräämien ehdottomien

vankeusrangaistusten ja sakon muuntorangaistusten täytäntöönpanosta. Lisäksi ne huolehtivat tutkintavankeuden toimeenpanosta yhdessä poliisin kanssa. (RISE, 2022, s.11,15.)

Alakulttuurin käsitettä käytetään paljon selittämään rikollisuutta ja ennen kaikkea uusintarikollisuutta. Se liittyy ns. anomiateoriaan, joka selittää rikollisuutta ”sosiaalisen arvon” tai rikollisten tekojen ja arvostuksen välisenä suhteena. *Rikosten alakulttuuriseen* selitykseen liittyy useimmiten myös kytkennät rikoksia torjumaan tarkoitettuihin instituutioihin tai ylipäänsä kontrolliin. Erityisesti laitokset, kuten vankilat ovat omiaan edistämään alakulttuurin syntymistä ja vahvistumista. *Rikollisen alakulttuurin* ominaispiirteitä on lukuisia, kuten oma normisto (mm. ankara suhtautuminen ”vasikointiin”); slangi, jonka yksi tarkoitus on ilmaista vastarintaa; oma maailmankatsomus (tapa selittää esim. tehtyjä rikoksia); ulkonäkö (esim. tatuoinnit); oma luokkajako (vahvat erot eri ryhmien välillä; seksuaalirikollisten heikko asema; huumausainerikollisten tiukka organisoituminen jne.); omat ”alueet” ja rekrytointikoneisto (laitokset, baarit, ravintolat, asuinalueet jne.). Alakulttuureilla on suuri vaikutus siihen, kuinka rikoksiin syyllistyneet suhtautuvat esimerkiksi viranomaisiin, palkkatyöhön tai koulutukseen. Alakulttuurien muodostumisella on yhteisöllinen valtakulttuurin määrittämä pohja, jossa on kyse valtakulttuurin suhtautumisesta vähemmistöihin, syrjäytyneihin ja yksilön vapauksiin. (Seuraamusjärjestelmän ja yhteiskunnan tukijärjestelmien yhteensovittamista selvittänyt toimikunta & Rissanen, 2001, s. 39.) Meidän on hyvä muistaa, että kaikki alakulttuurit eivät tietenkään ole yhteydessä rikokseen.

Vankien työtoiminta- ja harrastusmahdollisuuksia on Suomessa lisätty ja vankiloissamme toimii vartiointi- ja valvontatehtäviä hoitavan henkilöstön lisäksi nyt myös erilaisten toimintojen ohjaajia. Tällaisia ovat esimerkiksi työtoiminnan, opintojen, päihdekuntoutuksen, elämänhallinnan, ja erilaisten kuntouttavien ohjelmien ohjaajat. (Kanniainen 2013, s. 7.) Vankien ajankäytöstä noin kolmannes on erilaisia työtoimintoja. Vankiloissa järjestetään koulutusta yhteistyössä ulkopuolisten oppilaitosten kanssa. Vuonna 2022 opiskelun osuus oli 8% vankien kokonaisajankäytöstä. Muiden aktiivitoimintojen kuten päihdekuntoutusohjelmien, uusintarikollisuutta vähentävien toimintaohjelmien sekä muiden sosiaalisen kuntoutuksen ohjelmien osuus oli 6% ajankäytöstä. Vankien toimintojen osuus arjen viikkotyöajasta on noin 45 %, ja viikkotyöajasta noin 55% muuta aikaa kuten esimerkiksi toimintaan osallistumattomuutta, sairausaikaa, siirtopäiviä, kärjämatkapäiviä tai poistumislupa-aikaa. (RISE, 2022, s. 19.)

Vangilla on velvollisuus tehdä työtä, osallistua koulutukseen tai muuhun tavoitteelliseen toimintaan. Vankeinhoidon työtoiminnan on perinteisesti katsottu voitavan ”normalsoida” vankilaelämää, valmentaa vankeja vapauteen, kehittää ja ylläpitää vangin ammattitaitoa ja työkykyä. Vuodesta 1995 lähtien vangit ovat voineet suorittaa osallistumisvelvollisuutensa työn ja koulutuksen ohella myös kuntouttavissa ja toimintakykyä ylläpitävissä toiminnoissa. Tavoitteena on esim. päihteiden käytön hallinta, sosiaalisten taitojen ja elämänhallinnan lisääminen, uusintarikosten ehkäisy ja muu vapauteen valmentava toiminta. (Seuraamusjärjestelmän ja yhteiskunnan tukijärjestelmien yhteensovittamista selvittänyt toimikunta & Rissanen, 2001, s. 49-50.)

Lukuisissa tutkimuksissa eri puolilla maailmaa on todettu vankiloiden lisäävän asukkaidensa poikkeavuutta. Nuorella iällä lisääntyvät erityisesti rikosten tekemisen alttius ja muu epäsosiaalisuus, vanhemmiten taas päihdeongelmat, mielenterveysongelmat ja itsemurha-alt-

tius. Suomalaisessa vankilaorganisaatiossa on piirteitä, jotka edesauttavat vankien identiteetin kehittymistä epätoivottavaan suuntaan. Yksi suomalaisen yhteiskunnan tapa määritellä poikkeavuutta on laittaa päihdeongelmaisia, köyhiä, asunnottomia, yksinäisiä ja sairaita miehiä poikkeuksellisen runsain määrin vankilaan yleensä varkauksista ja muista vähäisistä omaisuusrikoksista tuomittuina. Näin menetellessään yhteiskuntamme antaa monille miehille ”vagin” yhteiskunnallisen aseman, omakuvan ja yhteiskuntakuvan. (Kääriäinen, 1993, s. 39-40.)

2.1.2 Vankipopulaatio

Hirschin kehittämän kontrolliteorian ajatuksena on se, että jokaisella ihmisellä on toisinaan halu tehdä rikoksia ja ihminen syyllistyisikin niihin, jos olisi rohkeutta. Esteenä rikoksiin ryhtymisessä toimivat kiintymys lainkuuliaisii henkilöihin, usko yhteisiin arvoihin, kiinnostuminen hyväksytyistä päämääristä sekä ajan ja energian käyttäminen arvostettuihin tehtäviin. On huomattu, että rikollisuus voimistuu sellaisissa olosuhteissa, joissa pienyhteisön lähikontrolli on heikentynyt. (Anttila & Törnudd, 1983, s. 33-34.)

Germaaniseen oikeuteen pohjautuva rikoslakimme voi olla periaatteiltaan hyväksyttävä, looginen ja tasapuolinen, mutta se ohjaa hyvin pitkälle myös tavallista arkielämää. Rikos ja rangaistus, tekijä ja uhri irrotetaan sosiaalisesta ympäristöstään. Toinen tapa on nähdä vankilat yhteiskunnassa vallitsevien sosiaalisten arvojen indikaattorina. Vankien määrä ja olosuhteet laitoksissa kertovat paljon yhteiskunnan tilasta ja ihmisten suhtautumisesta rikollisiin, huorintekijöihin, erilaisiin vähemmistöihin ja yleisesti kaikkiin syrjäytyneisiin ja syrjäytettyihin. (Aho, 1993, s. 24.)

Vankipopulaatioksi kutsutaan sitä väestönosaa, jota yhdistävät mm. aikaisemmat vankilakäynnit ja -kokemukset, usein toistuvat pidätykset ja vapauttamiset, kontaktien puuttuminen parempiosaisiin ja monet sairaudet sekä ennen aikainen kuolema (Aho, 1993, s. 26). Merkittävällä osalla vankeuteen tai yhdyskuntaseuraamuksiin tuomituista yhteiskuntaan sopeutumisen edellytykset ovat yleisesti huonot. Lainrikkokojien heikompi sosiaalinen tilanne näyttäytyy erityisesti toimeentulon, asumisen, työn ja koulutuksen puutteina. Elämänhallinnan vajeet ilmenevät päihteiden käytössä, vuorovaikutus- ja asioimistaidoissa, työkyvyssä tai selviytymisessä arkipäivän askareissa. Lyhytjänteisyys, impulsiivinen ja päihde-ehdotin elämäntapa sekä vaikeudet psyykkisen tasapainon säilyttämisessä ovat tavallisia. Ongelmat ja yhteiskunnasta syrjäytyminen ovat sitä selvempiä, mitä pitemmälle henkilö rikosurallaan on edennyt. (Seuraamusjärjestelmän ja yhteiskunnan tukijärjestelmien yhteensovittamista selvittänyt toimikunta & Rissanen, 2001, s. 28.)

Tuoreimman tilastollisen vuosikirjan (2022) mukaan Suomen keskimääräinen päivittäinen vankimäärä oli 3 056, (noin 250 enemmän kuin vuosi aikaisemmin). Lyhyttä vankeusrangaistusta suorittavien sakkovankien määrä nousi räjähdysmäisesti - 1 910 sakkovankia, (yli 1 600 enemmän kuin vuosi aikaisemmin). Koronapandemian jonojen purkamisen vaikutti merkittävästi vankiluvun kasvuun. Matkustusrajoitusten poistumisella oli vaikutusta myös ulkomaalaisten vankien määrään, joita oli päivittäin keskimäärin 480, (noin 10 % enemmän kuin vuotta aikaisemmin). Ulkomaalaisvankien osuus kaikista vangeista oli 16%. Eri kansalaisuuksia oli kaikkiaan 67. Vankeusvankien keski-ikä oli 37,3 vuotta. Ensikertaisten vankien osuus on noussut kymmenen viime vuoden aikana 36%:sta 41%:iin. Kolmatta–seitsemättä kertaa vankilassa olevia oli runsas neljännes (28 %) vankeusvangeista. Naisvankeja oli keskimäärin

234 eli noin 8% vangeista. Naisvankeusvangit olivat keskimäärin 39,5-vuotiaita, ja yli neljä kymmenestä (42 %) oli tuomittu väkivaltarikoksesta. (RISE, 2022, s.10, 15, 16.)

Yhdyskuntapalvelun liittäminen seuraamusjärjestelmään on osaltaan merkinnyt sitä, että vankiloissa tuomiotaan suorittaa yhä vaikeammin yhteiskuntaan integroitava joukko. Suhteellisesti suurin vankiryhmä koostuu nykyisin törkeistä väkivaltarikoksista tuomituista. Muutokset vankien rikostaustassa ovat vaikuttaneet siihen, että vapautuneiden vankien keskimääräinen laitos aika on pidentynyt. (Seuraamusjärjestelmän ja yhteiskunnan tukijärjestelmien yhteensovittamista selvittänyt toimikunta & Rissanen, 2001, s. 22.)

Lapsuudenkodin olosuhteet vaikuttavat merkittävästi yksilön tulevaisuuteen. Rikosten tekijöillä on enemmän ACE-kokemuksia (Adverse Childhood Experience), eli haitallisia lapsuudenaikaisia kokemuksia, verrattuna muuhun väestöön. (Törrölä, 2013.) Naisvangeilla raportoidaan enemmän ACE-kokemuksia, väkivaltaa ja seksuaalista väkivaltaa nuoruudessa ja aikuisuudessa. Ero naisten ja miesten välillä on kuitenkin luultavasti pienempi mitä tilastot kertovat, sillä naiset kertovat kokemuksistaan useammin. Miesten vähäisempään raportointiin lapsuuden seksuaalisen hyväksikäytön osalta saattavat vaikuttaa miesten rooli, homoseksuaalisuuden stigmatisointi ja statuskysymykset. Sekä miehillä, että naisilla lapsuuden ACE-kokemukset lisäävät merkittävästi mielenterveydenhäiriöitä, kuten traumaperäistä stressihäiriötä. (Messina ym., 2007.)

Vankeutta voidaan tarkastella yhteiskunnallisena asemana hyvinvointi- ja kulttuurisesta näkökulmasta. Hyvinvoinnin näkökulmasta vanki on varmasti suomalaisen yhteiskunnan pohjalla - heikoimmassa yhteiskunnallisessa asemassa verrattuna keskivertokansalaisiin. Hyvinvoinnin puutteita ovat esimerkiksi absoluuttinen köyhyys, sairastavuus, asunnottomuus, ihmissuhdeongelmat, elämän jatkuva epävarmuus ja tilapäisyys sekä vallanpuute. Kulttuurisesta näkökulmasta katsoen vanki on sekä pohjalla että pinnalla. Pohjalla hän on suomalaisen valtakulttuurin arvostushierarkiassa, jossa ovat kunniaansa muun muassa työnteko, rehellisyys, säästäväisyys, omaisuus, koulutus ja hyvät käytöstavat. Vangittu tarkoittaa yhteiskunnassamme oikeutetusti rangaistua ihmistä, joka on yksinomaan ja alati epärehellinen, juonikas, hillitön lyhytjäntteinen ja vaarallinen. Toisaalta vanki tai rosvo on yhteiskunnassamme myös positiivinen, jopa romanttinen hahmo, joka näkee järjestäytyneen yhteiskunnan vallanpitäjät epämoraalisina ja taistelee näitä vastaan omine keinoineen, kuten Robin Hood, joka otti rikkailta ja jakoi köyhille. Tällaiset myytit elävät edelleenkin pitäen suomalaistakin vankia pinnalla. (Kääriäinen, 1993, s. 40-41.)

Mitä intensiivisemmin vangituille pyritään tarjoamaan rangaistavan roolia, sitä intensiivisemmin he kieltävät ja kääntävät nurin rankaisevan instituution edustamat arvot (Kääriäinen, 1993, s. 41).

Kääriäisen (1993) mukaan suomalainen vankila tekee vangin, ihmisen, joka näkee järkeväksi nousta vastustamaan yhteiskunnan tavanomaisia normeja. Väitteelleen hän nostaa esiin kolme tärkeää rakenteellista seikkaa. Ensinnäkin suomalaiset vankilat ovat pääosin liian suuria vankien massakäsittelyyn erikoistuneita laitoksia, joita kiinnostaa ensi sijassa säilytysvarmuus. Toiseksi suomalaisen vankeinhoidon vangeille tarjoamat toiminnalliset sisällöt ovat enimmältään disintegroivia. Vankilalaitos koettaa pakkotyöllä opettaa työyhteiskunnan arvoja niitä huonosti kunnioittaville. Vahvan individualistiseen vanki-identiteettiin mekaaninen vaihetyö sopii erityisen huonosti. Kolmanneksi vankila edesauttaa sisäänpäin kääntyneen vankilakult-

tuurin muodostumista ja vahvistumista. Vankiyhteisössä opitaan vangin identiteetti. (Kääriäinen, 1993, s. 42-43.)

Vangit ovat haastavien oirekokonaisuuksien takana. Rikostaustaisten psyykkinen sairastuneisuus on hyvin yleistä. Nuoruuden epävakaa ja antisosiaalisella käytöksellä, päihteiden käytöllä ja käytösoireilla on nähty yhteys äidin pidättyväsyyteen ja vetäytymiseen sekä varhaiseen negatiiviseen vuorovaikutukseen (Hallberg-Virtanen, 2024; Lyons-Ruth ym., 2013). Epävakaata persoonallisuushäiriötä: seksuaalinen kaltoinkohtelu, PTSD-oireet, varhaiset traumaattiset kokemukset, hoivaajien välinpitämättömyys ja laiminlyönti, erityisesti tunnekylmyys vaikuttavat lasten henkisen epävakauden kehittymiseen (Hallberg-Virtanen, 2024; Yen ym., 2002; Zanarini ym., 1997; van der Kolk, 2014). Epävakaan persoonallisuushäiriön taustalta löytyy kehityksellisten haasteiden kasautumista varhaislapsuudesta nuoruuteen asti ja erityisesti emotionaalista kaltoinkohtelua ja hylkäämistä verrattuna esimerkiksi mielialahäiriötä, psykoosia tai muita persoonallisuushäiriöitä sairastaviin (Hallberg-Virtanen, 2024; Lyons-Ruth ym., 2013; Porter ym., 2020). Antisosiaalinen käyttäytyminen vankilassa on hyvin yleistä ilmentyen seuraavasti: impulsiivisuus, jäsentymätön kiintymyssuhde, kaltoinkohtelu, torjuva vanhemmuus, pakottava vanhempi-lapsi-vuorovaikutus, negatiivinen ilmapiiri, heikot kielelliset kyvyt, aggressiiviset käytösongelmat sekä lisääntynyt vuorovaikutus antisosiaalisten vertaistensa kanssa. (Hallberg-Virtanen 2024; Lyons-Ruth & Brumariu, 2021.)

2.1.3 Vankien terveys ja kuntoutuminen vankilassa

Vankien terveys ja hyvinvointi 2023 (Wattu IV) on Terveiden ja hyvinvoinnin laitoksen (THL), RISE:n ja Vankiterveydenhuollon (VTH) yksikön yhdessä toteuttama terveystarkastustutkimus väestöryhmässä, joka ei näy perinteisissä väestötutkimuksissa. Tiedonkeruun tavoite oli saada tietoa vankiväestön terveydentilasta ja vaikeiden sosiaalisten ongelmien kasautumisesta sekä ehkäistä ennalta sairauksia. Tutkimus toteutettiin sekä suljetuissa että avovankiloissa. Tutkimusotos muodostui 403 miehestä ja 126 naisesta. Tutkimukseen valittiin vankeja, jotka suorittivat määräaikaista tai elinkautista vankeutta. Vangeilla tuli olla Suomen kansalaisuus. Tutkimus vahvisti, että vankien somaattinen ja psyykkinen terveys on muuta väestöä heikompi, vangit ovat moniongelmaisia ja kuuluvat paljon sosiaali- ja terveystarvitsevien joukkoon. Pitkäaikaissairastaminen ja terveystarvitsevien palvelujen käyttö oli koko väestöön nähden yleisempää, ja noin neljännes vangeista näyttäytyi terveystarvitsevien palvelujen suurkäyttäjinä. Kliinisesti merkittävää traumaoireilua on 25 % vangeista. Vaikka naisilla on enemmän traumaoireita kuin miehillä, on miestenkin traumaoireilu kasvanut vuonna 2010 kerättyyn Wattututkimukseen verrattuna lähes 10 %. Lähes jokainen vanki on kokenut fyysistä väkivaltaa ja vankien resilienssi ja luottamus muihin ihmisiin on vähäisempää kuin valtaväestöllä. (Rautanen ym., 2023.)

Vankien terveystarkastuksen tulokset kertoivat lihavuudesta. Vankimiesten painoindeksi oli keskimäärin 28,9 ja naisvankien 28,9. ADHD-oirekuva tunnistettiin 46% miehistä ja 43% naisista. Elinaikainen päihdehäiriö todettiin 87% vangeista. Ongelmallinen alkoholin käyttö painottui vanhempiin ikäryhmiin, kun taas nuoremmilla yleisimpiä olivat huumeongelmat. Kokaiinin käyttö oli merkittävästi lisääntynyt edeltävään Wattu III -tutkimukseen verrattuna. Luottamus toisiin ihmisiin oli vangeilla muuta väestöä vähäisempää ja pidempään vankilassa olleilla vangeilla se oli ensikertalaisia matalampaa. Miesvangit kokivat naisia enemmän yk-

sinäisyyttä. Vankien resilienssi oli ryhmätasolla perusväestöä heikompaa. Vankimiehistä puolella ja vankinaisista kolmella viidestä resilienssi jäi matalalle tasolle. (Rautanen ym., 2023, s.10.)

Kuntoutus perustuu hyvään kuntoutuskäytäntöön, jossa keskeistä on toimia moniammatillisesti (Sosiaali- ja terveystieteiden ministeriö, 2020, s. 22). Kuntoutujan ja ammattilaisen välillä on vuorovaikutussuhde, jossa on tärkeää, että molemmat osapuolet luottavat omiin sekä toistensa kykyihin. Olisi myös tärkeää, että molemmat osapuolet uskovat siihen, että toinen luottaa minun omiin kykyihini. Tällainen vuorovaikutussuhde ja vastavuoroinen vuorovaikutus edistävät kuntoutuksen tuloksellisuutta, sekä tutkimuksen tulosten luotettavuutta. (Sjögren, 2017.) Blombergin ja Luckenin (2000) tiivistämän kuntoutusajattelun yksi neljästä perusoletuksesta on, että hoidollisilla toimenpiteillä, joita vankiin tai rikoksentehtävään kohdistetaan, on terapeuttinen funktio. Ne hyödyttävät sekä rikoksentehtävää itseään, mutta myös koko yhteiskuntaa. Onnistunut kuntoutus ei vain johda uusintarikollisuuden vähenemiseen, vaan myös mahdollistaa rikoksentehtävöiden uudelleenintegroitumisen yhteiskuntaan. (Laine, 2002.)

Seuraamusjärjestelmän ja yhteiskunnan tukijärjestelmien on aikaisemmin nähty olevan varsin erillään toisistaan. Järjestelmien välisessä suhteessa on ollut myös jännitteitä. Uskaltava kriminaalipoliittinen näkemys katsoi, että rangaistus ja hoito on pidettävä erillään. Hoidosta osana rankaisua ei ole ollut aina myönteisiä kokemuksia. Toisaalta tukipalveluille, hoidolle ja kuntoutukselle on seuraamusjärjestelmän piirissä olevilla selvää kysyntää. Seuraamusjärjestelmän piiriin joutuminen saattaa joidenkin kohdalla vasta luoda käytännölliset mahdollisuudet ja edellytykset hoidon ja kuntoutuksen piiriin pääsemiselle. Riskiryhmiin kuuluvia voidaan tavoittaa palveluihin tavalla, johon vapaudessa ei olisi mitään edellytyksiä. (Seuraamusjärjestelmän ja yhteiskunnan tukijärjestelmien yhteensovittamista selvittänyt toimikunta & Rissanen, 2001, s. 99-100.)

Vankien terveydestä puhuttaessa koen tarpeelliseksi nostaa esiin suljetuissa yhteisöissä korostuvan *luottamuksen* merkityksen. Kouvon ja kollegoiden (2021) mukaan vankilan sisäisen toimivuuden kannalta vankien välinen luottamus on avainasemassa. Luottamuksessa on kaksi eri ulottuvuutta: luottamusta ennalta tunnettuihin (partikulaari luottamus) sekä tuntemattomiin (yleistetty luottamus) kanssaihmiin. Yleistetty luottamus kertoo nimensä mukaisesti perusasenteesta kanssaihmiä kohtaan. Partikulaarinen luottamus kertoo puolestaan pienryhmien kollektiivisesta toiminnasta, jossa samat ihmiset kohtaavat yhä uudestaan ja pyrkivät saavuttamaan asettamansa tavoitteet. Suomalaisen väestön luottamusta koskeva tulos kertoo korkeasta yleistetystä luottamuksesta, suomalaiset luottavat toisiinsa. Vankien yleistetty luottamus on sen sijaan varsin alhainen. Ilmeisin selitys lienee vankien vuorovaikutukseen liittyvät erilaiset pettymykset (erilaiset väärinkäytökset, varkaudet ja ilmiannot sekä päihteiden ja huumeiden käyttöön liittyvät välistävedot ja lupausten pettämiset). (Kouvo ym., 2021.)

Lewisin (1992) mukaan taideterapian sosiaalinen ulottuvuus liittyy ryhmän toimintaan taiteen tekijän tukiympäristönä. Jonkun uuden rakentaminen tyhjästä merkitsee riskin ottoa tarkoittaen astumista tuntemattomaan ja on siten keskeisellä sijalla opeteltaessa luottamaan. Ennen vahvan terapeuttisen suhteen syntymistä keskittyminen toiminnan sosiaalisiin ulottuvuuksiin – kuten muilta saatuun palautteeseen ja onnistumisen tunteen jakamiseen – auttaa vapauttamaan tilannetta ja vakuuttamaan, että henkilökohtaisia raja-aitoja tullaan kunnioittamaan kunnes yksilö itse on valmis niitä rikkomaan (Lewis, 1992; Donnelly, 1984.)

Toisena merkittävänä vankien terveyttä koskevana ilmiönä näen *osallisuuden (belonging)*, josta on viime vuosina kirjoitettu paljon erityisesti erilaisten haavoittuvassa asemassa olevien ryhmien yhteydessä, sekä *sosiaalisen tuen* haasteet. Osallisuus on vapausrangaistusta suorittavan vangin valinnanvapauden piirissä oleva asiakokonaisuus. Vanki voi itse pitkälti päättää, kuinka ja miten hän osallistuu vankilassa tapahtuvaan erilaiseen toimintaan. Hän voi myös eräissä tapauksissa kokonaan kieltäytyä osallistumisesta ja keskittyä omaan elämäänsä. Arjen rakenteistumisessa korostuu sosiaalisten verkostojen ohella *osallistuminen* yhteisön ja yhteiskunnan toimintaan. Tutkijoilla on vielä pohdittavaa siinä, onko osallisuutta/tukea ja elämälaatua välittävänä ”vuorovaikutuksellisenä” tekijänä esimerkiksi tunteet, myötätunto, ”järkipuhe” tai joku muu mekanismi ja kuinka paljon mahdolliset mekanismit vaihtelevat eri henkilöiden ja ryhmien välillä. (Saari ym., 2021.)

Toimintakyvyn vahvistamisen kannalta keskeistä on vankien itsemääräytymiseen liittyvä motivaatio osallistua osallistavaan toimintaan ja sitoutuminen aloitettuihin prosesseihin. Osallistuminen työhön tai kuntoutukseen on vapaaehtoista, mutta vankiloiden henkilökunta kannustaa siihen voimakkaasti RISE:n ohjeiden mukaisesti ja se on usein erilaisten lomien ja muiden etujen ehto. Vangeille toteutetun kyselyn tulokset ovat selkeät: osallisuutta edistäviä toimintoja vankilassa ovat työ, sosiaalinen kuntoutus ja ohjattu toiminta, joihin suurin osa vangeista osallistuu mielellään. (Saari ym., 2021.) Miten saada vangit osallistumaan? Vangeilla on vankilassa erilaisia osallistumisen mahdollisuuksia, joita jo voidaan pitää osallisuutta tuottavina tai tukevinä, hyödynsivät vangit niitä tai eivät. Arkea osallistavaan ja sosiaalista tukea tarjoavaan toimintaan sisältyvät valinnanmahdollisuudet luovat pohjaa itsemääräytymiselle ja kokemukselle vaikutusmahdollisuuksista. Osallistavat toimintamuodot tukevat kaikkien niihin (mielellään) osallistuvien vankien toimintakykyä, mutta erityisesti ilman perheen ja kavereiden tukea jääville ne voivat olla kriittisen tärkeitä. Osallisuutta luova toiminta ja ammatillisilta saatu tuki ja apua voivat olla vangin ainoa voimavara vankilassa sekä mahdollisissa pyrkimyksissä rikoksettomaan elämään. (Saari ym., 2021.)

Suomen lain mukaan vankeinhoidon tavoitteen tulisi olla lisätä vangin valmiuksia rikoksettomaan elämäntapaan. Tämä tarkoittaa vangin elämänhallinnan lisäämistä ja tämän sijoittumista yhteiskuntaan (Vankeuslaki 2005a). Tarkoitus toimintaan osallistumisessa on ylläpitää ja parantaa vangin ammattitaitoa ja osaamista sekä kykyä työntekoon ja erilaiseen toimintaan (Vankeuslaki 2005b). Kuntouttava toiminta on siis vankeuslaissa ja RISE:n strategiassa. Muun muassa musiikkiterapian käytöstä saadut tutkimustulokset osoittavat niiden sopivan erittäin hyvin vankien kuntouttamiseen. (Kanniainen, 2013, s. 7.) Rangaistuslaitos ja kuntoutustoiminta voivat toimia yhteistyössä, mutta se vaatii näkökulman laajentumista.

Sosiaali- ja terveysministeriön (STM) ja koko STM-konsernin toimintaa ohjaavan vision tavoite on eheä yhteiskunta ja kestävä hyvinvointi. STM-konsernin 2030 strategian missio on turvata ihmisten toimintakykyä, toimeentuloa ja palveluja. Yksi sen vaikuttavuustavoitteista on ehkäistä ja vähentää ihmisten eriarvoistumista. Konsernin arvot ovat oikeudenmukaisuus, rohkeus ja avoimuus. (Sosiaali- ja terveysministeriö, 2024.) Miten nämä toteutuvat vankeinhoitojärjestelmässämme/-laitoksissa. Mikäli STM on oikeudenmukainen, toivoisin näkeväni tulevaisuudessa sen vahvemman sitoutumisen vahvistamaan valtaväestön vs vankien välistä yhdenvertaisuutta ja mahdollisuuksien tasa-arvoa sekä heidän arvoihinsa pohjautuvaa eettistä ja vastuullista toimintaa ja päätöksentekoa. Väitän, että toimintaa ei vielä valitettavasti ohjaa

aito ymmärrys ihmisten erilaisista tarpeista. Mikäli STM on rohkea - yhteiskunnallisen uudistuksen moottori – niin haluaisin nähdä vielä selkeämmin sen priorisoivan toimintaansa ja tekevän kipeitäkin valintoja toiminnan vaikuttavuuden, tuloksellisuuden ja tehokkuuden varmistamiseksi vankiloissa. Entä avoimuus? STM kirjoittaa tekevänsä verkostomaista luottamukseen ja aktiiviseen vuoropuheluun perustuvaa yhteistyötä, ilmaisee kantansa entistä varhaisemmin ja selkeämmin, ja olevansa valmis muuttamaan sitä saadessaan uusia näkökulmia vuorovaikutuksessa sidosryhmien kanssa. Nähtäväksi jää miten se toteuttaa avoimuutta tulevaisuudessa, kun määrärahat tiukkenevat entisestään, mutta silti myös tälle asiakasryhmälle tulisi pystyä tarjoamaan sama perusoikeus terveyteen kuin muille.

2.2 Luovat taideterapiat

*Taiteen kokemisessa ollaan kokonaisena läsnä. Taide on mielen liikuntaa.”
(Von Bonsdorff, 2023).*

Luovuus on sekä voimavara, että itsensä toteuttamista. Ihminen voi luovuuttaan käyttäen ymmärtää ja rakentaa sekä ympäröivää että sisäistä maailmaansa. Jokaisessa ihmisessä on luovuutta, jonka löytäminen vaatii innovaatiota. Taiteen terapeuttisena tavoitteena on oman luovuuden löytäminen ja sen eheyttävän ja uutta luovan voiman hyödyntäminen oman elämän rakennusaineena. Luovalla ilmaisulla ihminen voi saada yhteyden itseensä ja toisiin. Koko toiminta tapahtuu turvallisesti, symbolisen etäisyyden päässä. (Sivonen, 1999; Ahonen, 1994, s. 18-20.)

Kaikkien luovien taideterapioiden juuret ovat luovassa prosessissa, mikä on välttämätöntä integroidun ekspressiivisten taiteiden lähestymistavan ymmärtämiseksi (Estrella, 2011). Kaikilla taideterapioilla on selkeä, ehdoton ja yhteinen identiteetti, joka keskittyy luovuuden *ensisijaiseen* käyttöön terapeuttisessa muutosprosessissa (McNiff, 1986, s. 15). Luovien taideterapioiden yhdistävät tekijät perustuvat ”jaetuille ominaisuuksille” kuten toiminnallisuus, taidemenetelmien käyttö, nonverbaali ilmaisu ja omistautuminen luovalle muutokselle (Estrella, 2011; Johnson, 1985; McNiff 1987, s. 272). Taiteelliset ilmaisukielet nähdään ennen sanoja olevana, kokonaisvaltaisena kehon ja mielen aktivoijana. Ne eivät sulje pois sanallisen vuorovaikutuksen käyttöä vaan tuovat terapiasuhteeseen lisää mahdollisuuksia ilmaisuun, kokemusten jäsentymiseen ja erilaisiin tarkastelutapoihin. Terapeuttinen työskentelysuhde voi rakentua taiteellisen ilmaisun varassa, ja taideilmaisu voi mahdollistaa muutoksen. (Erkkilä & Rankanen, 2020.) Eri taidemuotojen terapeuttinen hyödyntäminen, perustuu niiden kykyyn edustaa symbolisesti erilaisia mielen sisältöjä. Nämä voivat ohittaa syvällisen itseilmaisun esteinä toimivia kognitiivisia prosesseja taiteellisen ilmaisun ja vuorovaikutuksen avulla. (Erkkilä, 1997, s. 76.) Monia inhimillisiä tunteita on vaikea kuvailla sanoin, koska ne saattavat olla niin kaukana tietoisuudesta. Tällaisille tunteille ja tunteuksille voidaan kuitenkin esimerkiksi musiikillisessa improvisaatiossa saada nonverbaalinen muoto, minkä jälkeen voi mahdollistua niiden nimeäminen ja verbaalinen käsittely. (Priestley 1994, s. 136.)

Psykologian kiinnostuessa enemmän affektiivisista kytkennöistä ja affektien säätelystä (Weston, 1994) on luovilla taideterapioilla ainutlaatuista annettavaa niihin liittyvistä vaikeuk-

sista kärsivien yksilöiden hoitoon. Luoviin taideterapioihin sisältyy toimintaa. Mielikuvan, symbolin, ihmissuhteen ja tunnetilan konkretisointi taideilmaisussa mahdollistaa ”tunteilla kuormitettujen ajatusten symbolisen selkeän esittämisen” (Estrella, 2011; Blatner, 1992, s. 406). Taiteet ovat erityisen hyödyllisiä päästessään sisään kokemuksiin, ajatuksiin ja tunteisiin, jotka eivät riipu pelkästään puhutusta kielestä tai narratiivisesta diskurssista. Traumaattiset muistot varastoituvat somaattisiin tuntemuksiin, emotionaaliseen haavoittuvuuteen, taantumisiin ja painajaisiin, dissosiatiiivisiin piirteisiin ja toistuviin käytösmalleihin (Estrella, 2011; Allen, 1993; van der Kolk & van der Hart, 1991). Foa (2000) mukaan luovasta terapiasta hyötyvätkin mm. lapsien lisäksi traumatisoituneet asiakkaat, joilla on vaikeuksia ilmaista tunteitaan verbaalisesti, jolloin nonverbaalien ilmaisutapojen käyttö avaa heille pääsyn prosessoimaan traumaattisia muistoja kokonaisvaltaisesti. Lisäksi siitä hyötyvät hyvin älykkäät ja verbaalisesti kyvykkäät asiakkaat, joiden hyvä verbaalinen ilmaisu ja kyky analysoida itseä ja tapahtumia estää traumaattisen materiaalin prosessointia. Luova ilmaisu auttaa pääsemään tunne-elämään paremmin kiinni ja ohittamaan esiin nousevia puolustus- ja välttämiskäyttäytymistä. (Argillander & Weimer, 2021; Foa, Keane & Friedman, 2000.)

Johnson (1985) kuvailee luovien taideterapeuttien yhteiseksi vahvuudeksi kykyä hyödyntää nonverbaaleihin ja nondiskursiivisiin ilmaisutapoihin liittyviä prosesseja (ks. myös Robbins, 1980). Terapeutin kyky tunnistaa taidemuotoon tai ilmaisuun liittyvä tarvittavan emotionaalisen etäisyyden tai paljastamisen aste on myös eräs luovien taideterapioiden yhteisistä periaatteista (Blatner, 1992). Intermodaalisessa työssä terapeutin tulee huomioida asiakkaan mukavuustaso tietyn menetelmän suhteen. Terapeutin tulisi kehittää herkkyyttä ihmisten kirjaimellisille tai kuvitteellisille rajoituksille eri taidemuotojen suhteen ja aloittaa siitä, mikä tuntuu mukavimmalta, ”uhkaava” taidemuoto voi rajoittaa yksilön ilmaisua (Estrella, 2011; Knill ym., 1995, s. 146, 152). Terapeutin tulisi kiinnittää huomiota asiakkaan ”kotipihaan” tai dominoivaan taidemuotoon ja varoa liian aikaisia siirtymiä. (Estrella, 2011; Goren-Bar, 1994, s. 58)

2.2.1 Luovien taideterapioiden käyttö vankilaympäristössä

Taiteet ovat yritys selvittää, mitä maailmassa olemisen tarkoittaa. Taiteen tekeminen tarjoaa vastustusta, häiriötä ja kärsimystä. Taidetyössä meidän on mahdollista kokea merkityksen luomista, koska se voi tarjota vastusta, jännitystä, kiihtymisen muuttumista arvostukseksi sekä täyttymyksen tunnetta. (Moerman, 2023; Biesta, 2017, 2006.)

Vuonna 2023 valmistui (Abbing ym., 2023) ensimmäinen systemaattinen katsaus, narratiivinen synteesi ja meta-analyysi taideterapioiden vaikutuksista, tehokkuudesta ja mekanismeista rikoksenteekijöiden hoidossa ja psykososiaalisten ongelmien vähentämisessä. Katsaukseen sisältyi 23 tutkimusta. Psykiatrisista ongelmista kärsiville rikoksenteekijöille tarjottava mielenterveyshoito laitoksissa koostuu pääasiassa sanallisesti suuntautuneesta hoidosta. Lisäksi käytetään kokemuspohjaisia terapioita, kuten (luovia) taideterapioita: (visuaalinen) taideterapia, musiikkiterapia, draamaterapia ja tanssi- (liike)terapia. Taideterapioiden tehokkuudesta on viitteitä, mutta järjestelmällinen yleiskatsaus kaikkien oikeuslääketieteellisten taideterapioiden vaikutustutkimuksiin puuttuu. Tulosten mukaan taiteen menetelmällinen käyttö stimuloi säätelyprosesseja: havainnollistava tietoisuus (interoseptiivinen ja ekseptiivinen), tunteiden säätely, stressi, impulssit, kognitiot, sosiaalinen säätely ja itseilmaisu. Näillä prosesseilla on rooli ennaltaehkäisyn, selviytymisen ja itsejohtamisen taitojen kehittämisessä. Meta-

analyysihin sisältyi 18 tutkimusta. Meta-analyysit osoittivat merkittäviä vaikutuksia sekä riskitekijöihin (psykiatriset oireet ja riippuvuus) että rikollisen käyttäytymisen suojaaviin tekijöihin (sosiaalinen toiminta ja psykologinen toiminta). (Abbing ym., 2023.) Tarvitsemme lisää tutkimusta, jotta saadaan vankempia johtopäätöksiä taideterapioiden tehokkuudesta ja muutosmekanismeista rangaistushoitolaitoksissa. Tämän ensimmäisen systemaattisen katsauksen, mekanismien synteessin ja meta-analyysin tulokset tällä alalla ovat kuitenkin lupaavia ja osoittavat taideterapioiden vaikutukset riski- ja suojatekijänä rangaistushoitolaitoksissa.

Floridassa toteutettiin 2006 taideterapiaan liittyvä tutkimus keskitason- ja korkeimman turvaluokituksen vankilassa 27 vapaaehtoiselle, iältään 21-59-vuotiaalle miesvangille, jotka oli jaettu neljään ryhmään. Taideterapiaryhmätunteja pidettiin kahtena päivänä viikossa, kaksi kertaa päivässä, kahdeksan viikon ajan. Useat valitut osallistujat olivat käyneet taideterapiassa. Kyseessä oli vuonna 2003 tehdyn neljän viikon mittaisen pilottiohjelman jatkotutkimus. Hypoteesi oli, että taideterapiapalvelujen saaminen on tehokas keino parantamaan vankien mielialaa, sosialisatiota, ongelmanratkaisukykyä, käyttäytymistä ja asennetta vankilassa. (Gussak, 2006.) Tutkimustulosten mittaamiseksi käytettiin 14 kategoriaa sisältävää FEATS-menetelmää (Formal Elements Art Therapy Scale), joista seitsemän tasoa heijasti tilastollisesti merkittävää muutosta. (Gussak, 2004.) Kyseessä on mittausjärjestelmä numeroiden soveltamiseksi globaaleihin muuttujiin kaksiulotteisessa taiteessa (piirtäminen ja maalaus) (Gantt ym., 2009). Ennen ensimmäistä ja viimeisen session jälkeen vangit piirsivät kuvan, jossa ihminen ottaa omenan puusta. Tätä kuvaa analysoitiin FEATSin avulla. FEATSin lisäksi toisena mittausmenetelmänä käytettiin BDI-II-menetelmää (Beckin depressioasteikko), niin ikään ennen ja jälkeen terapiasessioiden. Tulosten mukaan pilottiohjelmaan osallistuneiden mieliala koheni, sekä asenne, henkilöstön ja sääntöjen noudattaminen sekä sosiaalistamistaidot paranivat. Erityisesti tutkimuksessa käytetyn BDI-II-menetelmän mukaan taideterapia oli hyödyllistä siihen osallistuville vangeille. Palaute vanginvartijoilta, psykologeilta ja itse vangeilta tukee tutkimuksen tulosta. (Gussak, 2004, 2006.) Tutkimuksen tulokset tukevat kvantitatiivisesti sitä, että taideterapiasta oli hyötyä vangeille erityisesti vahvistaen heidän mielialaansa.

Kansainvälisesti on tutkittu paljon musiikin merkitystä yleiselle terveydelle ja mielenterveydelle. Suomalainen tutkimus myös osoittaa, että musiikin avulla voidaan kuntouttaa ihmisiä, jotka kärsivät vaikeistakin psyykkisistä ongelmista, riippuvuuksista ja oppimisvaikeuksista. (Hairo-Lax, 2005; Lehtonen, 2008; Saukko, 2008; Tervo 2013.) Musiikkiterapia voi auttaa kaiken ikäisiä tai koulutustasoisia vankeja, mutta se on erityisen hyödyllinen nuorille ja alhaisen koulutustason omaaville vangeille (Chen ym., 2016) ja TLT:lla voidaan puuttua vankien riippuvuuksien, väkivallan ja häpeän kierteeseen (Milliken, 2008). Vankien parissa tehty MT:n ja TLT:n tutkimuksesta ollaan saatu positiivisia ja rohkaisevia tuloksia. Niiden perusteella voidaan sanoa, että luovat terapiamuodot sopivat erinomaisesti myös vankiloissa tapahtuvaan kuntouttavaan toimintaan.

2.3 Musiikkiterapia (MT)

Musiikki tuottaa mahdollisuuden myönteiseen ja iloa tuottavaan tekemiseen, ja se voi ilmentää oman itsen eri puolia. Tyydytys voi olla puhtaasti yksilökohtaista, sisäistä ja hiljaista, tai

se voi olla sisällöltään sosiaalista, yhteisöön sitoutuvaa ja vuorovaikutukseen pyrkivää. Musiikki antaa tekijälleen tunteen siitä, että hän on osaava ja kykenevä yksilö, joka toimii luovasti uutta synnyttäen. Myönteiset kokemukset antavat perusturvallisuutta, olemassaolon tunnetta ja itseyyttä, vahvistavat itsetuntoa, ja ovat näin narsistista tasapainoa ja tyydytystä tuottavia. (Sivonen, 1999; Kurkela 1993, s.284.) Aktiivisella musiikkiin osallistumisella on kyky vaikuttaa positiivisesti monenlaisiin psyykkisiin ja fyysisiin patologioihin (Pavlicevic, 2003) ja parantaa mielialaa ja vähentää väsymystä (Bittman ym., 2003). Musiikki luo sosiaalista koheesiota (Faulkner, 2013), toimii itsesääätelyteknologiana (DeNora, 2000, 2003) ja sillä on säätelevä vaikutus (Davidson & Faulkner, 2005). Sloboda (2009) tarjoaa kattavan yleiskatsauksen musiikin roolista mielialan ja tunteiden muuttamisessa, sen kyvystä kohottaa, elvyttää ja inspiroida sekä psyykkisellä, että fyysisellä tasolla. Musiikki voi tarjota henkilökohtaista pääomaa parempaan elämään, tyytyväisyyteen ja sosiaaliseen suhteeseen (Ruud, 1998). Samankaltaiset ideat ovat antaneet musiikkiterapeuteille mahdollisuuden laajentaa sekä käytäntöä, että teoriaa tiukasti kliinisen ympäristön ulkopuolelle löyhemmin määriteltyihin yhteisöllisiin kohteisiin, joissa MT:n ja yhteisöllisen musiikin tekemisen välinen raja tulee paljon vähemmän selväksi. (Andsell ym., 2001; Faulkner, 2017).

Musiikin käyttö terapeutisena apuna on draama- tai tanssiterapiaa vakiintuneempaa (Wilson, 1997; Heal & Wigram, 1993). MT:n alkuperää voidaan jäljittää kauas samaaneihin, jotka valjastivat musiikin parantavat voimat erilaisista vaivoista kärsivien auttamiseen. Yhdysvalloissa musiikkiterapian nykyinen määritelmä on ”koulutetun terapeutin toteuttamaa musiikin määriteltyä hyödyntämistä positiivisten muutosten saavuttamiseksi terveyteen ja oppimiseen liittyvistä ongelmista kärsivien yksilöiden psykologisissa, fysiologisissa, kognitiivisissa tai sosiaalisissa toiminnoissa”. MT:aa opetetaan ja harjoitetaan ympäri maailmaa, mukaan luettuina Eurooppa, Aasia, Etelä-Amerikka, Australia ja Venäjä. (Forinash, 2011.) Maailmanlaajuisesti musiikkiterapeutteja arvioidaan olevan noin 15 000 (Forinash, 2011; Grocke, 2002).

MT:n tueksi sanotaan muun muassa, että musiikki antaa ei-kielellisen ilmaisukanavan. Puheviestintä on pääasiassa aivokuoren vasemman (vallitsevan) puoliskon tehtävä, kun taas musiikin luomista ja ymmärtämistä käsitellään suuremmassa määrin oikeassa (ei-vallitsevassa) aivopuoliskossa. (Wilson, 1997.) Tieteellinen tutkimus on yleensä vahvistanut musiikin tehokkuuden rauhoittajana (Schuster, 1991; Curtis, 1986; Thaut, 1989; Davis & Thaut, 1989). Oikein valittu musiikki voi rauhoittaa tai aktivoida skitsofreenikkoja ja masentuneita paljolti samoin kuin normaalejakin ihmisiä (Weidenfeller & Zimny, 1962), vaikka nämä vaikutukset ovatkin usein lyhytaikaisia (Skelly & Haselrud, 1952). Itse valitulla musiikin temppolla on myös diagnostista merkitystä: masentuneet potilaat soittavat instrumentaalimusiikkia hitaammin kuin ei-masentuneet ihmiset (Steinberg & Raith, 1985).

Putkisen yms. (2024) tuore monikulttuurinen tutkimus osoittaa erinomaisesti sen, kuinka luontaisesti musiikin emotionaaliset ja rakenteelliset näkökohdat vaikuttavat kehollisiin tuntemuksiimme. Tutkimustulokset osoittavat, että keholliset tunteet edistävät musiikin aiheuttamien tunteiden herättämistä ja eriyttämistä ja viittaavat samanlaiseen musiikin aiheuttamien tunteiden ruumiillistumaan maantieteellisesti kaukaisissakin kulttuureissa. Musiikin aiheuttamat tunteet voivat ylittää kulttuuriset rajat, koska musiikin piirteiden, kehon tuntemusten ja tunteiden välillä on kulttuurien välisiä yhteyksiä. (Putkinen ym., 2024.)

Tärkeä seikka MT:n harjoittamisessa on *musiikin ja sanojen rooli terapeutisessa prosessissa*. Keskustelua *musiikista terapiana vs. musiikki terapiassa* käydään alalla jatkuvasti. Ollakseen onnistunut tai merkityksellinen MT-kokemuksen ei tarvitse siirtyä keskusteluun, jolloin kyseessä on musiikki terapiana. Toisissa lähestymistavoissa musiikkikokemuksen verbaalinen prosessointi johtaa sisäiseen näkemykseen ja muutokseen – musiikkikokemuksesta tulee askelma verbaaliseen keskusteluun ja näkemykseen, jolloin kyseessä on musiikki terapiassa. (Forinash, 2011.)

MT on systemaattinen interventio prosessi, jossa terapeutti auttaa asiakasta edistämään terveyttä käyttämällä dynaamisina muutosvoimina musiikkikokemuksia ja niiden kautta kehittyviä ihmissuhteita (Bruscia, 1998). MT hyödyntää musiikin ominaisuuksia ilmaisun ja vuorovaikutuksen välineenä. Musiikki aktivoi myös ihmisen symbolista prosessia ja synnyttää tyypillisesti tunteisiin kytköksissä olevia mielikuvia ja muistoja. Suomessa MT perustuu yleisimmin psykodynaamiseen ja humanistiseen teoriaan. Kansainvälisesti lähes kaikkia tunnetuimpia psykoterapian teorioita on sovellettu MT:aan, joka on todennettu vaikuttavaksi hoitomuodoksi useissa meta-analyyseissa. (Erkkilä, 2016.)

Musiikkipsykoterapia keskittyy auttamaan yksilöä tekemään niitä psykologisia muutoksia, joita pidetään tarpeellisina tai toivottavina hyvinvoinnin saavuttamiseksi (Forinash 2011; Bruscia 1998, s. 1). Sen tyypillisiä tavoitteita ovat parempi itsetietoisuus, sisäisten konfliktien ratkaiseminen, emotionaalinen helpotus, itseilmaisus, muutokset tunteissa ja asenteissa, kehittyneet vuorovaikutustaidot, interpersonaalisten ongelmien ratkaisu, terveiden ihmissuhteiden kehittäminen, emotionaalisten traumojen parantuminen, syvempi ymmärrys, todellisuuden orientoituminen, kognitiivinen uudelleenjärjestely, käytöksen muutokset, suurempi tarkoituksen ja täyttymyksen tunne elämässä tai henkinen kehittyminen. (Forinash, 2011; Bruscia, 1998, s. 2.)

2.3.1 Ryhmämusiikkiterapia

Kun MT:aa tehdään ryhmäympäristössä, väitetään saatavan uuden kommunikaatiokanavan avautumisen lisäksi monenlaisia muita etuja. Kokemus osallistumisesta ryhmään antaa arvokasta sosiaalisen yhteistyön harjoitusta. Se on tilaisuus ”päästä samalle aaltopituudelle” muiden kanssa. Joidenkin ihmisten kohdalla osallistuminen saattaa tarkoittaa mukana hyräilemistä tai rummun paukuttamista tahdissa. Silti jopa tämä saattaa merkitä sosiaalisesti vuorovaikutussellisinta elettä, johon he kykenevät, ja muodostaa sellaisena heille palkitsevan kokemuksen. (Wilson, 1997.)

Ryhmäterapiaa käytetään, kun asiakas tarvitsee sosiaalisia taitoja tai kun parisuhteet ja ryhmätaidot ovat hoidon päämääränä (Sivonen, 1999; Bruscia, 1987, s. 511). Ryhmämusiikkiterapiassa perusajatuksena on, että erilaiset häiriöt ja vaikeudet ovat syntyneet vuorovaikutustilanteissa, joiden kautta ihminen on koko elämänsä ajan ollut yhteydessä toisiin ihmisiin. Ryhmäterapiassa käytetään hyväksi myös ryhmän dynamiikkaa ja kokonaisuutta. Oma minuus kehittyy tarkkailemalla toisia ja samalla jokainen ryhmän jäsen voi saada uusia näkökulmia itseensä. Palautteen antaminen ja transferenssin kohteena toimiminen ovat avuksi ryhmän jäsenille. Supportiivisessa ryhmässä terapeutin rooli on tukea ja vahvistaa yksilöiden minän terveitä puolia käyttäen kuitenkin ryhmää kokonaisuudessaan hoidon kohteena ja välineenä. (Sivonen, 1999; Ahonen, 1993, s. 235.)

Ryhmämusisoinnin terapeuttisina tavoitteina painotetaan ryhmän yhteistyökykyä, keskittymiskykyä, sosiaalisia taitoja ja musiikillisen materiaalin oppimista. Terapian kannalta on tärkeää saada aikaan harjoitteleva ja keskittyvä ilmapiiri, johon kuuluu vastuuntuntoisuutta, vuorovaikutuksen kehittymistä, erilaisia rooleja, ohjeiden hyväksymistä, sosiaalisen palautteen antamista sekä tyydytyksen ja mielihyvän kokemista esteettisesti hyvältä kuulostavasta soittotuloksesta. (Sivonen, 1999; Ahonen, 1993, s. 209.) Erityisen hyvä MT-ryhmä voi olla ahdistuneille, jännittäville ihmisille, jotka eivät siksi hyötyisi verbaalisesta ryhmäterapiasta ja toisaalta ihmisille, jotka ovat kadottaneet yhteyden omiin tunteisiinsa, eivätkä pysty niitä niiden ahdistavuuden vuoksi käsittelemään. Verrattuna verbalisointiin musiikki on vähemmän ahdistava ja turvallisempi viestintäväline, ja silti se voi edistää terapiaprosessin etenemistä. (Ahonen, 1993, s. 238.)

Musiikilla on erilaisia tehtäviä ryhmässä. Musiikin *kommunikaatiotehtävä* on auttaa ilmaisemaan tunteita ja kestämaan ryhmäjännitystä. Ääni vastaa mielentilaa ja sen avulla voidaan ymmärtää omaa itseä suhteessa omaan minään ja koko ryhmään (Ahonen, 1993; Nummelin, 1989, s. 142-149). Musiikki *vahvistaa egoa* auttaen kommunikoimaan ilman itseyden menettämisen pelkoa (Ahonen, 1993; Ihalainen, 1989, s. 142). Musiikki *saa aikaan katarssin* vähentäen ahdistusta ja vapauttaa yksilön käsittelemään niitä elämänsä ahdistusta tuottavia asioita, joita aiemmin ovat suojelleet defenssimekanismit, kuten kieltäminen, eristäminen, projektio tai torjunta. Musiikilla on välittäjän tehtävä ihmisen tiedostamattomaan psyykkiseen alueeseen ja menneisyyden varhaisiin tunne-elementteihin ja saada aikaan regressiota herättämättä liiallista vastarintaa tai ahdistusta (Ahonen, 1993; Ihalainen, 1989, s. 139). Musiikin tehtävä on *aktivoida symboliprosessi* sekä muodostaa väylä niihin varhaislapsuuden ei-verbaalisiin ja tunteenomaisiin kokemuksiin, jotka liian traumaattisina on työnnetty pois tietoisuudesta. Lisäksi musiikin tehtävä on *tuoda symbolista etäisyyttä* käsiteltävään asiaan ja toimia hyvänä transitionaaliobjektina, self-objektina ja ”pahana objektina” (Ahonen, 1993; Lehtonen, 1986; Lehtonen, 1989.) Alussa ryhmäläiset kokevat musiikin nk. ”hyvänä” transitionaaliobjektina, joka antaa heille turvaa ja suojaa toimia ryhmässä. Mutta sillä on merkitys myös ”pahana” objektina ja sen avulla on turvallista ilmaista aggressiota ja tuhoavia ajatuksia (Ahonen, 1993; Lehtonen, 1986, 1989).

2.3.2 Supportiivinen musiikkiterapia

Supportiivisen MT:n tarkoituksena on luoda turvallisuuden tunnetta, saada aikaan vuorovaikutusta, sosiaalista osallistumista ja uusien käyttäytymismuotojen harjoittelua sekä saada asiakas vaikuttamaan ryhmän dynamiikkaan ja lopettaa neuroottiset huolensa vahvistamalla hänen minäkuvaansa ja itseluottamustaan. Tämä tapahtuu hyväksyvässä ja turvallisessa ilmapiirissä. Verbaalinen prosessointi sekä siihen liittyvät oivallukset ja reflektiot eivät ole terapian diskurssin kannalta merkityksellistä, vaan ne suunnataan tässä ja nyt-tilanteisiin ja harjoituksen aikana esiintyneeseen käyttäytymiseen. Kliiniset päämäärät saavutetaan pikemminkin terapeuttiseen toimintaan aktiivisesti osallistumalla kuin asioiden verbaalisella tutkimuksella. MT-toiminnot on suunniteltu niin, että asiakkaille hankitaan kokemuksia osallistumisesta ja samalla tuetaan heidän terveitä piirteitään. Onnistumisen kokemukset ja asiakkaan vähentynyt ahdistus ovat merkkejä hyvästä, strukturoidusta harjoituksesta. Harjoitukset auttavat asiakasta tukemaan

terveitä ajatuksiaan ja murtamaan sosiaalista eristyneisyyttään. (Sivonen, 1999; Ahonen, 1993, s. 227-229.)

Terapeutin rooli on ei-direktiivinen mutta läsnä oleva, tulkitseva, tukeva ja hoitava (Ahonen, 1993; Nicholas, 1984, xi-xii). MT-ryhmässä sen jäsenet jakavat keskenään tunteensa, ideansa ja vaikeutensa. Vuorovaikutus auttaa heitä tiedostamaan käyttäytymisensä muotoja, tulemaan ymmärretyksi, saamaan palautetta, ilmaisemaan lukossa olleita tunteita ja analysoimaan vaikeita menneisyytensä ristiriitoja. Oma minuus kehittyy toisia tarkkailemalla. Supportiivisissa ryhmissä terapeutti pyrkii toiminnallaan tukemaan ja vahvistamaan yksilöiden minän terveitä puolia käyttäen ryhmää kokonaisuudessaan hoidon kohteen. (Ahonen, 1993.)

2.3.2.1 Musiikin kuuntelu ja improvisaatio

MT:ssa on monia erilaisia tapoja käyttää musiikkia terapeutteisesti ja hyödyntää musiikin vaikutuksia. Tavallisimpia ovat musiikin kuuntelu eri tavoilla, improvisaatio soittimin, laulaminen, laulujen tekeminen ja liikkuminen musiikin mukaan. (Ahonen, 1993.) Bruscia (1998) käyttää termiä *metodi* terapeutin asiakkaalleen tarjoaman musiikkikokemuksen tyypistä. Yhtenä metodina arvioinnissa, hoidossa ja evaluaatiossa käytetään *improvisaatiota*. Siihen sisältyy musiikin tekeminen tai improvisointi joko yksin tai muiden kanssa. Improvisaatiokokemuksen tyypillisiä tavoitteita ovat mm. nonverbaalisen kommunikaation tarjoaminen, itseilmaisun edistäminen, ihmissuhteiden tarkastelu, läheisyyden vahvistaminen, ryhmätaitojen hankkiminen, luovuuden, spontaanisuuden ja leikkisyyden rohkaiseminen, aistien stimulointi sekä kognitiivisten taitojen kehittäminen. *Vastaanottokokemuksissa* asiakas kuuntelee elävää tai levytettyä musiikkia ja reagoi siihen joko verbaalisesti tai käyttämällä toista taidemuotoa, kuten piirtämistä. Tyypillisiä tavoitteita ovat vastaanottokyvyn parantaminen, fysiologisten vastineiden stimulointi, asiakkaan stimulointi tai rentouttaminen, tunnetilojen ja kuvittelun harrastelu sekä huippukokemusten stimulointi. (Forinash, 2011; Bruscia, 1998, s. 113, 115, 121.)

Musiikin kuuntelu on sekä aktiivisen että passiivisen MT:n menetelmä. Aktiivisessa musiikkiterapiassa musiikin kuuntelu voidaan jakaa neljään eri menetelmään. Nämä ovat: erittelevä ja analyttinen kuuntelu, eläytyvä eli tunnetasolla tapahtuva kuuntelu, mielikuvitusta stimuloiva kuuntelu ja motorisesti stimuloiva kuuntelu (Sivonen, 1999; Ahonen 1993, s.181). Passiivisessa MT:ssa musiikki vain tuodaan potilaan luokse, ja vaikka tämä näennäisesti olisi passiivinen, musiikki aktivoi joka tapauksessa tahdosta riippumattomia ruumiintoimintoja, kuten hengitystä, pulssia ja verenkiertoa. (Ahonen, 1993.)

Mielikuvitusta stimuloiva kuuntelu on melko turvallinen tapa aloittaa ryhmä. Musiikki voi stimuloida mielikuvitusta ja kuuntelun aikana voidaan maalata syntyneitä mielikuvia, värejä, muotoja ja kuvioita paperille. *Eläytyvän kuuntelun* onnistumiseksi tarvitaan turvallinen ja vapaa ilmapiiri ryhmässä sekä terapeutin ja potilaan vakiintuneempi suhde, jotta osallistujat uskaltaisivat eläytyä ja tuoda esille todellisia tunteitaan. Psykiatrisilla potilailla tunteet musiikin esiin nostamat tunteet ovat yleensä melko kaukana viihteellisistä tai ihanista asioista. Siksi luottamuksellinen suhde terapeuttiin ehdottoman tärkeää on. Tällöin uskalletaan purkaa myös niitä kipeitä, vaikeita, ahdistavia, pelottavia, häpeällisiä ja hämmentäviä tunteita, jotka tietoisesti tai tiedostamattomasti on ”unohdettu” kauas psyykkiseen menneisyyteen ja jotka musiikin avulla kuuntelutilanteessa nousevat pintaan. *Erittelevät ja analyttiset musiikin kuuntelutilanteet* onnistuvat vasta ryhmän vakiinnuttua. Musiikki voi olla terapeutista ollessaan sellaista,

että ihminen voi samastaa siihen omat tunteensa tai löytää ne siitä. Siirtämällä ahdistaviksi tai vaikeiksi koetut tunteet musiikkiin, niitä voi olla helpompi käsitellä musiikin aikaansaaman symbolisen etäisyyden takia. Terapiaprosessin alussa potilas voi puhua musiikista, sen sisältämästä tunteesta, eikä itsestään ja omista tunteistaan. Luottamuksen lisääntyessä hän huomaa, että musiikissa oleva tunne onkin hänessä itsessään ja hän voi alkaa työskennellä ja käsitellä sitä. (Ahonen, 1993.)

Improvisaatio on sanaton kieli. Se on kommunikaatioväline terapeutin ja asiakkaan sekä myös ryhmän jäsenten välillä. Ilmaisukeinona se on turvallinen, koska sitä ei koeta uhkaavana. Improvisaatio on musiikin kuuntelun ohella kliinisen musiikkiryhmäterapien yleisimpiä välineitä. Sen tavoitteena on soittimen avulla saada aikaan vuorovaikutusta ryhmän jäsenten välillä. Se voi auttaa tarjoamaan turvallisen ilmaisun ja jakamisen tavan luoden perustan ryhmän yhteenkuuluvuudelle ja yhteistyölle, ja helpottaa ryhmän edistymistä. Aroin ja ahdistuneinkin potilas uskaltaa sen avulla ilmaista itseään ja purkaa tiedostettuja tai tiedostamattomia tunteitaan ja ajatuksiaan musiikkia eräänlaisena ”apuminänä” käyttäen. (Sivonen, 1999; Ahonen 1993, s. 200; Stewart, 2002; Albornoz, 2011.) Usein potilaat, jotka eivät kunnolla pysty kommunikoimaan ja ilmaisemaan itseään tai omia tunteitaan verbaalisesti, pystyvät siihen musiikin sanattoman kielen turvin, soittamalla (Ahonen, 1993; Lehtonen & Leino, 1985, s. 26). Soitto on eräänlaista oman olemuksen emotionaalista pohtimista (Ahonen, 1993; Tervo 1985, s. 158-159).

Eric Clapton: ”Kitarani on väline, jonka avulla saan kontaktin itseeni. Kysymys ei ole tekniikasta vaan siitä, että kitaran takana seisoo ihminen, joka löytää itselleen tavan purkautua. Se on yksinäistä työtä, bluesia, ilmaisua.” (Ahonen, 1993, s. 201.)

Improvisaatio on eurooppalaisen taidemusiikin luoma käsite. Musiikkikulttuureissa, joissa musiikkia ei sävelletä, eivät muusikot kutsu esiintymistään improvisaatioksi - he vain yksinkertaisesti soittavat ja laulavat. Improvisaatio on kliinisten MT-ryhmän yleisimpiä menetelmiä musiikin kuuntelun ohella. (Ahonen, 1993.) Improvisoinnin perusajatus on luovan musiikillisen prosessin aikaansaaminen. Ensin potilaat oppivat käyttämään soittimiaan emotionaalisen jännityksen purkamisvälineenä. Pian he käyttävät musiikkia siltana sosiaaliseen kanssakäymiseen ja omien ristiriitojensa tiedostamiseen (Ahonen, 1993; Tervo, 1985, s. 156-159.) Improvisaatiossa tavoitteet vaihtelevat riippuen soittajien tarpeista ja terapian tavoitteista. Tunteiden purkaminen turvallisella tavalla, joka ei aiheuta syyllisyyttä ja on sosiaalisesti hyväksytty tapa ja nk. emotionaalinen katarssi, jonka jälkeen energiaa, joka aikaisemmin kului ko. tunteiden hallinnassa pitämiseen, vapautuu minän rakennusaineeksi. Tärkeimmät käytettävät ja säädeltävät musiikin elementit ovat äänen voimakkuus, tempo, rytmi, melodia ja muoto (Ahonen, 1993). Terapeutin roolina on stimuloida ja myötäelää. Koska musiikkiterapia viedään läpi lähes puhumatta, yhteinen ymmärrys löytyy tunteen tasolla, soittamalla. Sen jälkeen on sanallinenkin vuorovaikutus helpompaa. (Ahonen, 1993; Tervo, 1985, s. 158-160.)

Jukka Tervo (1985) jakaa improvisaatiotilanteen toiminnallisesti kolmeen vaiheeseen: *Kiinnostuksen herättämisen vaiheessa* henkilö alkaa kiinnostua musiikista. *Opettelemisen vaiheessa* ensin valitaan itselle sopivin soitin, samalla luodaan luottamuksen ilmapiiri ja onnistumisen elämyksiä. Alussa soittamisessa on tärkeää jäljittely, matkiminen, toisille soittaminen ja sosiaalisen arvostuksen tavoittelu. *Improvisaatiossa vaihe* vastaa vapaata assosiaatiota psykote-

rapiassa. Soittaja alkaa kokeilla soitintaan ja sen äänimahdollisuuksia heittäytyen vuorovaikutukseen toisten soittajien kanssa. Muoto ei ole tärkeää, vaan sisältö, soiton tunnelma antautuminen musiikin leikilliseen tuottamiseen. (Tervo, 1985, s. 156-157.)

Johtaminen (Conducting) improvisaatioissa johtaa yhden persoonan kauniisiin ilmauksiin, musiikillisiin symboleihin ja verbaalisiin viesteihin. Johtaja voi olla asiakas tai terapeutti. Johtajana toimiva persoona voi määrätä yhden tai kaikki improvisaation aspektit sisältäen esimerkiksi musiikilliset elementit (esim. rytmit, melodiat, soinnut) tai interpersoonalliset elementit (esim. kuka soittaa minkäkin osan ja milloin). Johtamista käytetään tuottamaan mahdollisuuksia opetella johtajan ja seuraajan rooleja, rakentamaan itseluottamusta sekä tukemaan ryhmän koheesiota. (Sivonen, 1999; Bruscia, 1987.)

2.3.3 Rytmin ja rummutuksen terveysvaikutukset

Fysikaalisessa mielessä rytmi on olemassaolon perusta. Atomien ja elektronien toiminta perustuu rytmiin, tiettyyn tilan- ja ajankäyttöön. Koko maailmankaikkeudella on rytmensä. Kehomme toimii rytmisesti hengityksessä, sydämen sykkeessä, verenkierrossa ja unirytmissä. Musiikista voimme löytää vuorovaikutusta rytmiä luovien ja sitä muotoilevien elementtien väliltä. Järjestys alkaa rytmistä - se on sikiön elämysmaailman järjestyksen ensimmäinen elementti. Ihminen tulee tietoiseksi itsestään rytmin välityksellä jo äidin kohdussa ollessaan, jolloin rytmi on kaiun ja värähtelyn kautta ensimmäinen yhteys ulkomaailmaan. (Ahonen, 1993.) Rytmin vaikutus saa alkunsa sikiön kokiessa äidin sydämenlyönnit. Musiikilla, jonka tempo tuo mieleen äidin leposykkeen (noin 72 lyöntiä minuutissa), näyttääkin olevan vauvoihin rauhoittava vaikutus vähentäen heidän itkuaan, auttaen heitä nukkumaan ja nostaen heidän painoaan (Wilson, 1997; Salk, 1962).

Rytmi on musiikin elementti, jonka vaikutusta ihmiseen on tutkittu paljon. Sillä voi olla sekä stimuloiva että depressoiva vaikutus kehonrytmisiin systeemeihin: verenkiertoon, hengitykseen ja sydämen sykkeeseen. Rytmin kokeminen on melko samanlaista eri kuulijoilla. Nopeutuva ja kiihtyvä rytmi koetaan hallinnan menetyksenä tai paniikkina. Muodoton ja kaoottinen rauhattomuus ja siihen liittyvä hallinnan menetys on todennäköisesti eräs pelottavimpia asioita, joita ihminen voi kokea. Hidastuva rytmi saa aikaan rauhoittumista ja rentoutumista. (Ahonen, 1993; Rechart, 1988.) Rytmillä on todettu olevan rauhoittava, rohkeutta lisäävä, rentouttava sekä vapauttava vaikutus (Ahonen, 1993).

Rytmi on osa ihmisten perusjärjestelmää, ja sillä on tällä tasolla perustava tervehdyttävä ulottuvuus energian vapauttamisen ja sisäisten tuntemusten tiedostamisen ohella. Kinesteettinen/sensorinen taso edustaa asiakkaan kaikkein alkuvoimaisinta vuorovaikutusta taidemateriaalien kanssa. Tämän tason ominaisuuksia ovat sisäiset tuntemukset, energian fyysinen vapauttaminen, spontaanit liikkeet ja aistien käyttö. Mitä enemmän kiinnitetään huomiota sensoriseen tietoisuuteen, sitä hidastuneempaa on kinesteettinen osallistuminen, ja päinvastoin. (Estrella, 2011.) Sisäiset, kosketeltavat, kuultavat tai visuaaliset tuntemukset ja sisäisesti aistittavat/kinesteettiset liikkeet muodostavat ”sisäisen ja ulkoisen muotojen havainnoimisen, mielikuvan muodostumisen ja tunnetilojen ilmaistamisen”, joka merkitsee tältä tasolta nousevaa funktiota (Estrella, 2011; Lusebrink, 1992, s. 398).

Rummutusta on käytetty useissa terapeutisissa ja kuntouttavissa olosuhteissa (Friedman, 2000; Bittman ym., 2003). Vankiloissa musiikkityötä hallitsevat tähän asti

ryhmälaulukokemukset (Lee, 2014). Poikkeuksena on vuoden 2014 Länsi-Australian "Closing the Gap" Drumbeat-ohjelma, joka tarjosi työpajatilaisuuksia ympäristön vankiloihin yksinomaan miesvankilapopulaatiolle. Tavoite oli arvioida rumpupiiriin ja musiikkitoimintaan osallistumisen etuja. (Tennant ym., 2002; Kessler ym., 2002) Tulokset raportoivat parannuksista positiivisessa henkisessä hyvinvoinnissa, psyykkisessä ahdistuksessa ja sietokyvyssä. Huoli vankien sopeutumisesta yhteisöön on laajalle levinnyt ja on oletettu, että aktiivinen osallistuminen taiteeseen voisi vaikuttaa myönteisesti sekä henkilökohtaisella itsesääätelyllä että sosiaalisella interaktiivisella tasolla. (Bittman ym., 2003).

Rummunsoiton mahdollisista terveyshyödyistä erityisesti djembe-rumpujen soittoon liittyen on saatavilla hyvin vähän tietoa. Smithin ym. (2014) tarjoama holistinen lähestymiskulma djembe-rummutuksen vaikutuksista stressin vähentämisessä ja terveyden parantamisessa on mielenkiintoinen. Tutkimuksessa oletettiin djembe-rumpujen soiton olevan matalan tai kohtalaisen intensiteetin harjoittelua niiden soittamisen vähentävän stressiä ja ahdistustasoa sekä hyödyttävän sydän- ja verisuoniterveyteen. Tutkimuksessa oli kaksi tutkimuspopulaatiota - keski-ikäiset kokeneet rumpalit ja nuorempi aloittelijaryhmä – jotka osallistuivat 40 minuutin djembe-rumpuistuntoihin. Ennen ja jälkeen harjoituksia osallistujien verenpaine-, laktaatti- ja stressi- ja ahdistustasot mitattiin. Myös sykettä tarkkailtiin 5 sekunnin välein jokaisen istunnon aikana. Tulosten mukaan rummunsoittoon osallistuminen alensi merkittävästi stressiahdistusindeksin arvoja sekä keski-ikäisillä että nuoremmilla ja SBP (systolinen verenpaine) väheni merkittävästi vanhemmalla väestöllä rummutuksen jälkeen. Veren laktaattitasot pysyivät kaikilla yksilöillä alle 4 mmol/. Johtopäätöksenä voidaan sanoa, että rumpujen soittaminen voidaan luokitella matalan tai kohtalaisen intensiiviseksi harjoitukseksi. Tulokset viittaavat siihen, että djembe-rumpujen soittaminen voi parantaa sydän- ja verisuoniterveyttä ilman sydän- ja verisuoniriskejä epäterveille tai vanhemmille ihmisille, ja samalla vähentää stressiä ja ahdistustasoa. (Smith ym., 2014.)

Winkelman (2003) tarkasteli rumputoimintoja täydentävinä riippuvuushoitoina. Hän tarkkaili päihteiden väärinkäyttäjille tarjottuja rumpupiirejä, haastatteli ohjaajia ja Internet-postituslistan osallistujia, aloitti pilottiohjelman ja kävi läpi kirjallisuutta rummutuksen vaikutuksista. Tutkimusarviot osoittavat, että rumpujen soittaminen tehostaa palautumista aikaansaamalla rentoutumista ja tehostamalla theta-aallon tuotantoa ja aivoaaltojen synkronointia. Rummutus tuottaa nautinnollisia kokemuksia, lisää tietoisuutta esitietoisista dynaamikoista, vapauttaa emotionaalista traumaa ja integroi 'itseä' uudelleen. Se lievittää itsekeskeisyyttä, eristäytymistä ja syrjäytymistä sekä luo yhteyden tunteen itseen ja muihin sekä tarjoaa maallisen lähestymistavan korkeamman voiman saavuttamiseen ja henkisten näkökulmien soveltamiseen. Johtopäätöksenä voidaan todeta, että rummutuspiirit voivat toimia sovelluksina täydentävänä addiktiohoitona, erityisesti uudelleen sortumisen estämiseksi ja silloin, kun muut neuvontamenetelmät ovat epäonnistuneet. (Winkelman, 2003.)

Murielin (ym., 2020) Lontoossa 2020 tekemä tutkimus osoittaa, että rumpuharjoittelu lisää pitkäjänteistä plastisuutta pikkuaivoissa ja aivokuoren paksuutta. Tutkimukseen osallistui 31 vapaaehtoista: 15 tervettä (16–19-vuotiaita) yksilöä, joilla ei ollut aikaisempaa kokemusta rumpujen soittamisesta eikä psykiatrisia tai neurologisia häiriöitä, sekä 16 samanikäistä vastaaloittelevaa vertailuhenkilöä. Tutkimusasetelma koostui 8 viikon ryhmärumpuopetuksesta, 3 × 30 min/viikossa. Ryhmä jaettiin kahteen osaan, joista toinen ryhmä sai yksilöllistä rumpuope-

tusta 8 viikon ajan, kaksi oppituntia viikossa, kontrolliryhmä ei saanut opetusta. Jokainen istunto sisälsi rummutuksen arvioinnin, MRI-skannauksen ja vanhemmat täyttivät osallistujien käyttäytymisongelmia koskevat kyselylomakkeet. Sen avulla vertailtiin pikkuaivojen lobulaarista tilavuutta, valkoisen aineen mikrorakennetta, sekä aivokuoren paksuutta ennen rumpujen soiton oppimista ja sen jälkeen. Tulosten mukaan rumpuharjoittelu toimii voimakkaana ärsykkeenä, joka johtaa rakenteellisiin muutoksiin sekä sensomotorisessa että kognitiivisessa pikkuaivojen – aivokuoren – järjestelmässä. Aivokuoren paksuuden kasvu heijastaa sopeutumista uusiin vaativiin rummutusasetoihin, parempaan ajallisen tarkkuuteen, liikkeiden tilaorganisaatioon ja mahdollistaa vahvemman huomionhallinnan. Aivojen kortikaalirakenteet ovat tiiviimmin yhdistetty toisiinsa ja pikkuaivoihin. (Muriel ym., 2020.) Rumpujen soittamisen suorituskyvyn paraneminen liittyi rumpaleiden yliaktiivisuuden ja tarkkaamattomuuden vaikeuksien merkittävään vähenemiseen verrokkeihin verrattuna. FMRI-tulokset osoittivat lisääntyntä toimintaa aivoalueilla, jotka ovat vastuussa estyneisyyden hallinnasta, toiminnan ja itsesäätelyn seurannasta. Tutkijat näkevät tarvetta lisätutkimuksille ja kokeille rumpupohjaisten interventoiden mahdollisesta käytöstä sellaisten kliinisten populaatioiden hyödyttämiseksi, joilla on estoon liittyviä häiriöitä sekä tunne- ja käyttäytymisongelmia. (Caharta ym., 2022.)

Pennsylvanialaisessa avohoitolaitoksessa toteutettiin tutkimus, jonka tavoite oli selvittää ryhmärummumusiikkiterapian roolia yhdistelmätoimintona, joka voi muuttaa stressiin liittyviä hormoneja ja tehostaa spesifisiä immunologisia toimenpiteitä. Tutkimukseen osallistui yhteensä 111 vapaaehtoista (55 miestä ja 56 naista, keski-ikä 30,4 vuotta). Muodostettiin kuusi eri ryhmää, joista neljä kokemuksellista rummutusryhmää (basic, impact, shamanic ja composite) ja kaksi kontrolliryhmää (lepo ja kuuntelu). Composite/yhdistelmä-rummutusryhmässä käytettiin musiikkiterapeuttista näkökulmaa. Tulosten mukaan nimenomaan musiikkiterapia-rummutusryhmä osoitti immuunimodulaatiota päinvastaiseen suuntaan kuin klassisen stressivasteen kanssa odotettiin. (Bittman ym., 2021.)

2.3.4 Musiikkiterapiatyö vankilaympäristössä

MT-tutkimus osoittaa, että musiikin runsaita kuntouttavia vaikutuksia voidaan hyödyntää erittäin monessa kohderyhmässä. Vangit ovat usein kärsineet varhaisen vuorovaikutuksen puutteista, heillä on neurologisia ongelmia, somaattisia sairauksia ja paljon traumaattisia kokemuksia. Näistä monia voidaan hoitaa MT:n eri menetelmillä. (Särkämö, 2011, s. 5.) MT:n vaikutuksia vankeihin on tutkittu ympäri maailmaa, muun muassa Thaut (1987) Amerikassa ja O'Grady (2009) Australiassa. Tutkimustulokset osoittavat, että musiikki antaa vangeille mahdollisuuden käsitellä monia erilaisia tunne-elämän ja ihmissuhteiden ongelmia. Näistä tärkeimpiä on tunteiden säätely musiikin avulla tapahtuvana itsehoitona. Vanki voi kokea iloa ja surua, purkaa aggressioita ja lieventää yksinäisyyttä valitsemalla kulloiseenkin tunnetilaansa sopivaa musiikkia. (Kanniainen, 2013.)

Prosessit, jotka tuovat vingin vankilaan ja sinne joutuminen ovat jo sinänsä kriisejä. Musiikki voi vapauttaa mielen liikkumaan vapaasti vankilan muurien ulkopuolella (O'Grady 2009, s.122). Musiikki voi poistaa vankilatuomion aiheuttamaa painetta ja helpottaa oloa. Myös vankilaturvallisuuden näkökulmasta musiikkiterapeuttisten ryhmien mahdollistaminen vankilassa on tästä päätellen erittäin tärkeää. (Kanniainen, 2013.) Taideohjelmien vaikutuksia vankeuslaitoksissa yleisemmin on rajallisesti tutkimustietoa. Näitä ovat Djurchkon kattava meta-analyysi

ja katsaus visuaalisen taiteen ohjelman vaikutuksista korjausväestöihin (2011) sekä Tannenbaumin essee aiheesta "Taide, vankilat ja kuntoutus" (2015), molemmat sijoittuvat Yhdysvaltoihin. (Faulkner, 2017.)

Goldin (2008, 2013, 2014) Norjassa toteuttamissa tutkimuksissa MT:n vaikutuksista vankiryhmissä kävi ilmi, että MT hyväksyttiin hyvin ja se koettiin vankien keskuudessa houkuttelevaksi. Tunteiden ilmaiseminen on usealle vangille vaikeaa. Musiikki voi toimia tunteiden tulkkina ja erilaisten tunnetilojen muokkaajana, heijastaa tarpeita, toiveita ja oivalluksia sekä olemassa olevia psyykkisiä jännitteitä (Stenman, 2011, s. 54; Gold, 2008, 2013, 2014.) Goldin tekemä (2008-2014) jatkotutkimus lyhyen aikavälin MT:n pitkäaikaisista vaikutuksista vangeille oli tutkijoiden mukaan ensimmäinen satunnaistettu pitkäaikainen MT:n seuranta vangeille. Tutkimukseen osallistui 66 norjaa puhuvaa vankia, joista 33 määrättiin MT:aan ja 33 tavanomaiseen hoitoon, ja heitä seurattiin keskimäärin 6 vuoden ajan. Myöhemmin tehdyssä meta-analyysissä (Chen ym., 2016) todettiin, että monien osallistujien lyhyiden vankeusrangaistuksien vuoksi MT-istuntojen määrä oli erittäin alhainen, mikä rajoitti tutkimuksen kykyä löytää vaikutuksia pitkäaikaisvaikutuksiin. Terapiamäärä oli maksimissaan 12 kertaa 6 vuoden aikana, mediaanimäärä oli vain 3,5 kertaa / vanki. Siksi ei ole yllättävää, että lyhytkestoisella MT:lla ei havaittu merkittäviä vaikutuksia pitkäaikaiseen uusintarikollisuuteen tässä seuranta-tutkimuksessa. (Gold ym., 2021.)

Kiinassa 2016 tehty suuri, yli 200 vangille suunnattu satunnaistettu MT-tutkimus osoitti, että MT vankilassa voi auttaa parantamaan mielenterveysongelmista kärsivien rikollisten ahdistusta, masennusta ja itsetuhoisuutta. Ikä ja koulutustaso ennustivat MT:n vaikuttavuutta - nuoremmalta vangilta meni vähemmän aikaa ahdistuneisuustilan parantamiseen kuin vanhemmalta vangilta. Nuorempien vankien itsetunnon kasvussa näkyi myös selvempää parantumista. Ahdistus väheni selvemmin vangeilla, joiden koulutustaso oli alempi. Tutkimus osoitti myös, että ryhmäimprovisoinnin positiivinen rooli vankien MT:ssa on erityisesti terapian alkuvaiheessa, jolloin se voi helpottaa syvällistä sanallista keskustelua musiikin aiheuttamista mielikuvista ja laulujen kirjoittamista prosessin myöhemmissä vaiheissa (Chen ym., 2016).

Näyttöön perustuva rikoksen tekijöille suunnattu MT on alitutkittua. Bouchardin (2023) tekemän kirjallisuuskatsauksen tarkoituksena oli ymmärtää, kuinka musiikkia on "määrätty" hoitokeinoksi vankeinhoitolaitoksissa, miten rikoksen tekijöille suunnattu MT voi toimia terveydellisenä ja sosiaalisena voimavarana heille ja heidän yhteisölleen. Katsauksessa syntetisoidaan asiaankuuluvaa kirjallisuutta parhaista käytännöistä MT:ssa, neuvonnassa ja terveydenhuollossa ja pyritään popularisoimaan keskustelua muuten epäsuositun väestön, eli vangittujen ympärillä. Esiin tulleita teemoja olivat: Vangitseminen aiheuttaa negatiivisia mielenterveysoireita, kuten psyykkistä kärsimystä, vihaa ja pelkoa. Vangit tarvitsevat pakoa ahdistavista olosuhteista ja negatiivisista oireista. Vangeilla on vain vähän mahdollisuuksia ennaltaehkäisevään terveydenhuoltoon ollessaan vangittuna, mikä vain pahentaa heidän olemassa olevaa terveydentilaa. Korjausjärjestelmät luottavat edullisiin kustannuksiin vaihtoehtoisiin terveyskäytännöt, kuten mindfulnessiin ja MT:aan auttaakseen hädän poistamisessa. Rikoksenteikijöille suunnattu MT tarjosi vangeille mahdollisuuksia paeta psykologista ahdistusta, yhteydenpitoa muihin, oppia itsestä ja yleistää muita opittuja taitoja kauttaaltaan vankilaolosuhteissa ja vapauttamisessa – jos mahdollista. Tämän kriittisen tarkastelun perusteella on turvallista päätellä, että MT on edullinen ja määrättävissä oleva keino vankeuslaitoksissa vankien psykolo-

gisen ahdistuksen säätelyn ja yleistettävien sosiaalisten taitojen hankkimisen parantamiseksi. (Bouchard, 2023.)

Suomessa vankien harjoittamaa musiikkitoimintaa on tutkittu varsin vähän. MT:n käytöstä vankilassa löytyy pilottitutkimuksia ja opinnäytetöitä. Näistä esimerkkeinä Riikosen (1999) tekemä suomalaisen naisvangin MT-prosessin tapaustutkimus sekä Sivosen (1999) tekemä tapaustutkimus MT-ryhmästä vankilassa. Oksalan (2007) tutkielma MT:n ja tutkintavankien päihdekuntoutuksen yhteensovittamisesta osoittaa musiikin voivan luoda päihdekuntoutuksen kannalta käyttökelpoisen kuntoutusmenetelmän. Aineisto tukee näkemystä musiikista sosiokulttuurisena ilmiönä, joka luo kosketuspinnan päihdekuntoutujaan. (Oksala, 2007.) Musiikki, sen esittäjä ja musiikin laji osoittautuivat tärkeiksi suomalaiselle vangeille. Musiikki auttoi vankeja kasvamaan kuntoutujan rooliin. Sen kautta voidaan helpommin päästä käsittelemään ihmiselle vaikeita asioita ja ihmisen on helppo peilata omaa elämäänsä. (Oksala, 2016.) Vankien mukaan musiikki piristää, antaa voiman tunnetta, auttaa kestäämään vankilatuomion aiheuttamaa henkistä painetta sekä tuo mieleen erilaisia muistoja. Aktiivinen musiikin harrastaminen kartuttaa onnistumisen kokemuksia, saa aikaan yhteenkuuluvuuden tunnetta toisiin ihmisiin ja auttaa vankeja purkamaan aggressioita. (Aho, 1998; Kanninen, 2013.)

Musiikkiterapeuttien ja muiden sosiaali-/lääketieteen asiantuntijoiden tulisi rohkaistua käyttämään MT:aa rangaistuslaitoksissa. Se antaa vahvan impulssin ihmisten tunteille, ajatuksille ja käytökselle auttaen muuttamaan heidän elämäänsä. MT:lla on mahdollisuuksia vankiloissa maailmanlaajuisesti. (Luik, 2018.) Tulevaa MT-tutkimusta varten tulisi tehdä enemmän satunnaistettuja kontrolloituja tutkimuksia eri väestöryhmien, kuten naisvankien ja teini-ikäisten rikollisten kanssa. Tulevaisuuden tutkimuksessa on tärkeää ottaa selvää muiden tekijöiden (esim. sosiaaliset taidot, aggression hallinta, impulssienhallintakyky ja empatia) yhteyttä psykososiaaliseen hyvinvointiin, käyttäytymiseen ja kognitiivisiin toimintoihin. Rikoksen tunnusmerkit, sukupuoli, vankeusrangaistukset, rikosrekisteri, ikä, koulutustausta, terapeutin sukupuoli, menetelmät, koulutus ja kliiniset kokemukset voivat olla merkittäviä tekijöitä, jotka vaikuttavat MT:n vaikutuksiin, ja ne voivat olla tärkeitä muuttujia tulevissa tutkimuksissa. Tarvitaan kattavampia tulostutkimuksia kuten käyttäytymisen tarkkailua tai fysiologisia mittauksia. Saadaksemme syvällisemmän ymmärryksen MT:sta rangaistuspalveluissa on välttämätöntä tarkastella terapeutista prosessia, haitallista vankielämän luonnetta sekä vankien, terapeuttien ja vankilan ympäristön välistä vuorovaikutusta. (Chen ym., 2016.)

2.4 Tanssi-liiketerapia (TLT)

Tanssiliiketerapia (TLT) on yksi esittävän taiteen uusimmista sovelluksista kliinisiin tarkoituksiin. Se käyttää liikkeen ja tunteen välistä yhteyttä välineenä, jonka avulla yksilö voi eheyttää persoonallisuuttaan saavuttaakseen selkeämmän minäkuvan. (Wilson, 1997; Payne, 1992.) TLT:ssa yhdistyvät rakkaus tanssiin ja halu auttaa muita. American Dance Therapy Associationin (ADTA) (2024) mukaan tanssi- ja liiketerapiaa määritellään ”liikkeen psykoterapeuttista käyttöä prosessina, jolla edistetään yksilön emotionaalista, kognitiivista, fyysistä ja sosiaalista integraatiota” (Loman, 2011; American Dance Therapy Association, 2024). TLT perustuu uskoon siitä, että terve toimintakyky riippuu mielen, kehon ja hengen integraatiosta. Jos

yhtenäisyyttä puuttuu, yksilö, ryhmä tai perhe voi kärsiä erilaisista psykofyysisistä häiriöistä. Se on psykoterapian muoto, joka hyödyntää liikettä vuorovaikutuskeinona ja interventiona muutoksen edistämiseksi. (Loman, 2011.)

TLT sai nykyaikaisena kuntoutusmuotona alkunsa 1940-1950-luvulla Yhdysvalloissa, kun muutamat modernin tanssin ammattilaiset (mm. Marian Chase, Blanche Evans ja Liljan Espenak, Alma Hawkins, Trudi Schoop ja Mary Whitehouse) päätyivät käyttämään tanssia ja liikettä psykoterapeuttisiin tavoittein. Erityisesti interpersonaalinen psykologia sekä jungilainen psykoanalyttinen ajattelu vaikuttivat paljon TLT:n pioneerien työskentelyyn. TLT:lle ominainen ajatus on, että jokaisella ihmisellä on elämänkaarensa eri vaiheissa oma tapansa liikkua, ja jokaisella on myös kyky ja oikeus ilmaista itseään liikkeen avulla. (Pylvänäinen, 2015.)

TLT auttaa kaikenikäisiä yksilöitä löytämään yhteyden itseensä kokonaisuutena: keho, mieli ja henki. Kun ihmiset menettävät kosketuksen kehonsa ilmaisullisuuteen ja heillä on vaikeuksia vapauttaa tunteita, stressiä tai jännitteitä, TLT auttaa heitä hyödyntämään vahvuuksiinsa. Sekä lyhyt- että pitkäkestoiset terapiat tuovat heidän elämäänsä yhteyden tunteita ja iloa. Toimintakeskeinen, luova ja spontaani terapia johtaa kasvuun ja muutoksiin sekä mahdollistaa ihmisten luontaisen kyvyn ilmaista itseään ja kommunikoida kokonaisvaltaisesti omien kehonsa kautta. (Loman, 2011.)

Yksi kolmesta traumasta parantumisen perusväylästä suuntautuu ”alhaalta ylöspäin”. Trauma aiheuttaa avuttomuutta, vihaa ja jähmettymistä. Tämä kehollisiin kokemuksiin perustuva väylä on täysi vastakohta. (Kolk, 2017.) TLT menetelmänä on ”alhaalta-ylöspäin”, jossa parantuminen alkaa ensin kehossa: hermojärjestelmän rauhoittamisella ja pelkoreaktion tyynnyttämisellä. Näiden interventioiden kautta aktivoituu aivojen alemmat alueet. Tämän jälkeen siirrytään ylöspäin kohti emootioita limbisen järjestelmän alueelle ja lopulta ”ajattelevien aivojen” alueelle. (Schore, 2012.) TLT on monitieteinen menetelmä, jossa tanssi luovana ilmaisu- ja taidemuotona yhdistyy ihmistieteisiin. Tavoitteena on hyvinvoinnin tukeminen hahmottamalla ihmisen eletyn kehon (Lived Body, Lieb) kokonaisuutta monikerroksisesti ja kokonaisvaltaisesti. Käsite ”Eletty keho” on peräisin fenomenologiasta. Sillä tarkoitetaan elävää, toimivaa ja kokevaa kehoa - ihmisen subjektiivisen kokemuksen keskusta. (LaMothe, 2015; Pylvänäinen, 2021.)

Dosamentes-Beaudry (1984) määrittelee erityisiä ominaisuuksia, jotka erottelevat tanssi- ja liiketerapiaa perinteisestä verbaalista psykoterapiasta: Asiakkaan ei -kielellisestä kokemuksesta kumpuaville henkilökohtaisille merkityksille annetaan enemmän painoa; liikettä ja kuvittelua käytetään tunteiden ilmaisu- ja kokemiskeinona. Terapeutti keskittää ja ylläpitää asiakkaansa huomiota kehollisiin kokemuksiin asiakkaan omaksuessa samalla kaksoisrooliaan oman elämyksellisen prosessinsa kokijana ja tarkkailijana. Terapeutti hyväksyy somatopsyykkisen näkemyksen asiakkaan vastarintaan. Näkemys sisältää kokemusta työskentelystä kehollisten estojen ja kehon liikevirtauksen lukkiutumisen kanssa sekä asiakkaan mielikuvien ja kielellisten miellelyhtymien virtauksen katkosten kanssa. Lisäksi terapeutti kiinnittää jatkuvasti huomiota terapeutin suhteen ei-kielellisiin ulottuvuuksiin. (Loman, 2011; Dosamentes-Beaudry, 1984, s. 152.)

TLT:n avulla voidaan rakentaa sanaton vuorovaikutustila. Kehon liike heijastaa koettua elämää ja tämänhetkistä psyykkistä tilaa. Muutos liikkeen tasolla tuottaa muutosta kokemuksen ja psyyken tasolla. Liike on väylä, jonka kautta alitajuisia ja implisiittisiä sisältöjä voi tuoda

tietoisiksi. Liikekokemuksen ja sanallistamisen yhdistäminen on kokemusmaailmaa integroivaa, ja integraatio vahvistaa mielenterveyttä. Vuorovaikutuksessa oleminen rakentaa itseden kokemusta. Liikeviestintä on oleellinen elementti vuorovaikutusyhteyden luomisessa. Siinä voi ilmaista ja heijastaa vuorovaikutuksen polariteetteja: turvallisuutta vs. uhkaa; yhteyttä vs. yhteydettömyyttä tai yksinäisyyttä; tyydytystä ja iloa vs. turhautumista ja aggressiota; kiintymystä vs. eroa tai menetystä; tutkimista vs. vetäytymistä. (Pylvänäinen, 2015.)

TLT soveltuu kaikenikäisille, ja laajalle kirjolle neurootikoista vakavista psykiatrisista sairauksista kärsiville. TLT:aa on sovellettu myös traumakokemusten jälkihoidossa. Se vaikuttaa suotuisasti mielialaan ja vitaliteettiin, vähentää masennusoireita, ahdistuneisuutta ja univaikeuksia, vahvistaa toimijuutta ja olotilan säätelykeinoja, eheyttää kehonkuvaa ja kehittää tietoisuustaitoja. (Pylvänäinen, 2015.) Koska TLT-terapeutit työskentelevät nonverbaalisella tasolla, se sopii menetelmäksi ihmisille, joilla on ennen kielen kehittymistä syntyneitä ongelmia, jotka ovat kärsineet fyysisistä vaurioista (esim. onnettomuuksissa, sairauksissa tai seksuaalisessa hyväksikäytössä), tai joilla on traumanjälkeinen stressioireyhtymä. (Loman, 2011.) Monet muistot ovat ”preverbaalisia, nonverbaalisia ja mahdottomia verbalisoida” (Winnicott, 1971, s. 130). Lewisin (1996) mukaan kehossa ja ruumiillisissa tuntemuksissa sijaitsevien ennen verbaalia aikaa syntyneiden muistojen kutsuminen esiin mahdollistaa sekä asiakkaalle että terapeutille varhaisten traumojen läpikäymistä uudelleen. Koska monet muistot kaltoinkohtelusta syntyvät ennen kieltä, niitä säilytetään usein somaattisissa skeemoissa ja niitä voidaan kutsua esiin vain kinesteettisessä ja liikunnallisessa uudelleen työstämisessä. (Loman, 2011; Lewis, 1996, s. 101.)

Vuonna 2020 valmistui Kelan rahoittama tutkimus ryhmämuotoisen TLT:n vaikuttavuudesta masennuspotilaille. Tutkimuksessa tutkittiin ”mitä työikäisten masentuneiden tutkittavien kehonkuvassa ja toimintakyvyssä ilmenee ennen ryhmämuotoista TLT-interventiota, miten vointi muuttuu intervention myötä ja miten vaikutukset säilyvät kolmen kuukauden kuluttua tehtävään seurantamittaukseen. - - Tutkimus auttaa kehittämään TLT:n menetelmiä ja tuo näkyväksi, millä periaatteilla TLT:ssa toimitaan ja mikä on TLT:n vaikuttavuus.” (Pylvänäinen ym., 2021, s. 6.)

”TLT-interventio on toipumisorientaation mukaista toimintaa tukien asiakkaan voimavarojen vahvistamista, osallisuutta, elämän merkityksellisyyden kokemuksen vahvistamista ja toiveikkuuden ylläpitämistä. Asiakas itse on osallinen omien tavoitteidensa hahmottamisessa ja aktiivinen toimija niitä kohti pyrkiesään. TLT:ssä näitä hahmotettaessa asiakkaalla on tilaa huomioida myös omien kokemuksensa kehollisia tasoja hakea muutosta toimintaansa kehosuhdettaan elävöittämällä ja kehittämällä yhteistyötä oman kehon kanssa.” (Pylvänäinen ym., 2021, s. 62.)

TLT:n yleisimmät tavoitteet ovat vahvistaa kehossa koettua turvallisuutta ja lisätä kehotietoisuutta (oman kehon hahmottaminen, tuntemusten havaitseminen, olotilan sietäminen ja oman liikkeen hahmottaminen), vahvistaa toimijuuden kokemusta parantamalla liikkuvuutta ja motorisia taitoja, kehittää taitoa sanallistaa omaa kokemusta, tunnistaa vuorovaikutuskuvioita sekä kehittää taitoa olla ja toimia niissä. Lisäksi tavoite on kehittää tietoisuustaitoja, eli oman tilan havainnointia ja tunnistamista, arvostelemattomuutta ja hyväksyntää sekä vahvistaa ja jäsentää kehonkuvaa ja siten itseden kokemusta. (Pylvänäinen, 2015.)

Kehonkuvalla (body image) tarkoitetaan sitä monitahoista kokemuksellista kokonaisuutta, jonka keho meille tuottaa. TLT:ssa kehonkuvaa on hahmotettu kolmesta dimensiosta

rakentuvaksi: olemusseikat, kehoitseus ja kehomuisti. Kehonkuva muovautuu vuorovaikutuksessa toisten kanssa. Olemusseikoilla tarkoitetaan ulkonäköön liittyviä ominaisuuksia sekä näihin yhdistyviä yksilön tunteita, arvostelmia ja asenteita. Kehoitseydellä tarkoitetaan kehon sitä olemusta, että keho on aistiva ja vuorovaikutuksessa ympäristön ja toisten ihmisten kanssa. Kehoitseus on itseyden kokemuksen ydintä ja on merkittävä voimavara - kun kehoitseus on itselle tuttu, turvalliseksi ja luotettavaksi koettu. Kokemastamme jää jälki myös kehomuistiin, jossa on liikeohjelmistomme sekä kehon mielihyvän ja kärsimyksen muistot. Kehomuistiin talentuu proseduraalista ja implisiittistä informaatiota toiminnastamme, vuorovaikutuksesta sekä ympäristöstämme. TLT:n yksi keskeinen tavoite on kehonkuvan eheyttäminen ja vahvistaminen. Se mahdollistuu liikekokemuksen ja hyväntahtoisen, arvostelemattoman havainnoinnin avulla. (Pylvänäinen, 2015.)

TLT-työskentelyn peruslähtökohta on, että se muotoutuu aina asiakkaan toimintakyvystä lähtien. Työskentely yhdistää liikkumista ja liikkumiskokemuksesta kertomista sellaisella tavalla, joka on asiakkaalle mahdollista ja mielekästä. *Toimintaan suuntautuneessa* TLT:ssa painottuvat fyysinen aktiviteetti, harjoitus ja liiketaitojen harjaantuminen. *Reflektioon suuntautuneessa* TLT:ssa painottuu liikekokemuksesta kertominen liikkeen, kuvan tai sanojen avulla. Työskentelyn perussäännöt ovat luottamuksellisuus, kehon ja sen kokemuksen kunnioittaminen sekä sitoumus olla vahingoittamatta itseä tai toista. Asiakkaalla on oikeus valita ja ratkaista, kuinka kehoaan liikuttaa, kuinka sitä saa lähestyä ja kuinka toiset saavat tulla hänen henkilökohtaiseen kinesfääriinsä. (Pylvänäinen, 2015.)

TLT-työskentelymenetelmiä on monia. Fyysinen toiminta on aktivoitumista ja valmistaa emotionaaliseen ja kommunikoivaan ilmaisuun. Rytmisen yhteinen liike on aktivoitumista, voimaantumista, jäsennyksen löytämistä ja yhteisyyden kokemusta. Symbolinen liike on väylä muisteleminen, uudelleen kuvaamiselle ja kokemiselle. Terapeuttisessa liikkeessä on hoitavaa liikkeen erilaiset laadut sekä liikkeen avulla rakennettu yhteys toiseen ja itsen. Liikkeen aktivoitumisessa voidaan käyttää musiikkia sekä erilaisia esineitä tai materiaaleja. Kokemuksesta tulevan tiedon ja oivallusten lisäksi asiakas saa TLT:ssa usein myös sanallista tietoa kehoillisuudesta ja ihmisten systeemisydestä. (Pylvänäinen, 2015.)

TLT-terapeutti hyödyntää terapiassa *kinesteettistä empatiaa* ja kehon muistia. Kinesiteettinen empatia tarkoittaa terapeutin kykyä tunnistaa kehossaan asiakkaan tunnetiloja tai liikettä. Empatia on Rotschildin (2010) mukaan sekä kognitiivinen että somaattinen ilmiö. Hän puhuukin somaattisesta empatiasta. Kehon muisti on implisiittistä, tiedostamatonta muistia (Punkanen, 2019). Tanssi-liiketerapeuttien ensisijaisia tavoitteita on poistaa esteitä yksilön itseilmaisussa ja suhteissa muihin, sekä auttaa tätä hyväksymään oma kehonsa ja itsensä. Asiakkailla, jotka ”piiloutuvat sanojen taakse” tai eivät löydä sanoja ilmaisemaan itseään perinteisessä verbaalisessa terapiassa, ”liike ei valehtele” ja tanssi- ja liiketerapia voi tarjota ongelmien konkretisoimista ja tunnustamista, sekä johtaa itsetuntemukseen ja elämäntapamuutoksiin. Se on luova ja aktiivinen prosessi, joka rohkaisee uusien käytösmallien luomiseen ja viestii vertauskuvallisesti kätkeytyistä tunteista, purkaa ahdistusta, ja tarjoaa keinon päästä kehon, mielen ja hengen yhtenäisyyteen. (Loman, 2011.)

TLT-terapeutin taitotieto yhdistää kehon kokemusmaailman ja mielen. Eri terapeuttien työskentelytavat vaihtelevat, mutta yhteistä kaikille suuntauksille on luovan liikkeen *keskeisyys* terapian peruselementtinä. Menetelmät valitaan sen mukaan mikä asiakkaan yksilöllinen tarve

on, mikä kuntoutuksen tavoitteita terapialle on asetettu sekä mitä työskentelytapoja terapeutti soveltaa. Keskeisiä TLT:n menetelmiä ovat kehotietoisuustyöskentely, liikeimprovisaatio, tanssin eri tyylisuuntien ja liikelaatujen hyödyntäminen, rentoutus-, kehonhahmotus- ja mielikuvaharjoitukset sekä liikekokemusten kuvaaminen sanallisesti tai kuvan avulla, jotta liikekokemuksen integraatio vahvistuu. Menetelmiä hyödynnetään vuorovaikutuksellisin tavoittein, ja liikekokemusten merkitykseen suhtaudutaan yksityiskohtaisesti. Yksi TLT:n työskentelytapa on autenttinen liike, jossa liikkuja antaa (silmät kiinni ollen) kehosta viriävien liikeimpulssien kuljettaa samalla kun sekä hän että terapeutti havainnoivat, mitä tapahtuu, mitä on aistittavissa. Luovan liikkeen lisäksi TLT:n työskentelyn perustana ovat kehon, sen liikkeiden ja tuntoaistimusten (kinestesian) tekeminen tietoiseksi sekä liikkuvuuden kehittäminen. (Pylvänäinen, 2021.)

TLT-terapeutilta edellytetään tanssin ja liikkumisen tuottamisen ja havainnoinnin lisäksi myös anatomian, kehityksellisen liikkeen ja kinesiologian perustuntemusta. Ymmärrys stressireaktioista ja autonomisen hermoston vaikutuksesta vireystilaan luo perustaa kehotietoisuustaitojen ja kehoa rentouttavien harjoitusten mielekkyydelle. Liike on aina fysiologinen, neurologinen ja psyykinen tapahtuma. Siksi TLT:n tietoperustaan kuuluu myös kehityspsykologian, kiintymyssuhdeteorian, varhaisen vuorovaikutuksen tutkimuksen tuottaman sekä interpersonaalisen neurobiologian perusteiden ymmärtäminen. Tämän lisäksi TLT-terapeutit käyttävät työssään sensomotorisen traumaterapian tuottamaa tietoa traumatisaation kehollisista vaikutuksista. Ryhmien dynamiikkaan ja luovuuteen liittyvä tieto on sekin tarpeen. (Pylvänäinen, 2015.)

2.4.1 Tanssi-liiketerapiatyö vankilaympäristössä

Kehoon ja liikkeeseen perustuvien interventoiden rooli miesrikollisten kanssa on erottuva – ne tunnustetaan yhä enemmän terapeutiksi ja pedagogiseksi menetelmiksi (Chyle ym., 2020.) Tanssi-liikepsykoterapiaa on jopa ehdotettu vakavasti harkittavaksi yhtenä vankiloissa käytettävistä asiantuntija-arviointimenetelmistä ja -hoidoista. (Batcup, 2013.) Tunnetietoisuuden lisääminen ja tunteiden säätelyn kehittäminen voivat mahdollistaa TLT:n tarjoaman kehollisuuden ja liikkeen tutkimisen kautta. Suora väylä tiedostamattoman, toiminnallisen kehomuistin tutkimiseen avautuu kehon tuntemusten ja liikereaktioiden havainnoimisella (Fuchs, 2012; Weiss & Daye, 2019, Pylvänäinen, 2021). Kyky tunnesäätelyyn perustuu kehoon (Schore, 2000, 2012; Ogden ym., 2006; Bentzen, 2015; Trevarthen & Fresquez, 2015; Pylvänäinen, 2021).

Kolmessa Saksan vankilassa toteutettiin taiteeseen perustuvaa tunteiden säätelykoulutusta. Tutkimuksessa suoritettiin liike- ja draamaterapiaan perustuvan väkivallan vastaisen koulutuksen (Lutz, 2008) arviointi. Harjoittelu vähensi vankien aggressiivisuutta ja lisäsi itseymmärrystä. Vangit raportoivat kehotietoisuuden ja sosiaalisten taitojen lisääntymistä ja kokivat suurempaa läheisyyttä ryhmään ja valmentajaan. (Koch ym., 2015.) TLT-ohjelmasta on myös tehty kuvausta ja arviointia vangittujen teini-ikäisten miesten kanssa. Se on osoittanut tehokkuuttaan rikosten uusimisen ennakoivan tekijän – itsehillintätaitojen – parantamiseen nuorilla vangituilla miehillä. (Tepper-Lewis, 2019.)

Ryhmämuotoinen TLT tarjoaa vertaistukea ja tukee sosiaaliseen vuorovaikutukseen tulemistä. Siinä työskentelyn rajoiksi muodostuvat ryhmän kokoonpano ja terapian toteutus-

paikka. Nämä vaikuttavat siihen, kuinka asiakas voi kiinnittyä työskentelyyn ja hyötyä siitä. Mitä vakavampi on problematiikka, sitä enemmän on struktuuria työskentelyssä. (Pylvänäinen, 2015.) TLT-ryhmät voisivat olla lähestymistapa vankiloiden riippuvuusohjelmiin. Ryhmä tarjoaa keho-mieli-lähestymistavan riippuvuuteen liittyvien ongelmien ja käyttäytymisen käsitteelyyn, mukaan lukien väkivalta, trauma ja häpeä. Tämä luova taideterapian lähestymistapa tarjoaisi riippuvuusohjelman vangeille erityisiä, anekdoottisia etuja, jotka edellyttävät laadullista lisätutkimusta. Kokemukselliset ja fyysiset paradigmat eivät ainoastaan auta osallistujia integroimaan oppimaansa, vaan auttavat heitä myös harjoittamaan vaihtoehtoisia käyttäytymismalleja (turvallisesti) vastauksena sietämättömiin tunteisiin. Häpeä on kaiken riippuvuuskuvan keskiössä ja siksi tärkeä teema tässä työssä. (Milliken, 2008.)

Vankiloissa toteutettava erilaisten tanssiohjelmien luominen on erittäin alituttu kuntoituksen alue kriminologian alalla. Se voi tarjota vangeille kyvyn paitsi laajentaa luovaa horisonttiaan, myös rakentaa vahvempia yhteyksiä kehoonsa, mieleensä ja ympärillään oleviin ihmisiin (Milliken, 2008; Mortimer, 2017). Suuri osa tanssia käsittelevästä kirjallisuudesta ehdottaa, että tanssia voidaan käyttää vastauksena hallitsevalle kahlitsevalle vankilaympäristölle, erityisesti liittyen tapaan, miten vankien kehot ovat olemassa ja liikkuvat vankilatilassa (Frigon & Shantz, 2014; Frigon, 2014a; Mortimer, 2017). Vangitsemisen vuoksi kehoista tulee jäykkiä, kumartuneita ja joustamattomia (Milliken, 2008; Frigon & Shantz, 2014). Tapa, jolla vangit liikkuvat ja kantavat kehoaan, on suora heijastus vangitsemisen aiheuttamasta traumasta ja vaikuttaa vakavasti heidän itsetuntoonsa ja itseluottamukseensa (Young, 2019). Itse vankilan suunnittelu yhdistettynä sen aiheuttamaan traumaan synnyttää vihamielisyyttä ja epäluottamuksen tunteita auktoriteettihahmoja kohtaan. Tämä pelko on käsin kosketeltavaa ja ilmaistaan kehon eleiden kautta (Milliken, 2008; Frigon, 2014b; Frigon & Shantz, 2014; Young, 2019). Vankilaympäristöä on kuvailtu järkyttäväksi ja traumaattiseksi: kolinat, huudot, sellien ovien avautuminen ja sulkeutuminen sekä avainten kilinä tulevat osaksi vankilan jokapäiväistä äänimaisemaa (Milliken, 2008; Jewkes ym., 2017; Young, 2019).

Vankien kanssa työskenneltäessä on tärkeää ymmärtää liikkeen eettiset ja esteettiset ulottuvuudet. Kehon pysty- ja vaaka-asennon välinen eron ymmärtäminen on tärkeää. Pystyssä ilmenevät aktiivisuus, toiminnan voima ja hallinta – huipulla oleminen. Vaaka-tasossa taas meidän on mahdollista tutkia ilmiöinä mitä ovat passiivisuus, vastaanottavaisuus, tottelevaisuus – seurassa oleminen. Kinestetiikasta ja etiikasta puhuttaessa olennainen asia on *vastuu*, joka juontaa juurensa kristillisestä teologiasta. Se on herkkyyttä tunteille ja intohimolle, kykyä vaikuttaa, liikkua ja ”*tulla liikutetuksi*” (*To be moved*). Vastuu on liikettä ja tunnetta, sekoitus tahdonvoimaa, toiminnanvapauden ja radikaalin passiivisuuden sekoitus, tunkeutumista aistien kautta vielä tuntemattomaan ja kykyä, joka edeltää kognitiota – se tekee kognition mahdolliseksi. (Moerman, 2023.)

Toinen tärkeä mielessä pidettävä asia on mielestäni kinestetiikan ja etiikan olennainen asia *haavoittuvuus*: ”Passiivisuus on passiivisempaa kuin kaikki passiivisuus. Täysin ruumiillinen – alastomuus on paljaampaa kuin iho.” Eettinen vastuu on toisen ihmisen haavoittuvuuden puolustamista ja vastaanottamista, olemista ennen toista varten kuin itseään. (Moerman, 2023; Stinson, 2016; Roth, 2011; Biesta, 2021/2017, Levinas, 1992.) Moerman (2023) mainitsee mielenkiintoisesta Levinasin (1951) *vaihtelun etiikasta*, jonka mukaan kohtaaminen toisen ihmisen kanssa kehittyi läheisyydessä alistumalla haavoittuvuudelle, dialogissa – käskyjen ja

etuoikeuden välillä kuuntelemalla ja puhumalla/kehonkielellä sekä kasvojen ilmeillä ja eleillä. Ruumiillinen ele ei ole hermoston purkaus, vaan elämän juhlaa, runoutta. ”The eye that sees is body which is hand and ear, which creates action and speech.” (Moerman, 2023; Levinas, 1951, 1987/1992.)

Vankilakohderyhmä on tiukkojen vankilan asettamien rajojen saartama - ja ehkä juuri siksi - meidän ei tulisi unohtaa *mielikuvituksen* merkitystä, joka toimii dialogina. Se on sosiaalinen kyky saada ote monimutkaisesta maailmasta. Se mahdollistaa empatian ja ylityksen itsemme ja muiden välillä. Mielikuvituksen avulla voimme tehdä vaihtoehtoisista todellisuuksista uskottavia ja katkaista itsestäänselvyytenä pidetyt, juurtuneet erot eri asioiden välillä. *Kinesteettinen mielikuvitus* on liikekapasiteetin aistillista sisäistämistä. Liike muuttuu tanssiksi ja liikkeestä tulee merkittävää - sille annetaan merkitys itsessään osallistumalla siihen. (Moerman, 2023; Greene, 1986, 1995; Stinson, 1990.)

”Yksi kommentti, jonka haluan tehdä, liittyy sellaisiin sanamuotoihin kuin tanssin tai liikkeen ”käyttäminen”, olipa se sitten kasvatuksellista tai terapeutista. Tällainen instrumentaalinen suhtautuminen siihen, mitä teemme, ei vain pelkistä tai objektisoi kehoa sen tai sen ”työkaluksi”, vaan itse asiassa koko subjektin. Ihminen on ruumiinsa, ja me olemme niitä, jotka liikkuvat, lattialla tai maailman halki. Kohteesta tulee - missä tahansa liikkeessä - uusi alku kohteen siirtymiselle uuteen suuntaan.” (Moerman, 2023.)

Vankilatyössä meidän ei tule vähätellä vankien pelkoa, ahdistusta ja heidän kokemaansa – sekä väkivallan tekijöinä että uhreina. Näihin ilmiöihin keskittymisen sijaan terapeutin tulee keskittyä aikaan ennen näitä tapahtumia. TLT:ssa liiketyöskentelyssä kyse on *pienistä liikkeistä*. Emme näytä tai esittele mitään, kokeilemme ja *tutkimme* vain yhdessä siinä hetkessä erilaisia liikkeitä. Yksinkertaisuudessaan terapeutin tehtävä on motivoida asiakas ottamaan selvää liikkeestä kysyen häneltä esimerkiksi: ”Voitko tehdä tästä pienestä liikkeestä suuremman tai kenties kokeilla sitä eri tasossa?” Emme arvostele tai luokittele mitään, luomme vain ilmapiirin, jossa katsotaan mitä voimme tehdä yhdessä. (Moerman, 2023.)

Kinesteettinen tietoisuus (kinaesthetic awareness) on haavoittuvaa reagoitokykyä. Se on kykyä intensiiviseen läsnäoloon, osallistumiseen ja kanssakäymiseen, tehostuneeseen näkemiseen ja kuuntelemiseen. *Esteettiset tilat* avautuvat kokemiselle, tiedon muokkaamiselle ja merkityksen tekemiselle. Ne ovat vastustamattomia uusien alkujen tiloja, joihin astua, havainnoida, aistia, ajatella. Niissä mielikuvitus voi avautua odottamattomalle. (Moerman, 2023; Greene, 2007, 2004, 1986; Biesta, 2021, 2017.) Kinesteettinen tietoisuus on kykyä aistillisuuteen - aistillisesti sisäistää liike, kyky aistia ja reagoida omiin ja toisen henkilön liikkeisiin ja vastata niihin. Kyse on kuudennesta aistista, joka muuttaa liikkeen tanssiksi. Termi tulee sanoista ”kiné + aisthetis” (laittaa liikkeelle ja tunne), kyky aloittaa liike ja kokea se. ”Kinetics + aesthetics” (kinetiikka ja estetiikka) on ruumiillinen, dynaaminen aspekti tekemisestä ja liikkeestä. (Moerman, 2023; Stinson, 1990/1988, 1990; Biesta, 2021/2017, Manning, 2009; Greene, 1986, 1995.)

TLT:aa koskevassa aiemmassa tutkimuksessa on puutteita. TLT-ohjelmista tarvittaisiin lisää kvantitatiivista ja kvalitatiivista tutkimusta, kuvauksia ja arviointeja sekä käytännön kannalta merkityksellisiä teorioita, jotta voidaan ymmärtää ja dokumentoida paremmin niiden etuja ja suosittelaa niitä laajemmalle asiakasjoukolle. Erityisesti tutkimusta tarvitaan mahdollisista pitkän aikavälin vaikutuksista, kuten rikosten uusimisen vähentämisestä. (Milliken, 2008; Tepper-Lewis, 2019; Chyle ym., 2020.) Meta-analyysille olisi tarvetta (Batcup, 2013).

3 INTERVENTION TAUSTA JA KUVAUS

Seuraavien alalukujen esittämisjärjestyksen tarkoitus on selventää lukijalle alkuperäisen SÄRÖ-hankkeen (hankeaika: 6/2021-5/2024) sekä sen pohjalta laajennetun oma tutkimukseni pilottihanke SÄRÖ Vol 2 välisiä eroja ja yhtäläisyyksiä. Ensimmäisessä alaluvussa tutustumme alkuperäisen interventiomalli SÄRÖ:n periaatteisiin ja tavoitteisiin. Toisessa alaluvussa avaan lukijalle hankkeita yhdistäviä keskeisiä ilmiöitä - traumatisoitumista ja traumasensitiivistä työtettä. Miksi traumatisoitunut syyllistyy itse traumatisoimaan toisia?. Miten traumatisoituminen otetaan huomioon rikosseuraamustyössä ja nimenomaan rikos- ja päihdetaustaisten miesten näkökulmasta? Mikä tekee kohtaamisesta traumasensitiivistä? Kolmannessa alaluvussa kerron omasta tutkimuksestani SÄRÖ Vol 2- vakautumisryhmästä, jossa miesvankien tapaamisissa traumasensitiiviseen verbaalityöskentelyyn yhdistettiin luovia taideterapiaharjoituksia.

3.1 Alkuperäinen SÄRÖ-hanke

*”Huolimatta siitä, mitä menneisyydessä on tapahtunut,
omilla valinnoilla voi vaikuttaa elämänsä suuntaan.”
Kuntoutus-Silta*

Alkuperäinen SÄRÖ oli syntyessään vuonna 2021 nimeltään Särkyneestä eheäksi – hanke, johon Silta-Valmennusyhdistys ry haki kolmivuotisen STEA-rahoituksen. Taustalla oli yhteisömuotoinen psykososiaalinen kuntoutus ”Kuntoutus-Silta”. Kyseessä oli traumasensitiivinen hanke, jonka tarkoitus oli rikos- ja päihdetaustaisten henkilöiden vakavan traumatisoitumisen tunnistaminen ja oireiden lieventäminen. Silta-Valmennusyhdistys ry:llä on yli 20vuotinen historia päihde- ja rikostaustaisten henkilöiden kuntoutuksesta. (Barman, 2024; Silta-Valmennusyhdistys ry, 2024.) Kuntoutus-Sillan tarjoama yhteisökuntoutus tukee asiakkaidensa vahvuuksia ja tarpeita ja sen kautta on mahdollisuus saada itsenäinen elämä, luoda uusia itseä tukevia ihmissuhteita ja löytää keinoja mielekkääseen vapaa-aikaan. Kuntoutus-Sillan palveluihin ohjautetaan kuntien tai vankiloiden sosiaali- ja päihdetyön kautta. Kuntoutuksen aikainen asuminen on myös mahdollista järjestää erillisestä sopimuksesta Silta-Valmennuksen

tukiasunnoissa. Kuntoutuksessa käyminen on siis mahdollista sekä vankeutta suorittavana van- kina että siviilistä käsin. (Barman, 2024; Silta-Valmennusyhdistys ry, 2024.)

SÄRÖ-ryhmien kehittämistyön lähtökohdaksi valikoitui Traumaterapiakeskuksen ke- hittämä vakautumisryhmämalli. Taustateoria on integratiivinen – siinä yhdistyvät kognitiivi- nen, traumapsykoterapeuttinen ja mentalisaatiopohjainen lähestymistapa. Hanke alkoi vahvo- jen koronarajoitusten aikana, mikä rajoitti vankiloissa tehtävää työtä. Ensimmäinen pilotti- ryhmä toteutettiin Silta-Valmennusyhdistys ry:n yhteisömuotoisessa kuntoutuksessa. Siitä saa- dun palautteen pohjalta SÄRÖ-vakautumisryhmämallin kehittämistä jatkettiin nimenomaan vankilaolosuhteisiin. Malliin lisättiin toiminnallisuutta, kehollisuutta ja vuorovaikutuksen mal- lintamista, sekä kiinnitettiin erityistä huomiota liittymiseen ja luottamuksen rakentamiseen. Verrattuna traumakeskuksen ryhmämalliin SÄRÖ-ryhmissä rajattiin teoriaosuuksia ja asiat py- rittiin esittämään arkikielellä, konkreettisia esimerkkejä hyödyntäen. Vireystilan tarkastelussa huomioitiin laitostumisen mahdolliset vaikutukset ja mahdollinen päihdehistoria. (McAlester ym., 2023, s. 2.)

SÄRÖ-vakautumisryhmien päätavoite oli lisätä ymmärrystä pitkäaikaisesta traumati- soitumisesta ja sen vaikutuksista sekä kehittää kohderyhmän tueksi toimintamuotoja ja työ- kentelymenetelmiä, joilla voitiin vähentää traumatisoitumiseen liittyvää oireilua. Oireita voivat olla esimerkiksi masennus, ahdistus sekä itseä ja toisia vahingoittava käyttäytyminen, kuten päihdeongelma. Toimintamuotoja olivat asiakkaille ohjatut vakautumisryhmät yhteistyövanki- loissa ja Pirkanmaalla sekä traumasensitiivistä yksilötyöskentelyä ja palveluohjausta. Tavoit- teena oli osallistujien ymmärryksen lisääntyminen traumatisoitumisesta, omasta elämänhisto- riasta ja näiden vaikutuksesta nykyhetkeen, sekä hallintakeinojen ja uusien taitojen oppiminen. Lisäksi tavoitteena oli oman itsen päivittämisen pohtiminen, saada lupa nähdä itsensä erilai- sessa roolissa, asioiden sekä tunteiden sanoittaminen, ryhmässä toimiminen ja vuorovaikutus sekä keho-mieliyhteyden vahvistaminen. Ryhmissä harjoiteltiin työskentelyä yksin, kaksin ja ryhmässä erilaisia työskentelytapoja hyödyntäen. Keskustelut, miellekartat ja tehtävien teke- minen myös lisäsivät valmiuksia mahdollista tulevaa työelämää tai opiskelua varten. Traumalla ei yritetty selittää rikollista käyttäytymistä tai vähentää vastuuta rikoksesta. Työskentelyllä py- rittiin lisäämään ymmärrystä traumakokemuksista yhtenä taustavaikuttajana siihen, miten ri- kolliseen käyttäytymiseen on päädytty. Ymmärryksen lisääntymisen myötä myös motivaatio ja valmiudet muutokseen voivat kasvaa. Lisäksi tavoite oli kouluttaa ammattilaisia toteuttaen heille koulutusta ja työpajoja. (McAlester ym., 2023.)

Ryhmien yhtenä tavoitteena oli *aito* vuorovaikutus. Ohjaajilla oli tärkeä rooli osana ryhmää ja heidän tuli olla aidosti läsnä ryhmässä eikä vain ”suoriutua” ryhmän ohjaamisesta. Ohjaajien oli oltava turvallisia ja itse toimittava esimerkkinä. Tämä edellyttää kiireettömyyttä, ennakkointia, asioiden ääneen sanoittamista ja ryhmään osallistuvien osallistamista. Ohjaajien oma innostus ja kiinnostus olivat hyvin tärkeitä, kuten myös aito kuuntelu ja välittäminen. It- sensä likoon laittaminen ja huumori olivat myös hyviä keinoja saada osallistujat osallistumaan. Taitoja harjoiteltiin yhdessä rinnakkain jakaen sama tila, aika ja toisinaan myös sama hengi- tysrytmi. (McAlester ym., 2023.)

Tavoite oli, että tiedon jakamisen lisäksi ryhmässä tehtiin asioita yhdessä, opittiin eri- laisia taitoja, kuten vireystilan säätelyä, rentoutumista, mentalisaatiota sekä tunteiden tunnista- mista ja sanoittamista. Ryhmissä harjoiteltiin myös automaattisten ajatusten ja uskomusten

tunnistamista sekä ajatusten ja minuuden päivittämistä. Ryhmissä käytettiin psykoterapeuttienkin käyttämiä menetelmiä. Harjoituksiksi valittiin vakauttavia menetelmiä ja sellaisia harjoitteita, jotka ohjaajat kokivat vaarattomiksi. Ohjaajien antamassa palautteessa oli tärkeää asiakkaan voimavarojen huomiointi ja esiin nostaminen sekä realistisen toivon ja muutoksen mahdollisuuden ylläpitäminen. Hyvä ryhmäkokemus voi parhaimmillaan olla korjaava kokemus ryhmässä toimimisesta. (McAlester ym., 2023; Barman, 2024.) SÄRÖ:n ajatus menetelmien suhteen oli se, että itse menetelmillä ei ollut niinkään merkitystä, kunhan ne sopivat ryhmää ja sen vireystilaa varten. Ryhmissä esiteltiin mahdollisimman paljon erilaisia menetelmiä tapaamisten aikana. Kokeilut tasasivat osallistujien vireystilaa ja he saivat työkalupakkiinsa työkaluja, jotka voisivat toimia ryhmien jälkeenkin. Toive oli työntekijöiden traumatietoisuuden vahvistaminen, traumasensitiivisen työtavan juurtuminen työntekijöihin sekä vireystilan säätelykeinojen jakaminen sekä ryhmille että työntekijöille. Näin pyrittiin mahdollistamaan keskittyminen ja rauhoittuminen, sekä vireystilan sopiva taso, esimerkiksi vangin kanssa yhdessä tehtävää ”ransua” (rangaistusajan suunnitelmaa) varten. (Barman, 2024).

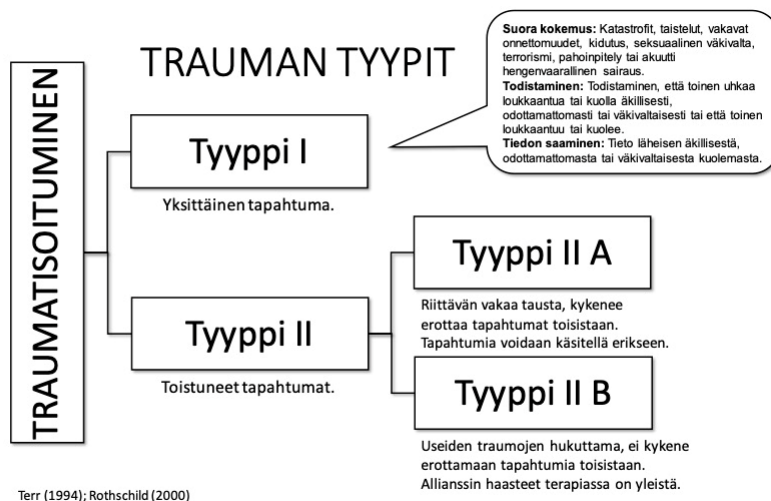
Näitä tavoitteita toteuttamaan haettiin moniammatillinen työryhmä 05/2021. Alkuperäisessä hankkeessa työskenteli kolme henkilöä – projektipäällikkö, terveydenhoitaja sekä sosiaaliohjaaja. Työryhmä koostui sosiaali- ja terveydenhoitoalan ammattilaisista, ja projektipäällikkönä toimi psykoterapeutti. SÄRÖ-hankkeen työryhmän tavoitteena oli toteuttaa vakautumisryhmiä alkuperäisen hankehakemuksen pohjalta kolmessa yhteistyövankilassa (Kylmäkoski, Riihimäki ja Jyväskylän vankila). Ensimmäinen SÄRÖ- pilottiryhmä pidettiin miehille syksyllä 2021 Tampereen Silta-Valmennuksessa, koska vankiloihin pääsy oli korona-ajan vuoksi estetty. SÄRÖ-tapaamiset kehitettiin silmällä pitäen korkean turvallisuusluokan vankiloihin, jonne ei saa viedä puhelinta eikä juuri mitään tarvikkeita mukana. Niinpä menetelmät suunniteltiin tämän rajoituksen mukaan. (Barman, 2024.)

Matkan varrella yhteistyötä alettiin tekemään myös muiden vankiloiden ja yhteistyökumppaneiden kanssa. Hankkeen lopussa pääpaino siirtyi ammattilaisten kouluttamiseen traumasta ja traumasensitiivisestä työotteesta. Tämän lisäksi toteutettiin erillinen menetelmiin keskittyvä SÄRÖ-ohjaajakoulutus. SÄRÖ-ryhmien ohjaamisesta ja toteuttamisesta kiinnostuneiden ammattilaisten koulutuksen tueksi kirjoitettiin ohjaajaopas, jonka avulla sen koulutuksen käyneet henkilöt voivat ohjata vakautumisryhmiä vankiloissa, kuntouttavissa palveluissa tai muissa yhteisöissä. SÄRÖ-ryhmien toteutukseen ei tarvita välttämättä psykologia tai psykoterapeuttia, vaan niitä voi ohjata aiheeseen riittävästi perehtynyt sosiaali-, terveys- tai rikosseuraamusalan- tai muu rikos- ja päihdetaustaisia asiakkaita kohtaava ammattilainen. Trauma-aiheeseen suositellaan tutustumaan monipuolisesti kirjallisuuden ja lisäkoulutusten avulla. Hankkeen aikana työskentely keskittyi enemmän miehiin yhteistyövankiloiden ollessa miestenvankiloita. Yhteistyötä tehtiin myös naisten vankiloihin (esim. Vanajan vankila) ja ryhmiä pidettiin sekä miesten että naisten kuntoutuksena. Kuntoutusryhmien lisäksi SÄRÖ-hankkeessa tehtiin räätälöityjä koulutuksia erityisesti RISE: henkilökunnalle. Pyrkimys oli traumatiedon säilyminen organisaatitasolla, jotta traumasensitiivisyys voisi juurtua sinne. (McAlester ym., 2023; Barman, 2024.)

Alkuperäisessä SÄRÖ-hankkeessa oli kyse poikkileikkaustutkimuksesta, jossa anonyymiä palautetta ei kerätty mitään erityistä tutkimusta varten, tulokset esiteltiin yleisellä tasolla. Traumasensitiivistä työtettä itsessään pidettiin tärkeänä. Hanke sai osallistujilta lähes

poikkeuksetta positiivista palautetta, mutta hanke on saanut kritiikkiä palautteen keräystä kohtaan. Vaikuttavuuden tutkimisen sijaan tavoite oli traumatiedon jakaminen ja se, että osallistujat pitivät toiminnasta. Osallistujat olivat pääsääntöisesti kokeneet, että heidän toimintakyvysään tällaisella lyhyellä (10 viikon mittaisella) aikavälillä ei tapahtunut muutosta. Usein kävi niin, että ryhmään osallistuminen käynnisti prosessin, minkä vuoksi ryhmäläisten psyykkinen vointi saattoi hetkellisesti jopa huonontua ryhmän aikana. Tavoite oli, että ryhmiin osallistuminen voisi vaikuttaa pitkällisesti osallistujien maailmankuvaan. Tämä muutos saattaa näkyä vasta vuosien kuluttua. Kaiken RISE:n toiminnan pitäisi perustua tutkimukseen ja sieltä hankkeelle tulikin toivomus pitkittäistutkimuksesta ryhmien vaikutuksien suhteen. Alkuperäisen SÄRÖ-hankkeen ryhmät jatkuvat edelleen alkuperäisissä yhteistyövankiloissa. Kehitteillä on myös uusi siviilissä eläville rikos- ja päihdetaustaisille suunnattu ”SÄRÖ:n jatkoryhmä”, johon voisivat osallistua ensimmäisen SÄRÖ:n käyneet. Jatkoryhmässä tavoite on syventää trauma-aihetta sukeltamalla konkreettiselle arjen tasolle: miten traumat vaikuttavat osallistujien arkeen, ihmissuhteisiin ja toimintakykyyn. Ryhmien rahoittajana toimii STEA, osallistujille ne ovat maksuttomia. (Barman, 2024.)

3.2 Trauma



Kuva 1: Trauman tyypit (Garoff, 2024) [Kuva on julkaistu tekijän luvalla]

Tunnettu traumaspesialisti Bessel van der Kolk sanoo, että trauma ei ole tarina menneestä, vaan se elää meissä nyt. Trauma elää sisällämme pelottavina tuntemuksina, paniikkireaktioina, jännityksinä, vihanpuuskina tai muina impulsseina. Se ilmenee välttelevänä tai vihamielisenä suhteena kehoomme tai tunteisiimme – emme ole kotona kehossamme. Hiljennämme kehomme viestit erilaisilla addiktioilla, kuten pelaamisella, liiallisella liikunnalla, tunnesyömisellä, työnarkomanialla tai päihteillä. (Pelkonen ym., 2022; Melaragno, 2018.) Trauma määritellään henkiseksi tai ruumiilliseksi vaurioksi tai haavaksi. Tapahtumahetkellä yksilö altistuu epätavallisen voimakkaalle traumatisoivalle tapahtumalle, joka saa aikaan traumaattista stressiä – voimakasta, normaalia elämää häiritsevää reagointia ja avuttomuutta. Traumassa aiemmat

selviytymiskeinot rikkoontuvat. Traumatisoituminen tapahtuu sietoikkunan yli- ja alivireysalueilla. (Karkkunen, 2022.)

Traumoja voidaan jakaa eri tavoin ja ne voivat koskettaa yhtä henkilöä (omaisten kuolema, väkivallan uhriksi joutuminen) tai vaikutuksen piiriin voi joutua koko perhe, ryhmä tai yhteisö. Yksittäinen traumatisoiva tapahtuma, joka ylittää sietokyvyn rajat, aiheuttaa *1.tyypin trauman*. Tällainen voi olla esimerkiksi liikenneonnettomuus, läheltä piti –tilanne, rikoksen uhriksi joutuminen ym. *2.tyypin trauma* on kehityksellinen trauma, joka on toistuvaa ja pitkäkestoista traumatisoiva tapahtuma. Esimerkiksi lapsuuden kaltoinkohtelu, huomiotta jääminen, emotionaalinen hylkääminen, koulu- ja työpaikkakiusaaminen, perheväkivallalle altistuminen, seksuaalisen hyväksikäytön uhriksi joutuminen ym.). *Kehityksellinen trauma* syntyy kiintymyssuhteessa häntä hoitaviin aikuisiin ja keskiössä on se, miten lapsi nähdään ja kohdataan. Traumaa kuvataan myös ylivuotokokemukseksi: se ylittää psyykkisen sietokykymme. (Karkkunen, 2022; Hallberg-Virtanen, 2024.) Vankien kohdalla molempia trauman muotoja. taustalla usein 2.tyypin kehityksellistä, pitkäkestoista traumatisoitumista (Hallberg-Virtanen, 2024).

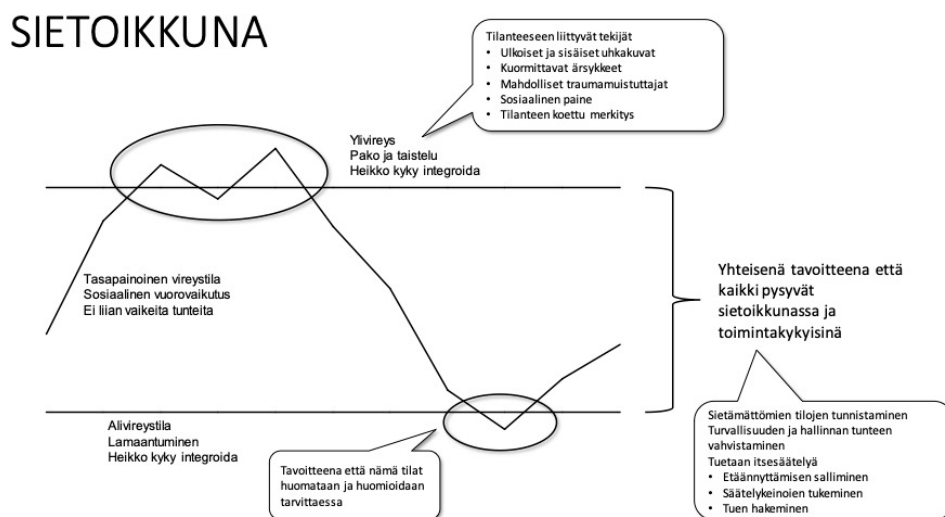
Traumatisoituminen on seurausta itseä tai läheistä uhkaavasta tilanteesta, jossa ihminen ei ole pystynyt taistelemaan tai pakenemaan. Traumatisoitumisen syvyyteen ja vaikeusasteeseen vaikuttaa se, kuinka läheinen trauman aiheuttanut henkilö on ollut ja onko uhrin ollut mahdollista saada tukea ja apua kokemuksiinsa ja miten hän pystyy käsittelemään traumakokemustaan. Traumatisoitumisen prosessissa ympäristöstä tuleva ärsyke aiheuttaa kehossa kemiallisten signaalien hormonien ja molekyyliarakenteiden myrskyn. Hormonit kulkevat kehon läpi vaikuttaen eri elimiin. Traumatisoituminen jaetaan posttraumaattiseen stressihäiriöön (PTSD), kompleksiseen traumaperäiseen stressihäiriöön (CPTSD) sekä kiintymyssuhdetraumaan. (Traumaterapiakeskus, 2019; Schwartz, 2019; Punkanen, 2015; Goodill, 2005.)

Traumatisoitumisen hoidon olennaisena osana on ymmärrys ihmisen, matelijoiden ja nisäkkäiden aivojen samankaltaisesta toiminnasta henkeä uhkaavan vaarallisen tilanteen edessä, jossa uhka on ylivoimainen. Eläimen vaistonvarainen toiminta, kuten suojautuminen ja lisääntyminen, ovat osa matelija-aivojen vastuulla olevaa toimintaa ja myös siis nykyihmisen aivojen tärkeä osa. Jos eläin tai ihminen ei pysty pakenemaan tai taistelemaan, hän turvautuu viimeiseen hengissä selviämisen keinoon - jähmettymiseen. Kauhun, raivon ja avuttomuuden tunteet eivät pääse purkautumaan, vaan ne sitoutuvat jähmettyneeseen energiaan. Osasyys sille, miksi ihminen, toisin kuin luonnossa elävä eläin, ei pysty purkamaan jähmettymistä tilanteen jälkeen esimerkiksi tärinällä tai vapinalla, on kehittyneimmän aivojen osan isoaiivokuoren toiminnassa. Aivokuori syrjäyttää helposti matelija-aivojen impulssit, vaistonvaraiset reaktiot (kuten tärinän), jotka voisivat auttaa traumaattisen tilanteen aiheuttaman jähmettymisen purkautumisessa ja ihminen traumatisoituu. Jähmettyminen on ei-tahdonalaista toimintaa ja on toiminut eloonjäämisen ehtona useille saaliseläimille. Jähmettyessään uhkaavassa tilanteessa eläin tai ihminen myös suojaa itseään kivulta. Traumatisoituminen ei johdu traumaattisesta tapahtumasta, vaan pelottavassa tilanteessa kehoon ja hermojärjestelmään jääneestä jähmettyneestä energiasta, jota ihminen ei ole pystynyt purkamaan siirtymällä aktiiviseen toimintaan, kuten taistelemiseen tai pako. Traumaperäiset oireet ovat fysiologisia reaktioita. Hengenvaarallisessa tilanteessa kesken jäänyt toiminta, jähmettynyt energia, purkautuu erilaisina traumaoireina. (Levine, 1997.) Porgesin polyvagaalisen teorian mukaan samaa ilmiötä kuvataan

hermojärjestelmän parasympaattisen haaran dorsaalivagus kompleksin aktivoitumisella. (Leikola, Mäkelä & Punkanen, 2016)

Matelija-aivoja kehittyneempi rakenne aivoissa on limbinen järjestelmä, joka vastaa tunteisiin, muistiin ja sosiaaliseen käyttämiseen liittyvistä toiminnoista. Matelija-aivot lähettävät impulsseja limbiseen aivojen osaan, joka prosessoii tietoa. (Levine, 1997; Siegel, 2010) Limbisessä järjestelmässä olevan mantelitumakkeen tehtävänä on tulkita havainnot ympäristöstä joko turvallisiksi tai vaarallisiksi. Kokiessamme jonkun tilanteen uhkaavaksi tai pelottavaksi, aivojen limbinen järjestelmä aktivoituu ja kehossamme vapautuu hormoneja mm.adrenaliinia ja kortisolia, jotka viestittävät keholle, että sen täytyy taistella tai paeta. Sydämen syke nousee ja lihakset saavat tällöin nopeasti verta ja happea. Traumatisoitumisen seurauksena mantelitumake voi luokitella monet turvalliset tilanteet ja vaarattomat asiat uhkiksi ja aiheuttaa ihmisessä pelkoreaktioita. Traumatisoituneen ihmisen keho on saattanut jäädä ikään kuin elämään traumakokemusta, jolloin keho on kroonisessa ylivireystilassa tai lamaanutunut. Erilaiset äänet, värit, esineet, liikkeet, ihmiset tai muut ulkoiset ärsykkeet voivat assosioitua traumakokemukseen ja laukaista kehon hälytysjärjestelmän, jolloin keho on jatkuvasti valmiustilassa valmiina puolustautumaan tai pakenemaan. Autonomisen hermostomme sympaattinen haara on vastuussa kehon vireystilan noususta. Traumakokemuksessa keho voi myös vapauttaa hormoneja, jotka laukaisevat parasympaattisen hermoston toiminnan ja ihminen voi lamaanutua selviytyäkseen sietämättömästä kokemuksesta. (Rotschild, 2003; Punkanen, 2016, Traumatetriapiakeskus, 2019).

3.2.1 Vireystilat ja säätely



Kuva 2: Sietoikkuna (Garoff, 2024) [Kuva julkaistu tekijän luvalla]

Sietoikkuna on yksinkertaisuudessaan hyvä käsite ja väline ymmärtää, mitä itsessä, omassa kehossa ja mielessä tapahtuu eri tilanteissa (Karkkunen, 2022; Siegel, 1999, s. 253). Konkreettisimmillaan sietoikkuna tiivistyy kysymykseen: ”Mitä minussa tapahtuu juuri nyt?” Sopi- vassa, tasapainoisessa vireystilassa – sietoikkunassa - ihminen pystyy oppimaan uutta,

sietämään stressiä, säätelemään tunteitaan, kokemaan yhteyttä itseensä ja muihin sekä tekemään harkittuja päätöksiä (Traumaterapiakeskus, 2019). Sietoikkuna on optimaalinen vireystilan alue, jolla voi joustavasti käsitellä ärsykeitä ilman, että ihminen turtuu tai että ärsykkeet (kuten tunteet, ajatukset tai kehon aistimukset) tuntuvat ylivoimaisilta. Stressinsietokyvyn ylityessä ihmisen puolustusjärjestelmä aktivoituu, jolloin myös integraatio ajatusten, tunteiden ja kehon aistimusten välillä heikentyy (Ogden ym., 2015.)

*”Keho puhuu selkeästi niille, jotka osaavat kuunnella.”
(Ogden & Fisher, 2015, s. 25).*

Ihmisen suojautumis- ja puolustautumistilaa kuvataan yli- tai alivireystilana. Arjen toimintajärjestelmässä ollessaan ihminen on ”sopivalla vireysvyöhykkeellä tai vireystilassa” eli ”turvassa, ei hätää”-tilassa. (Karkkunen, 2022; van der Hart, Nijenhuis & Steele, 2009, s. 30-33.) Vireystila vaikuttaa merkittävästi yksilön toimintakykyyn. Vireystilan kolme tasoa ovat ylivireystila, optimaalinen vireystila (sietoikkuna) ja alivireystila. Ylivireystilassa mieli tuntuu kaoottiselta ja kehon reaktiot hallitsemattomilta. Tällöin ihminen on ylivalpas, varautunut, jännittynyt, hermostunut, kiihtynyt, ahdistunut, hänellä on vaikeus keskittyä, hän tarkkailee koko ajan ja nukkuminen on vaikeaa. Optimaalisessa vireystilassa asiat sujuvat, ajatus kulkee, on helppo keskittyä, olo on tasainen, omien ajatusten, tunteiden ja käytöksen hallinta säilyy. Alivireystilassa mieli tuntuu tyhjältä ja keho turtuneelta tai tunnottomalta ja ajattelu voi hidastua. Tällöin ihminen kokee passiivisen olon, toiminta on viivästynyttä, hän tuntee vähemmän, on lamaanutunut, vetäytynyt ja kivuntunnoton. (Hallberg-Virtanen, 2024; Ogden ym., 2015.)

Traumatisoituneelle on tyypillistä olla joko voimakkaan ylivirittynyt tai alivireä, tai siten nämä voivat vaihdella nopeasti. Trauman seurauksena ihmisen sietoikkuna on usein todella kapea. (Traumaterapiakeskus, 2019; Ogden & Fisher, 2015) Sietoikkunan ulkopuolella olemisen aiheuttaa haasteita asioiden työstämiseen, uuden oppimiseen ja muistamiseen, toiminnanohjaukseen ja itsesäätelyyn. Kliinisen kokemuksen mukaan vangit eivät tunnista optimaalista vireystilaa ja sietoikkunassa olemisen on monelle vierasta. Tällöin kuntoutuminen on todella haastavaa. (Hallberg-Virtanen, 2024.)

3.2.2 Polyvagaaliteoria pähkinäkuoressa

Tässä opinnäytetyössä en mene syvemmin polyvagaaliteoriaan, mutta pidän sitä varteenotettava, mikäli valitsemastani aiheesta jatkettaisiin lisätutkimusta. Se kuvaa mainiosti hermojärjestelmämme toimintaa sekä kehon ja mielen vakauttamisen merkitystä ihmissuhteissa.

Polyvagaaliteoria on neurofysiologi Stephen W. Porgesin (2004, 2007) kehittämä teoria, joka selittää autonomisen hermoston eli ei-tahdonalaista toimintaa erityisesti traumaattisissa tilanteissa. (Leikola, Mäkelä & Punkanen, 2016.) Polyvagaaliteorian mukaan autonomisen hermosto muodostuu kahdesta haarakkeesta, sympaattisesta ja parasympaattisesta, ja se reagoi ärsykkeisiin ja aistimuksiin kolmen polun kautta. Niillä kullakin on oma tyypillinen toimintamallinsa ihmisen selviämisen ja puolustuksen palveluksessa. (Karkkunen, 2022, s. 204; Dana, 2018, s. 8; Ogden 2009, s. 30-33; Porges, 2006.) *Sympaattinen hermosto* reagoi vaaran vihjeisiin (vaaran neuroseptio) valmistaen meitä toimimaan vaaran uhatessa. Uhan kokemuksessa aktivoituu ylivireystila. Tällöin vireys kohoaa, syke tihenee, lihakset jännittyvät,

ylivalppaus viriää, emootiot ja tunteet voimistuvat - valmistaudutaan taisteluun tai pakoon. *Parasympaattinen hermosto* jakaantuu kahteen anatomisesti erilliseen ja fysiologisilta vaikutuksiltaan vastakkaiseen osaan: selänpuoleiseen (dorsaalinen) ja vatsanpuoleiseen (ventraalinen) kiertäjähermoon eli vagukseen. *Ventraalinen vagus* säätelee erityisesti sosiaalisuuteen liittyvää fysiologiaa reagoiden turvallisuuteen liittyviin vihjeisiin ja aktivoituu turvallisiksi arvioituissa tilanteissa. *Dorsaalinen vagus* reagoi äärimmäiseen vaaraan ja saa aikaan toimintojen lamaan-tumisen. *Sopivalla vireysvyöhykkeellä eli turvan neuroseptiossa* ventraalisen vaguksen säätelemänä (Porges, 2006) ihminen kykenee tutkimaan eli esimerkiksi oppimaan, tekemään työtä avoimella ja uteliaalla asenteella. Kiintyminen, leikkiminen, hoivaaminen ja hoivattavana oleminen sekä liittyminen toisiin, esimerkiksi vertaisiin ja yhteisöihin, mahdollistuvat vailla uhkaa ja pelkoa. (Karkkunen, 2022; van der Hart, Nijenhuis & Steele, 2009, s. 30-33.)

Terapian tarkoitus on, että asiakas pääsisi alivireysvyöhykkeeltä tai ylivireysvyöhykkeeltä sietoikkunaan, joka terapian ansiosta laajenee (Porges, 2011). Psykoterapeuttisessa hoitosuhteessa voidaan lisätä luottamusta käyttämällä psykoedukatiivisella tavalla polyvagaalista teoriaa. Usein traumatisoituneet ihmiset tunnistavat sen ajatusten sopivan omiin kokemuksiinsa (Poijula & Leikola, 2015, s. 138-161). Traumatutkimuksen ja polyvagaalisen teorian symbioosi on tuore lähtökohta. Sen soveltamisessa käytäntöön erityisesti hoidettaessa emotionaalista traumaa ollaan saatu myönteisiä tuloksia. Suomessa kompleksisen trauman hoito perustuu persoonallisuuden rakenteellisen dissosiaation teoriaan. Psykoterapeuttinen työ saa käytännöllisen viitekehyksen, kun trauman hoito toimii yhdessä polyvagaalisen teorian kanssa. (Leikola, Mäkelä & Punkanen, 2016.) Vangeilla on tyypillisesti voimakkaita tunteita herättäviä ja usein erilaisia ongelmallisiakin puolustautumisstrategioita. Polyvagaalinen teoria soveltuu erittäin hyvin "tässä ja nyt" tarkasteluun ja tämän vuoksi sen avulla niitä voidaan lähestyä neutraalimmin.

3.2.3 Traumot rikosseuraamustyössä

Rikollisen käyttäytymisen taustalla on paljon traumaattisia kokemuksia. Elämänsä aikana fyysisistä väkivaltaa kokeneita on yli 90 % kaikista vangeista, henkistä väkivaltaa 68 %, taloudellista väkivaltaa 32 % ja seksuaalista väkivaltaa 23 %. Kaikista vangeista 25 %:lla on kliinisesti merkitsevästi traumaoireilua. Naiset raportoivat kokeneensa kaikkia väkivallan muotoja elämänsä aikana miehiä useammin. Traumaoireiden yleisyys on kasvanut viime tutkimukseen verrattuna (Wattu III, 2010). (Rautanen ym., 2023.) Tutkimusten mukaan miesten väkivallan kokemukset lapsena altistavat myöhemmälle väkivallalle muita kohtaan ja seksuaalisen hyväksikäytön uhriksi joutuminen taas altistaa seksuaalirikoksille. Sama on havaittavissa lähisuhdeväkivallan kohdalla. (Hallberg-Virtanen, 2024; Weeks & Widom, 1998; Dutton & Hart, 1992).

Herää kysymys: Pitäisikö kuntoutusta suunnitella oireilun, eikä rikoksen tyyppin mukaan? Pitäisikö traumaoireilevat vangit ottaa erikseen vangeista ja alkaa suunnittelemaan heille omaa kuntoutusta? Työskentely traumatisoituneiden vankien kanssa on haasteiden, jumien kohtaamista ja niiden äärellä olemista. Heidän kanssaan on tärkeää pitää mielessä trauman ylisukupolvisuus. Oman lapsen reagointi saattaa herättää vanhemmassa hyvinkin kipeitä kokemuksia, jolloin henkilö ei pysty pysymään sietoikkunassa. Vangit ovat voineet kokea perheensisäisen traumatisoitumisen, joka sisältää "tapahtumatraumat" sekä "vuorovaikutuksellisen traumatisoitumisen". Tämä aiheuttaa kykenemättömyyttä suojata itseä uusilta traumakokemuksilta ja

aiheuttaa riskin myöhemmin elämässä muiden traumatisoimiselle. Mitkä olisivat parhaat keinot katkaista vankien ylisukupolvista traumatisoitumista? (Hallberg-Virtanen, 2024.)

Traumatisoituminen näkyy vankilassa vankien epävakana ja ikään nähden lapsekkaana käyttäytymisenä, heikkona pettymysten sietokykynä sekä taitotasojen vaihteluna. Se näkyy uni-valverytmin muutoksina, muistikatkoksina, vaikeutena muistaa omaa elämänhistoriaa ja vaikeutena kertoa itsestään. Traumatisoituminen näkyy vankien kehossa jännittyneisyytenä, hermostuneisuutena, kireytenä, yhteydettömyytenä itsen ja muihin, paniikkikohtauksina, ahdistuneisuutena ja hyökkäävänä käyttäytymisenä/altistuvana käyttäytymisenä, mikä voi näkyä sekä muita vankeja että henkilökuntaa kohtaan. Se voi näkyä myös liian voimakkaana kiinnittymisenä henkilökuntaan tai muihin vankeihin, itsensä vahingoittamisena, potentiaalisesti traumaattisille tilanteille altistumisena, pelokkuutena/liian rajattomana käyttäytymisenä tai vetäytymisenä. Lisäksi traumatisoituminen voi näkyä levottomuutena, keskittymisvaikeutena, toiminnanohjauksen haasteina (ADHD, kiintymyssuhdetrauma vai molemmat?), kyvyttömyytenä tunnistaa omaa traumahistoriaansa, omien kokemusten vähättelynä tai sitten traumaattisia kokemuksia on niin paljon, että niiden jäsentäminen osaksi omaa elämäntarinaa on vaikeaa, haastavana perhesuhteina, mustavalko-ajatteluna ja vireystilan vaihteluina. (Hallberg-Virtanen, 2024.)

Häpeän rooli on myös olennaisen tärkeää pitää mielessä vankilatyössä. Häpeän ja syyllisyyden välinen ero on se, että syyllisyys on yhteydessä tehtyyn tekoon, häpeä taas herättää kokemuksen itsestä viallisena - häpeä on osa itseä. Häpeä on syntynyt vuorovaikutukseen liittyvänä pettymyksenä: vauvan tarve hyväksynnälle, vastavuoroisuudelle ja rakkaudelle on tullut torjutuksi, emotionaalisesti hylätyksi. Häpeä vaikuttaa vuorovaikutukseen toisen ihmisen kanssa. Se näkyy vaikeutena luottaa toisen ihmisen hyväntahtoisuuteen - toisen ihmisen ilmaiset tulkitaan uhkaaviksi. Nathansonin (1992) luoman *häpeäkompanssin* mukaan ihmisen käyttämät erilaiset keinot välttää häpeää ja suojella itseään siltä ovat muista ihmisistä etäännyminen (vankilaympäristössä näkyy sellissä olemisena, ei olla kontaktissa muihin), sisäisen kokemuksen välttäminen (korvaavat toiminnot, addiktiot), hyökkääminen muita vastaan (muitten syyttäminen ja väkivaltaiset impulssit) ja hyökkääminen itseään vastaan (itsetuhoisuus ja voimakas itseviha). (Hallberg-Virtanen, 2024; Elison ym., 2006.)

Vankila traumatisoituneen näkökulmasta voi olla varsin hämmentävä, koska se voi toimia traumalaukaisijana mutta myös vakauttavana ympäristönä. Traumalaukaisijana vankilassa voivat toimia seuraavat asiat: vankila itsessään suljettuna tilana, siellä toteutuvat voimankäyttötilanteet, arjen arvaamattomuus ja ennakoimattomuus, väkivallan uhka, vaikeus vaikuttaa omiin asioihin, rajat/rajattomuus suhteessa muihin vankeihin ja suhteessa henkilökuntaan, haastavat vuorovaikutustilanteet esim. osastolla muiden vankien kanssa. Toisaalta jotkut vankeista saattavat kokea edellä mainitut asiat (esim. vankila suljettuna tilana rajoituksineen) päinvastoin vakauttavana. (Hallberg-Virtanen, 2024.) Vakauttaviin asioihin meidän tulisi nimenomaan panostaa pohdittaessa vankeinhoidon kehittämistä.

Vuorovaikutuksen merkitys traumaoireilun lievittämisessä on ilmeinen. Vuorovaikutustilanteisiin panostaminen läpi vankeuden vastaanotosta vapautumiseen asti on ensisijaisen tärkeää. Ovatko laitosturvallisuus ja vankien turvallisuudentunne toisiaan tukevia vai toisensa poissulkevia? Turvallisuudentunnetta lisäävät ennakoitavuus (esim. osastosiirtojen tai laitossiirtojen kohdalla), rutiinit, kohdatuksi ja kuulluksi tuleminen sekä henkilökunnan hyvinvointi.

Sensitiivinen kohtaaminen tai se, että pyrimme ymmärtämään ihmistä, ei tarkoita, että hyväksymme tekijän tekemää rikosta. (Hallberg-Virtanen, 2024.)

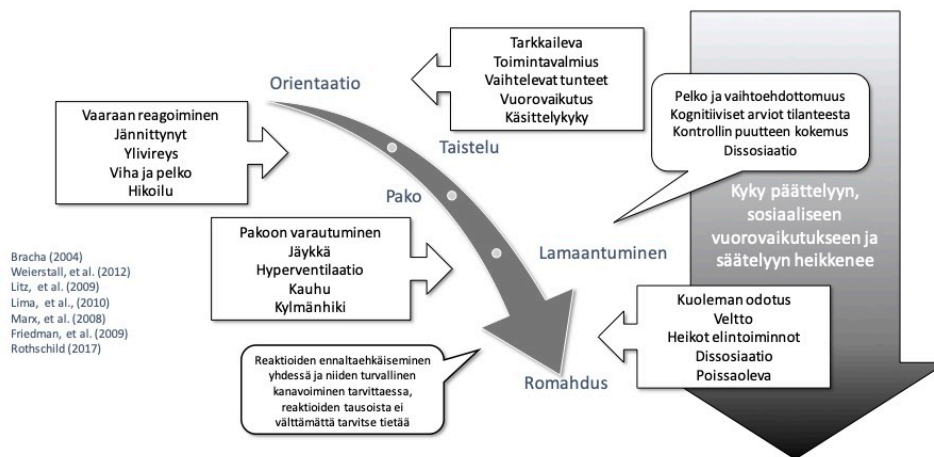
”Vaikkei työntekijä olekaan ollut mukana asiakkaiden traumatilanteissa, ne voivat silti vaikuttaa hänen hermostoonsa sijaiskokemuksena.” (Rothschild & Rand, 2010.)

Traumatisoitumisella on vaikutus vankilassa tehtävään kuntouttavaan työhön. Työ vankilassa on yksi uupumukselle altistava tekijä. Riskitekijöinä ovat mm. työntekijän oma traumahistoria, vangin tilannetta vastaava oma elämäntilanne (esim. samanikäiset lapset, läheisen sairaus, läheisen tai oma rikoksen uhriksi joutuminen ym.), työssä koettu kiire, kokemus hallitsemattomalta ja liian vaativalta tuntuva työ, kokemus heikoista vaikutusmahdollisuuksista, työnohjauksen puute ja hallinnolliset ongelmat. Nämä kaikki lisäävät riskiä sijaistraumatisoitumiselle ja loppuun palamiselle. Myös rikosten käsittely oikeudenkäyntipöytäkirjojen lukemisineen, asioiden läpikäymisineen yhdessä vangin kanssa sekä oikeudenkäynnit ja niissä mukana oleminen (auditiivinen ja visuaalinen altistus) ovat riskitekijöitä uupumiselle. (Hallberg-Virtanen, 2024.)

Vankilatyötä tekevän on pidettävä mielessään sijaistraumatisoitumisen riski. Sen ennaltaehkäisyssä auttavat työn rajaaminen ja tauottaminen sekä huomio vapaa-ajan palauttaviin elementteihin (esim. ulkoilu, riittävä uni, mahdollisuus rauhoittua, mahdollisuus olla tekemättä mitään.) Muita edesauttavia tekijöitä ovat kehon tuntemusten havainnointi ja niihin reagointi (esim. ravistelu, hengitysharjoitukset, lyhyt purku stressaavan tilanteen jälkeen), hyvän ja kauuniin havaitseminen, ystävät, eläimet ja lempimusiikki. Organisaation vastuulla omasta ja työntekijöiden sijaistraumatisoitumisen riskeistä ovat työnohjaus, työn koordinointi, työmäärän kohtuullistaminen, työntekijöiden mahdollisuus kouluttautua työtehtävien vaatimustason noustessa (esim. moniongelmaisten vankien tuomat haasteet) sekä selkeä ohjeistus stressaavien tilanteiden purkuihin (esim. väkivaltatilanteet, tulipalot, kuolemantapaukset, rankat oikeudenkäynnit ym.). Työn haastavuuden tiedostaminen ja vakava suhtautuminen siihen on tärkeää. (Hallberg-Virtanen, 2024.)

3.2.4 Traumatisoituminen rikos- ja päihdetaustaisten miesten näkökulmasta

REAKTIOT UHKAAVASSA TILANTEESSA



Kuva 3: Orientaatioreaktio – reaktiot uhkaavassa tilanteessa. (Garoff, 2024) [Kuva julkaistu tekijän luvalla]

Voiko miehisessä alamaailmassa olla heikko? Miten ennakkoluulot vaikuttavat meihin? Ennakkoluulot, joiden mukaan lokeroimme uhrin tai tekijän rooliin on vaarallinen. Meillä on esimerkiksi helposti näkökulma, että naiset ovat uhreja ja mies tekijä. Keho ja mieli on rakennettu niin, että reagoimme automaattisesti uhkaavana tai vaarallisena kokemaamme tilanteeseen. Tällöin puhutaan *orientaatioreaktiosta*. Aiemmin kokemamme vaikuttaa siihen, miten tänä päivänä reagoimme asioihin. Vaaraan reagoiminen tapahtuu taisteluna, pakona tai lamaantumisenä tai romahduksena. Kun traumareaktiot ovat aktivoituneet yksilön kyky itsesäätelyyn ja vuorovaikutukseen on heikentynyt. Miesvangit saattavat kokea terapiatapaamiset uhkaavina tilanteina. Säätelykeinojen tukemisena heidän kanssaan voi toimia esimerkiksi tupakkatauko. (Garoff, 2024.)

Traumaattiset elämäkokemukset ovat tavallisia vangituilla miehillä (Garoff, 2024; Listenbee ym., 2013; Pettus-Davis ym., 2019). Vaikeaa traumatisoitumista ovat esimerkiksi lapsuuden ajan kokemukset, kiintymyssuhdetraumat, ylisukupolvisuus, ongelmallinen päihteidenkäyttö, rikollinen elämäntapa, väkivalta, laitoshaksot ja kohtaamattomuus palveluissa. (Joukamaa, 2010.) Väkivalta voimavarana (Cesaroni, 2023) kuuluu miesvankien arkeen. Traumaattiseen kokemukseen liittyvä pelko, voimattomuus, ja haavoittuvuus voi uhata miehen roolia (Garoff 2024; Mejia, 2005). Leimautumisen uhkan, häpeän ja nöyryytyksen johdosta voidaan pyrkiä palauttamaan kontrolli korostamalla miehisyyttä (Garoff 2024; Ellis ym., 2017; Elder ym., 2017). Sosiaalinen väkivalta voi olla tässä voimavara ja suojaa uudelleen uhriutumislta (Garoff 2024; Ellis ym., 2017). Aiemmat uhrikokemukset saatetaan kääntää ajatukseksi, että ne olivat miehiksi kasvattavia kokemuksia, sellaiseksi joka ”ei ota mitään paskaa eikä koskaan peräänny” (Garoff 2024; Ellis ym., 2017, s. 701).

Traumasta toipumisen periaatteiden sisällyttäminen vankilaympäristöön edellyttää rikosoikeuden ymmärtämistä, työvoiman kehittämistä ja erityisiä lähestymistapoja seulontaan ja hoito-ohjelmien arviointiin, jotka yhdistävät klinikoiden ja turvallisuushenkilöstön tavoitteet.

Traumainformoitu hoito näyttää lupaavasti lisäävän rikoksentekijöiden reagoitukykyä kognitiivisten käyttäytymisohjelmien käytössä. Tämä vähentää rikoksen teon riskejä ja tukee integroitujen hoitomallien luomista rikoksentekijöille, joilla on sekä päihde- että muita samanaikaisia häiriöitä. (Miller ym., 2012).

Vankilat ovat haastavia paikkoja traumatietoiselle hoidolle, koska ne on suunniteltu majoittamaan tekijöitä, ei uhreja. Turvahenkilöstö keskittyy järjestyksen ylläpitämiseen ja heidän on oletettava, että jokainen vanki on mahdollisesti väkivaltainen. Vankeinhoitoympäristö on täynnä väistämättömiä triggereitä/traumalaukaisijoita, kuten ruumiintarkastukset, auktoriteettihenkilöiden toistuva kurinpito ja liikkumisen rajoittaminen. (Miller et al. 2012; Owens et al. 2008). Tämä todennäköisesti lisää traumaan liittyvää käyttäytymistä ja oireita, joita vankilan henkilökunnan voi olla vaikea hallita (Miller ym., 2012; Covington, 2008).

Manualisoidut, nykyhetkeen ja turvallisuuden tunteen vahvistamiseen keskittyvät lähestymistavat traumaan ovat tehokkaita rikoksentekijöiden kanssa aiheuttamatta ahdistusta tai dekompensoitua, joka vaatii huomiota vankilan mielenterveyshenkilöstöltä (Miller ym., 2012; Najavits, 2002, 2006). Käsittelemällä traumaan sen nykyisen vaikutuksen, oireiden ja niihin liittyvien ongelmien (esim. päihteiden väärinkäyttö) näkökulmasta, rakentamalla psyykoedukatiota ja lisäämällä turvallisia selviytymistaitoja, trauma voidaan käsitellä ilman, että asiakas tutkii ahdistavia muistoja. Tämä "molempien maailmojen parhaat puolet"- lähestymistapa voi olla ihanteellinen vankilassa. Menneisyyteen keskittyvät mallit, kuten altistusterapia (Miller ym., 2012; Foa ym., 2007), voivat olla näyttöön perustuvia malleja PTSD:lle, mutta niillä on riski horjuttaa emotionaalisesti jo haavoittuvia vankeja. Vankilaympäristöt sopivat todennäköisesti parhaiten nykyhetkeen keskittyneisiin lähestymistapoihin. Niitä voi tehdä paljon laajempi henkilökunta, ne eivät välttämättä vaadi muodollista koulutusta, ovat erittäin edullisia toteuttaa ja niiden tiedetään olevan turvallisia. (Miller ym., 2012.)

” En ole varma siitä, hoidetaanko traumoja aina empatian kautta. Joskus se mikä tuntuu vaikealta ja avaa asioita on se luottamuksellisen suhteen syntyminen. Se voi olla jollekin ihmiselle traumatisoivaa. Liiallinen empatia, liian lähelle tuleminen voi olla liikaa. Läheisyyden säätely on tärkeää.”
(Garoff, 2024.)

Hyvää kohtaamista ja traumojen huomioonottamista vankiloissa estävät rikkova käyttäytyminen, ennakkoluuloisuus ja vastakkainasettelu - liian kapea näkökulma. Ennakkoluulottomuus ja ajan antaminen hyvän kohtaamisen tapahtumiselle ovat tärkeitä. (Garoff, 2024.)

3.2.5 Vakautuminen ja traumainformoitu hoito



Kuva 4. Traumanhoidon kolmivaiheinen malli (McAlester ym., 2023, s.2). [Kuva julkaistu tekijän luvalla]

Traumanhoidon kolmivaiheisen hoitomallin on luonut Pierre Janet (1859-1947). Vaiheorientoitunut hoitomalli jakaantuu vakauttamiseen ja oireiden lieventämiseen, traumamuistojen hoitoon ja persoonallisuuden integrointiin (Punkanen, 2015; Ogden & Fisher, 2016). Vaiheorientoituneeseen traumanhoitoon kuuluu kolme vaihetta, jotka kulkevat osittain limittäin. *Vakautuminen* on trauman hoidon ensimmäinen vaihe. Vakauttamisvaiheeseen voidaan palata aina tarpeen vaatiessa ja vakauttamisharjoitukset voivat kulkea terapiaprosessin mukana alusta loppuun saakka. (Traumaterapiakeskus, 2019; Ogden & Fisher, 2015, Punkanen, 2015.) Vaikka vakauttamisvaiheesta olisi siirrytty traumamuistojen hoitoon tai traumahoidon viimeiseen vaiheeseen eli persoonallisuuden integrointiin, on usein tärkeää vahvistaa ryhmäläisten turvallisuuden tunnetta sekä tunteiden ja vireystilan säätelyä, joihin vakauttamisvaiheessa keskitytään. (Traumaterapiakeskus, 2019; Ogden & Fisher, 2015; Punkanen, 2015.)

Traumanhoidon toista vaihetta kutsutaan *käsittelyvaiheeksi*, joka sisältää traumatapahtumien käsittelyä. Traumamuistoja käydään läpi vaiheittain turvallisesti altistaen, minkä tavoitteena on välttelytarpeen väheneminen. Käsittelyvaiheen tavoitteena on traumamuistojen yhdistäminen ja traumaattisten tapahtumien vuoksi hajonneiden persoonan osien tuominen hiljalleen lähemmäs toisiaan. Käsittelyvaihe tapahtuu psykoterapiassa tai muussa trauman ja traumatisoituneen erityisosaamiseen erikoistuneessa traumahoidossa. Käsittelyvaiheesta voidaan jatkaa yksilöllisesti kolmanteen, eli *uudelleen suuntaamisen vaiheeseen*, jossa traumatapahtumat jäsentyvät osaksi elämäntarinaa, persoonallisuus yhdistyy eheäksi kokonaisuudeksi ja orientoitutaan tähän hetkeen sekä tulevaisuuteen. Kolmivaiheinen malli ei välttämättä etene suoraan viivaisesti, vaan yksilöllisesti ja tarpeen mukaan voidaan liukua eri vaiheiden välillä ja tarvittaessa esimerkiksi palata käsittelyvaiheesta takaisin vakautumisvaiheeseen. (McAlester ym., 2023, s. 3; Traumaterapiakeskus ry, 2019.) Tässä työssäni keskityn vakauttamisen vaiheeseen.

Vakautuminen on hoidon alkuvaihe, jossa keskitytään asiakkaan tilan ja tilanteen vakauttamiseen ja oireiden vähentämiseen. Se edellyttää, että työskentelyssä huomioidaan trauman jättämät keholliset, emotionaaliset ja kognitiiviset oireet tai ”jäljet”. Pyrkimyksenä on

turvassa olemisen kokemuksen palauttaminen tutkimalla tapoja säädellä vireystilaa. (Karkkunen, 2022.) Vakauttamisen kuusi periaatetta kietoutuvat vahvasti toisiinsa: ohjaajan orientaatio, turvallisuuden mallintaminen, psykoedukaatio, asiakkaan resurssoinen, taitojen oppiminen ja luottamus asiakkaan kykyyn osata ottaa vastuuta itse vakauttamisestaan (Karkkunen, 2022, s. 226). *Neuroseptiota* tapahtuu jatkuvasti autonomisen hermoston skannatessa selviytymisen riskejä. Sen sijaan, että tipahtaisimme vanhoihin, totuttuihin malleihin (paeta, taistella) vakauttamisen myötä otamme käyttöön havainnoinnin, uteliaan position ja energian keskeyttää pinttynyt reagoititapa. Palautamme itsemme ventraalisen vaguksen tilaan lempeästi ja myötätuntoisesti. Tässä läsnäolon tilassa uteliaisuus ja luovuus voi herätä syvällisellä tasolla: alamme nähdä mahdollisuuksia ja uudelleen kytkennät väistämättä alkavat tapahtua. (Karkkunen, 2022; Dana, 2018, s. 42-43.)

Vakauttamisvaiheen tavoitteena on *turvallisuuden* tunteen kokeminen ja tasapainon löytäminen jokapäiväiseen elämään. Turvallisuuden kokemus on kehollinen. Jos ihminen ei koe oloaan turvalliseksi, hän ei pysty vastaanottamaan uutta tietoa eikä rakentamaan uudenlaista todellisuutta. (Punkanen, 2015, 2019.) Turvallisuudella tarkoitetaan fyysistä rakennusten turvallisuutta, valaistusta, esteettömyyttä, esteettisyyttä ja sitä millaista rakennuksessa on olla (Sarvela ym., 2020). Ihminen tarvitsee kasvaessaan riittävästi turvallisuutta, jotta hänen sosiaalisen vuorovaikutuksen järjestelmänsä kehittyä ja hän voi luoda ja ylläpitää sosiaalisia kiintymyssuhteita ja yhteyden muihin ihmisiin. (Ogden & Fisher, 2015.) On tärkeää, että traumatisoituminen ei jatku asiakkaan elämässä eikä hän elä traumatisoivassa ympäristössä. Oman toiminnan ja käyttäytymisen reflektoinnin harjoittelu on myös oleellista vakauttamisvaiheessa. Koska traumatisoituneilla asiakkailla on usein vireystilan ja tunteiden säätelyn ongelmia, vakauttamisvaiheessa tärkeää on terapeutin kyky vuorovaikutukselliseen säätelyyn. Tämän avulla asiakas pysyy läsnä tässä hetkessä ja sietoikkunassaan. (Punkanen, 2015.)

Terapeutin asennot, eleet, ilmeet ja puheen prosodia vaikuttavat asiakkaan turvallisuuden kokemiseen terapiatilanteessa. Vakauttamisryhmässä turvallisuutta vahvistavat terapeutin tietoinen läsnäolo ja kyky havainnoida ja säädellä omia ja asiakkaan vireystiloja ja näin palauttaa asiakas sosiaalisen liittymisen tilaan ja omaan sietoikkunaan. Turvallisuutta luovat myös mm. terapeutin johdonmukaisuus ja ennakoitavuus, säännöistä ja sopimuksista kiinni pitäminen ja tilan sopivuus ryhmän toimintaan. Vaikka terapian lähtökohta on tarjota riittävä turvallisuus, terapeutin on myös pystyttävä haastamaan asiakasta, jotta tämän sietoikkuna kasvaisi ja hän pystyisi työskentelemään myös hieman hankalampien tunteiden tai kokemusten parissa. (Punkanen, 2020; Ogden & Fisher, 2015; Rotschild, 2003.)

Turvallisuuden lisäksi *luottamuksellisuus, valinnanvapaus, yhteistyö ja valtaistuminen* kuuluvat olennaisesti vakauttamistyöskentelyyn. Luottamuksellisuus on selkeä tieto siitä, mitä tapahtuu, kenen toimesta, milloin ja miksi. Se on kunnioittavaa ja ammattimaista kohtaamista sekä yksityisyyden ja luotettavuuden vaalimista. Valinnanvapaus on huomion kiinnittämistä siihen, että kaikki saavat tuoda oman mielipiteensä esille sekä tietävät oikeutensa ja velvollisuutensa. Yhteistyö on enemmän yhdessä tekemistä kuin toisten puolesta tekemistä. Hierarkiaa madalletaan niin, että jokaisella on merkityksellinen rooli suunnittelussa ja arvioinnissa. Yhteistyötä on myös toimivien palautteenantokäytäntöjen miettiminen ja toteuttaminen. Viesti siitä, että jokainen on oman elämänsä asiantuntija. Valtaistumisella tarkoitetaan omien vahvuuksien ja taitojen tunnistamista sekä niiden varaan rakentamista. Se on realistisen toivon

vahvistamista sekä muiden ihmisten auttamista saavuttamaan oman parhaan potentiaalinsa. Valtaistuminen on myös voimavaralähtöisen ja ratkaisukeskeisen kielen käyttö. (Sarvela ym., 2020.)

Autonomisen hermojärjestelmän havainnointi ja ymmärtäminen sekä kehollisten harjoitusten käyttö traumaterapiassa voi tehdä terapiasta turvallisempaa ja vähemmän traumatisovaa kuin pelkästään verbaalisella tasolla työskentely. (Rotschild, 2003; Ogden & Fischer, 2015) Vakauttamisryhmässä onkin tämän takia erittäin tärkeää, että terapeutti pystyy havainnoimaan ja ymmärtämään asiakkaan vireystilaa ja hänen sietoikkunaansa. Turvallisessa terapiatilanteessa terapeutti ”toimii lisäaivokuorena” ja säätelee asiakkaan tunteita ja vireystiloja vahvistaen tämän kautta asiakkaan turvallisuuden tunnetta. Integraatio on mahdollista vain, jos asiakkaan vireystila pysyy sietoikkunassa. Terapiatilanteessa turvallisuus ei rakennu niinkään sanojen vaan affektiivisen kehollisen kommunikaation kautta. Terapeutti havainnoi asiakkaan sanatonta ilmaisua ja vireystilaa. Havaintojensa ja oman kehollisen kokemuksensa kautta terapeutti valitsee oikean tavan ja rytmin edetä, jotta asiakas pystyy säilyttämään sosiaalisen liittymisen tilan ja kokemaan olonsa turvalliseksi. (Ogden & Fisher 2015.)

Koska traumatisoituneet ihmiset eivät usein ole tietoisia kehoistimuksistaan tai pysty sanoittamaan niitä, Levinen (1997) ja Punkasen (2015) mukaan traumanhoidon alussa on tärkeää ohjata asiakasta kiinnittämään huomio sisäisiin kehon aistimuksiin tai kehotuntumiin (felt sense). Kehotietoisuusharjoitukset sekä erilaiset ankkurointitekniikat auttavat tulemaan tietoisemmiksi omista kehoistimuksista. Turvallisen rakenteen sisällä toteutetut liikeimprovisaatiot aktivoivat leikin ja tutkimisen toimintajärjestelmiä ja voivat tuottaa positiivisia kehollisia kokemuksia. (Punkanen, 2015.) Traumatisoitumisen seurauksena ihmisen kyvyt säädellä autonomista hermostoa ja liittyä muihin jäävät heikoksi. Tämän takia vakauttamisvaiheessa tulisi keskittyä säätelykeinojen vahvistamiseen. (Punkanen, 2015; Ogden & Fisher, 2015) Lehdon (2019) mukaan vakauttamisvaiheessa on tärkeää säätelykeinojen vahvistamisen ja arjen toimintakyvyn kohentamisen lisäksi oman oirekuvan/mielen rakenteen ymmärtämisen vahvistaminen psykoedukaation kautta. Vakauttamisvaiheessa traumamuistoja ei käsitellä tai analysoida, vaan pyritään löytämään keinoja niiden aiheuttamiin oireisiin ja haitalliseen käytökseen sekä vahvistamaan asiakkaiden voimavaroja. (Punkanen, 2020.)

Traumainformoitu hoito sisältää kolme keskeistä osa-aluetta: 1. Traumainformoidut eri alojen toimijat voivat ottaa toiminnassaan huomioon ihmisten erilaiset vaikeat elämäkokemukset siten, että 2. kyseisen toimijan on mahdollista toteuttaa tehtäväänsä tehokkaasti näistä kokemuksista huolimatta 3. samalla välttämällä vaikeiden kokemusten aktivoitumista potilaan tai asiakkaan olossa sekä heijastumista omaan jaksamiseen. Tämä lisää työn mielekkyyttä, toiminnan tuloksellisuutta sekä organisaation toiminnan tehokkuutta. Yksi keskeisistä uskomuksista on, että henkilökunnan oma hyvinvointi säteilee myös asiakastyöhön. (Pelkonen ym., 2022, s. 264-266.)

Traumainformoituihin periaatteisiin, uskomuksiin ja arvoihin kuuluu toisen ihmisen ja tämän rajojen sekä omien rajojen kunnioitus sekä ymmärrys siitä kuinka voimakkaita ja ristiriitaisia tunteita traumatisoituminen aiheuttaa. Yhteyden syntymiseen voi mennä aikaa, koska traumatisoituneella voi olla suuria vaikeuksia luottaa kehenkään. Traumainformoidussa järjestelmässä uskotaan psykoedukaation voimaan esimerkiksi autonomisen hermoston säätelyssä, luotetaan yksilön kykyyn valtaantua ja voimaantua vastavuoroisen oppimisen kautta, vaalitaan

väkivallattomuutta ja tiedostetaan traumasta toipumisen ei-lineaarinen luonne. (Pelkonen ym., 2022; Poole & Greaves, 2012.)

Traumasensitiiviseen kohtaamiseen vaikuttavia tekijöitä ovat riittävä ja asianmukainen koulutus, työntekijän oma jaksaminen, kokemus omista vaikutusmahdollisuuksista, työn ennakoitavuus, oman hyvinvoinnin ylläpitäminen (vapaa-ajan merkitys, työpaikan ulkopuoliset ihmissuhteet, eheyttävät vuorovaikutustilanteet), työntekijöitä tukeva työyhteisö, luottamus työtovereihin sekä sijaistraumatisoitumisen tunnistaminen ja siihen avun saaminen. Jos nämä asiat eivät ole kunnossa, on vaikea jaksaa kohdata sensitiivisesti. (Hallberg-Virtanen, 2024.) Olenaista traumasensitiivisyydessä olisi kuunnella yksilön oikeaa ääntä ja kokemusta - kysytään asianomaiselta itseltään. Näin vankien oma ääni tulisi kuulluksi ja ymmärretyksi. Ettemme tulkitisi itse liikaa. (Hallberg-Virtanen, 2024.)

Vankilassa vakautumisessa on tärkeää kohdata osallistujat inhimillisinä ihmisinä, ei heidän tekojensa tai diagnoosinsa värittäminä. Ohjatessamme vakautumisryhmiä emme tarvitse tietoa ryhmäläisten diagnooseista, rikoksista tai yksityiskohtia päihteiden käytöstä. Ryhmäläinen saa kertoa itsestään juuri sen verran kuin itse haluaa. Mikäli ryhmäläinen kertoo omasta elämänhistoriastaan, otamme sen huomioon ryhmässä huomioiden esimerkiksi mahdolliset traumamuistuttajat. Ryhmissä henkilöitä kutsutaan etunimillä tai nimellä, jolla osallistuja toivoo itseään kutsuttavan. Ryhmäsäännöt luodaan yhdessä vahvistamaan turvallisuuden kokemusta. Ohjaajilla on lupa rajata puhetta tai käyttäytymistä, jos siihen on tarvetta. Ryhmässä ei käydä läpi kenenkään yksilökohtaisia traumatapahtumia tai historiaa eikä traumataapahtumia kuvailla yksityiskohtaisesti. Rajataan tarvittaessa lempeästi ja perustellen tarkoituksena ryhmäläisten uudelleentraumatisoitumisen ehkäiseminen. (McAlester ym., 2023, s. 5.) Traumasensitiivisesti ryhmää ohjatessa toimitaan *turvallisen tilan periaatteiden* mukaisesti - toisia kunnioitetaan kaikin tavoin, kenestäkään ei tehdä oletuksia, toisille annetaan tilaa ja kaikehen syrjintään sekä häirintään puututaan tarvittaessa (McAlester ym., 2023, s. 5; Suomen YK-liitto, 2023).

3.3 SÄRÖ Vol 2 pilottihanke: Monimenetelmäinen vakautumisryhmä miesvankien kohderyhmässä

Tässä alaluvussa kerron omasta tutkimuksestani – luvussa 3.1 esitellyn SÄRÖ-hankkeen pohjalta laajennetusta SÄRÖ Vol 2-vakautumisryhmästä, jossa traumasensitiiviseen työskentelyyn yhdistettiin luovia taideterapioita. Keskityn moniammatillisen monimenetelmäisen eräässä suomalaisessa vankilassa 2022 pilotoitun toimintakonseptin kuvaamiseen ja kliiniseen kokeiluun perustuvaan arviointiin. Opinnäytetyöni pääidea oli yhdistää teoreettinen lähtökohta ja ideologinen malli sekä kokemukselliset työntekijöiden kautta tulleet havainnot. Lopputulema on ehdotus monimenetelmäisestä konseptista, joka olisi toistettavissa muissakin Suomen vankiloissa. Olin itse terapeutti-tutkijana (musiikki- ja tanssi-liiketerapeutti) osana kolmihenkiä työryhmää. Käyttäessäni tekstissä lyhennettä TR viitataan sillä SÄRÖ Vol 2-kolmihenkiiseen työryhmään. Kun puhun ryhmästä/ryhmäläisistä, tarkoitan sillä miesvankeista koostunutta osallistujaryhmää.

SÄRÖ Vol 2-pilottihanke alkoi 09/2021. TR aloitti teemoiteltujen vakautumisryhmäta-
paamisten suunnittelutyön ja tutkijana laadin yhdessä maisterintutkielmani ohjaajan professori
Jaakko Erkkilän kanssa erillisen tutkimuslupahakemuksen, jonka osoitimme tutkimusluvan
saamiseksi (04/2022) RISE:lta sekä Silta-Valmennusyhdistykseltä. Moniammatillisesti suun-
nittelemamme SÄRÖ Vol 2-pilottihankkeen tarkoituksena oli vastata STM:n raportissa (Sosi-
aali- ja terveysministeriö, 2020) esitettyjä kuntoutuksen käytänteitä. Siinä paneuduttiin kehon,
mielen, traumatisoitumisen ja vakauttamisen ymmärtämisen merkitykseen. Esille nousi mm.
moniammatillisen yhteistyön tärkeys kuntoutuksen kehittämisessä Suomessa, josta Kivistökin
(2021) puhuu. Lisäksi esille nousivat tavoitteet ihmisen toimintakyvyn parantamisesta ja tuke-
misesta (Sosiaali- ja terveysministeriö, 2020, s. 11.)

*"Kuntoutus perustuu hyvään kuntoutuskäytäntöön. - - hyvä kuntoutuskäytäntö on asiakas- ja perheläh-
töistä ja lähtee asiakkaan yksilöllisistä tarpeista. Keskeistä on toimia moniammatillisesti - -. Hyvä kun-
toutuskäytäntö on näyttöön perustuvaa, ja siinä yhdistyy monitieteisistä ja -menetelmällisissä vaikutta-
vuustutkimuksista saatu tieto ja kuntoutuksen ammattilaisten kokemukset. Lisäksi tarvitaan tietoa kuntou-
tumisen merkityksellisyydestä asiakkaalle, elämänlaadusta ja asiakkaiden kokemuksista. Hyvän kuntou-
tuskäytännön mukaisessa kuntoutuksessa painotetaan oikeaa ajoitusta, ongelmien ja vahvuuksien tunnis-
tamista. Hyvän kuntoutuksen odotetaan olevan vaikuttavaa, merkityksellistä ja tuloksellista."
(Sosiaali- ja terveysministeriö, 2020, s. 22-23.)*

Tutkimukseni tavoite oli suomalaisen vankilatyön kehittäminen. Tutkimuskysymykseni olivat
toiminnan kehittämiseen tähtäviä, ja niiden tarkentaminen sekä teemojen jäljittely tapahtui
terapiaprosessin aikana. Prosessin aikana tutkimuskysymyksiksi nousivat: Miten TR:n havain-
tojen mukaan tämän tyyppinen monimenetelmäinen toimintakonsepti soveltuu asiakasryh-
mässä ja miten eri elementit tulisi sijoittaa istuntoihin? Miten taideterapeuttiset menetelmät
TR:n tekemien havaintojen mukaan soveltuvat miesvankien kohderyhmässä? Mitkä elementit
edesauttavat vankien kommunikointia ja tunteiden ilmaisua? Millaisia kokemuksia ja havain-
toja TR teki rumputyöskentelystä vankilaympäristössä? Mitä TR oppi tästä kokemuksesta?
Toiko monimenetelmäinen työskentely lisäarvoa TR:lle itselleen? Mikä TR:n mukaan auttaisi
toiminnan kehittämisessä? Ja millainen olisi TR:n ajatus ideaalista toimintakonseptista vanki-
laan?

SÄRÖ Vol 2-pilottihankkeen pohjana toimi alkuperäinen SÄRÖ-hanke, joka taas poh-
jautui traumaterapiakeskuksen vakauttavaan ryhmäterapiamalliin. Ryhmän pääpaino oli tiedon
annossa, arvostavassa vuorovaikutuksessa ja vakauttavissa harjoituksissa. Ryhmässä vahvis-
tettiin kehollista vakautta, rentoutta ja turvallisia rajoja. Vuorovaikutuksessa vältettiin vastak-
kainasettelua ja korkeampaa statusta sekä pyrittiin mallintamaan arvostavaa vuorovaikutusta.
Ryhmässä keskityttiin traumanhoidon vakauttamisvaiheeseen. Karkkusen (2022) mukaan trau-
matisoituneilla on päivän mittaan huomattavia vireystilojen vaihteluita olematta tietoisia näistä
kehollisista tapahtumista. Heillä on jatkuva tunne siitä, ettei hän ole turvassa – mutta turvatto-
muus ei välttämättä tunnu tunnistettavana turvattomuuden tunteena, vaan näyttäytyy erilaisina
oireiluina, kuten huolena terveydestä tai sydämen hakkaamisena (Karkkunen, 2022). Vakaut-
tamisen harjoittamisessa sekä TR että ryhmäläiset opettelivat pitämään vireytensä sietoikkunan
puitteissa tunnistamalla omia yli- ja alivireystilojaan sekä niiden laukaisijoita.

Olennaisin ero alkuperäisen SÄRÖ:n ja SÄRÖ Vol 2:n välillä liittyi musiikin ja liikkeen
käyttöön tapaamisilla. Alkuperäisessä SÄRÖ:ssä musiikin rooli on aina ollut enemmänkin
taustatekijä ja apuväline, jota on käytetty lähinnä rentoutusharjoitusten taustalla. Musiikki on

ollut ohjaajan valitsemaa viimeistä tapaamiskertaa lukuun ottamatta, jolloin on toteutettu osallistujien valitsema voimabiisikerros. Sen jälkeen jokainen on saanut itse halutessaan kertoa mikä kappaleesta tekee itselle voimauttavan. (Barman, 2024). SÄRÖ Vol 2-ryhmässä musiikkia käytettiin tiedostetusti. Terapeutti-tutkija toi musiikin tapaamisiin CD-soittimen lisäksi oikeiden soittimien eli instrumenttien muodossa. Soittimet resonoiivat tilassa tuottaen kehollisesti koettavia taajuuksia aivan eri tavalla kuin teknisestä laitteesta kuunneltava musiikki. Instrumentin soittaminen on itsessään jo kehollinen tapahtuma. Djembe-rummun soittaminen ei ainoastaan kuulu vaan nimenomaan tuntuu sitä soittavan vangin kehossa.

”Auttajan ei tarvitse koskaan hävetä sitä elämää, joka on hänen omaansa, eikä kieltää lapsuuden varjoaan tai kokemuksiaan. Todelliset vaarat alkavat itsepetoksesta, eivät milloinkaan itsensä tuntemisesta.”
(Lindqvist, 1990, s. 36.)

Karkkusen (2022) *turvallisuuden luominen, mallintaminen ja ennakointi* olivat SÄRÖ Vol 2-ryhmän peruseriaatteina. Jokaisen ryhmäkerran alussa TR:n kysymysten ”Missä sinulla on mukava istua täällä tilassa?” ja ”Tuntuisiko mukavalta ottaa kahvit heti alkuun?” tarkoitus oli luoda riittävä alku turvallisuuden mallintamiselle ja ryhmäläisten omien valintojen tekemiselle. TR:n vuorovaikutusvastuun näkökulmasta avain hankalien olojen havaitsemiseen on vankien kehossa tapahtuvan tunnistaminen. Kun harjoitteet alkoivat tuntua liian hankalilta, musiikkiterapeutti kutsui vankeja tutkimaan yhdessä, mikä aiheutti epämukavuuden. Oliko se lihasten jännitystä, asennon vaihtelua, levottomuutta, lihasten nykimistä, muutosta hengityksessä tai kenties palan tulemista kurkkuun? Tällainen asennoituminen vahvistaa rajoja sekä turvallisuuden ja hallinnan kokemusta, jonka menettäminen on traumatisoitumisen ydinkokemus.

Psykoedukaatio näytteli merkittävää osaa tapaamisten kulussa. Karkkusen (2022) mukaan vireystilojen säätelypulmien kanssa painivat vangit kaipaavat ymmärrystä oireilulleen. Luonteva tapa työskentelyn aloittamiselle on sietoikkuna-käsitteen selittäminen, avaaminen ja käsittely asiakkaan kanssa. Erilaisten vireystilojen vaihteluiden ymmärrettäväksi tekeminen, samankaltaisuus kaikilla nisäkkäillä (normalisaatio), helpottaa asiakasta, vähentää häpeää ja hulluksi tulemisen pelkoa. (Karkkunen, 2022.) Vireystilan säätelyn oppiminen sekä traumaosta ja varhaisista kiintymyssuhdevaurioista toipuminen on hidas prosessi. Vakauttavan työskentelyn kautta luottamus omaan kehoon, itseen ja toisiin ihmisiin lisääntyy. TR:n asenne ja yrittäminen auttaa voivat itsessään olla vangille voimaannuttava kokemus. *Resurssioiminen - omien voimanlähteiden löytäminen* tarkoittaa vakauttamisessa omien kykyjen, taitojen, asioiden, palveluiden ja suhteiden näkyväksi tekemistä. Voimanlähteet voivat olla kehollisia, psykologisia, hengellisiä, ihmissuhteisiin liittyviä, materiaalisia tai luovuuteen tai luontoon liittyviä toimintoja. (Karkkunen, 2022.) TR:n tehtävä oli psykoedukaation lisäksi pohtia, miten tukea vankeja näkemään heidän voimanlähteitään ja arvostamaan niitä.

Uusien *taitojen harjoittelu* kuului jokaisen ryhmätapaamisemme tavoitteisiin. Karkkunen (2022) muistuttaa, että trauma haastaa kykymme olla läsnä. Se tuo tähän hetkeen eilisen kauhut, ja traumanäyttämö valtaa arjen näyttämön. *Maadoittuminen ja keskittäminen* ovat taitoja. Konkreettinen esimerkki maadoittumisesta on kevyt huokaisu tuolilla istuen (ventraalisen vaguksen aktivointi), jalkojen kokeminen fyysisesti lattialla sekä istumisen kokeminen alustalla. (Karkkunen, 2022.) Myös *peilautumisjärjestelmien* ymmärtäminen on tärkeä taito, koska ihminen asettuu automaattisesti toisen asemaan sen avulla. Yksilöiden välinen

peilautuminen on perusta sosiaaliselle vuorovaikutukselle, matkimiselle ja empatialle. Järjestelmällä on yhteys sosiaalisen toiminnan häiriöihin, jolloin peilaaminen voi olla puutteellista. Tunteita peilataan liikkeiden lisäksi. (Karkkunen, 2022; Hari, 2007.) On hyvä myös pitää mielessä, että tunteet tarttuvat: toisen innostus tai lamaannus alkaa tuntua toisessakin (Karkkunen, 2022; Nummenmaa ym., 2012; Pekrun, 2007).

Vakauttamistyössä työntekijöiden tulee antautua jollekin, mitä eivät vielä tiedä, ja luottaa mentalisaatioon sekä siihen, että *asiakas osaa itse*. Olemme mukana matkalla tukena ja oppaana. *Mentalisaatio* merkitsee halua ja kykyä huomioida sekä pohtia mielen ja kehon tiloja itsessä ja toisessa. Se on herkkyyttä havaita itsen ja toisen tunteita, ajatuksia, mielikuvia, uskomuksia ja aikomuksia. (Karkkunen, 2022; Pajulo, Salo & Pyykkönen, 2015.)

3.3.1 Kohderyhmä erityispiirteinen

Rikollisuuden taustalla on usein kohderyhmän elämäntilanteen edellytyksissä huomattaviakin toimintavajeita. Suurella osalla on vaikea päihdeongelma, joka liittyy enenevässä määrin huumausaineisiin. Vaikeat kasvuolot, vajavainen koulutus, käyttäytymisen ja mielen tasapainottomuus ovat tavanomaisia. Vankilakierteen jatkuessa työ- ja toimintakyky sekä halu yleisesti hyväksytyyn, tavoitteelliseen toimintaan heikkenee. Syrjäytymisprosessi on itseään vahvistava kierre. (Seuraamusjärjestelmän ja yhteiskunnan tukijärjestelmien yhteensovittamista selvittänyt toimikunta & Rissanen, 2001, s. 92-93.) Vankeusvankeja ovat vangit, jotka suorittavat tuomittua ehdotonta määräaikaista tai elinkautista vankeusrangaistusta (RISE, 2022, s. 5). SÄRÖ Vol 2:n toteutuksessa TR keskittyi havainnoimaan vankeusvankeja, jotka suorittivat tuomiotaan eräässä suomalaisessa avovankilassa.

Rikos- ja päihdetaustaisten kohderyhmän taustalla saattaa usein myös olla neuropsykiatrisia piirteitä, jotka vaikuttavat muun muassa kykyyn keskittyä, säädellä tarkkaavuutta ja toiminnanohjaukseen. Päihdetausta ja aivovammat voivat vaikuttaa samankaltaisesti. Traumaoireilu ja ADHD-piirteet voivat olla hyvin samankaltaisia. Oireiden samankaltaisuuden vuoksi onkin hankala tehdä eroa, milloin kyse on traumaoireista ja milloin ADHD:sta. Ryhmässä opittavilla työkaluilla voi olla vaikutusta niihin molempiin. Neuropsykiatriset, kuten ADHD:n tai Autismin kirjon piirteet saattavat myös altistaa traumatisoitumiselle, esimerkiksi lapsen haastava käyttäytyminen lisää kaltoinkohtelun riskiä. (McAlester ym., 2023, s. 9; ADHD käypä hoito – suositus, 2019.) SÄRÖ Vol 2-ryhmässä ei korostettu diagnooseja, vaan katsottiin jokaista ihmistä yksilönä.

Yksi SÄRÖ Vol 2:n taustateoria oli ACE-tutkimus, joka sai alkunsa USA:ssa vuonna 1998. ACE-tutkimuksessa tutkittiin lapsuuden haitallisten kokemusten vaikutusta terveyteen aikuisena. Lapsuuden haitalliset kokemukset vaikuttavat tutkimuksen mukaan fyysiseen ja psyykkiseen terveyteen aikuisuudessa (mm. riippuvuussairaudet, eliniän odote, itsemurhariski sekä sydän- ja verisuonitaudit). Haitallisia kokemuksia ovat esimerkiksi fyysinen-, seksuaalinen-, emotionaalinen ja/tai perheväkivalta, fyysinen- ja emotionaalinen laiminlyönti, vanhempien ero tai vanhemman menetys, perheessä koetut mielenterveys- tai päihdeongelmat sekä vanhemman oleminen vankilassa. (Felitti ym., 1998.) Eräällä tapaamiskerralla vankien kanssa käytiin läpi ACE-kyselylomake, jonka he saivat täyttää ja keskustella asiasta. (LIITE 3).

Joukko ihmisiä on ryhmä vain, jos sillä on jokin tarkoitus, tehtävä, tietoinen tai tiedostamaton. Ryhmän perustehtävä siis määrittelee ryhmän. Sigmund Freudin (1913) jäljiltä kuuluu

nykyäänkin ryhmäteorioiden idea, että kaikkien ryhmien dynamiikan ytimessä on itse asiassa *oidipaalinen konflikti*, samaan tapaan kuin yksilönkin mielessä. Tämä tarkoittaa, että ryhmädynamiikan taustalla on aina erilaista kateellisuuden, mustasukkaisuuden, kilpailun ja ulkopuoliseksi jäämisen problematiikkaa. Rakkaus ja viha ilmenevät ryhmässä monin ristiriitaisin sekoituksin. Kaikissa ryhmissä vallitsee tiettyjä ryhmädynaamisia, jäsenistöstä riippumattomia lainalaisuuksia. Esimerkiksi ryhmän koolla, kokoontumistiheydellä, sosiometrisellä rakenteella, kommunikaatiomallilla ja ryhmän ohjaajan roolilla on suuri merkitys ryhmä käyttäytymiselle. Tutkimusten mukaan ryhmissä tapahtuu aina ns. ryhmädynaamista regressiota eli yksilöt kokemuksellisella tasolla taantuvat varhaisempien kokemustensa vietäviksi. (Klemelä, 2015.) Vankien havaittiin kokeneen hyvänä sen, että ryhmätapaamisten välissä he saivat jakaa kokemuksiaan ryhmätoverien sekä tarvittaessa vankilapsykologin kanssa.

Miten ryhmän havainnointia voisi helpottaa? Ryhmä sisältää aina *perususkomuksia ja ”työryhmäfunktion”*. Ryhmässä on aina olemassa ikään kuin kaksi päällekkäistä ryhmää, kaksi puolta: tehtävään orientoitunut, psyykkistä työtä tekevä ja realiteetteihin suuntautuva puoli, ”työryhmä”. Samaan aikaan ryhmässä on olemassa regressiivinen ja alkukantaisia suojautumismenetelmiä käyttävä puoli, ”perusolettamusryhmä” (*basic assumption*). Näitä perusfantasioita tai perususkomuksia nimitetään myös perustransferenssiksi. Perususkomuksista yksi on taistelu-pakoperususkomus, joka on ilmapiiriltään usein vainoahdistuksen sävyinen ja sisältää fantasioita vihollisesta joko ryhmän ulkopuolella tai sisäpuolella. Yksilö on siis alituisessa ristiriidassa oman yksilönä olemisensa ja ryhmässä olemisen välillä. Ihminen on ns. sosiaalinen eläin, joka on taistelussa ryhmää vastaan ja samanaikaisesti omassa sielussaan olevaa ryhmäytymispyrkimystä vastaan. (Klemelä, 2015; Bion, 1979.) TR:n tuli tiedostaa nämä keskeiset jatkuvasti pinnan alla piilevät konfliktit: sekä yksilöinä vankien ja ryhmän välinen konflikti, että työryhmän ja perusolettamusryhmän välinen konflikti. TR:n tuli nähdä ryhmän aikuinen, psyykkiseen kasvuun tähtäävä puoli, mutta myös sen kanssa ristiriidassa oleva psykoottinen suojautuva puoli.

Ryhmän kuuntelu sekä transferenssin ja vastatransferenssin käyttö helpottavat ryhmän havainnointia. Transferenssi, psykoanalyttinen havainnointi ja vastatransferenssi ovat kiinteä kokonaisuus, joka muodostaa prosessin ytimen. Transferenssi on tiedostamattomien fantasioiden liikkeellä oloa ja ilmenemistä. Prosessin jäsentämistä auttaa, jos transferenssia havainnoi eri kulmista: yksilöjäsenen suhde terapeuttiin, kahden tai usean ryhmän jäsenen välillä vallitsevat suhteet, yksilöjäsenen suhde ryhmäkokonaisuuteen ja kaikkien yksilöjäsenten yhteinen suhde ryhmäkokonaisuuteen. Transferenssia ei voi käyttää, ellei terapeutti samalla vuorovaikutuksen osapuolena kuuntele ja ymmärrä omaa vastatransferenssiaan. Vastatransferenssi on terapeutin omien tunnekokemusten ja assosiaatioiden havainnointia, jossa usein on kysymys varsin intuitiivisesta olemisesta. Vastatransferenssi ei ole tietoinen mielikuva tai tunne vaan sisäinen objektisuhde, joka aktivoituu terapiatilanteessa sekä asiakkaan aiheuttamana että terapeutin omien sisäisten ristiriitaisuuksien vuoksi. Psykoanalyttinen kuuntelu edellyttää aivan tietynlaista pidättyvyyttä ja kuuntelua rivien välistä. (Klemelä, 2015.)

Lukuisat tutkimukset ovat osoittaneet, että ryhmäpsykoterapia on yhtä tehokasta tai tehokkaampaa kuin yksilöpsykoterapia. Terapeutin keskeiset tehtävät pyrkiessään pitämään ryhmää koossa ovat: selkeät puitteet, joiden merkitys on selitetty potilaalle (autonomian kunnioittaminen), tarkka säännöllisyys, kyky käsitellä potilaan keskeyttämishäiriötä konstruktiivisesti ja

koko ryhmän problematiikkana, ja mikäli on terapeuttipari, heidän välistensä ristiriitojen riittävä työstäminen istuntojen välillä. (Klemelä, 2015.) Terapeutin työväline on hän itse persoonallisuutena. Terapeutin pitäisi ymmärtää ainakin seuraavat moniulotteiset ilmiöt: tiedostamaton kommunikaatio ja tiedostamattomat prosessit, ahdistusta vastaan olemassa olevat ryhmän suojautumismekanismit (erityisesti pirstominen, projektio ja introjektio), oidipuskompleksi, terapeutin sisällyttämisen prosessi, transferenssi ja vastatransferenssi, ja ryhmädynamiikka. (Klemelä, 2015; Garland, 2010.)

Terapeutti-tutkijana pidän tärkeänä muutaman ilmiön esiin nostamista, jotka tämän kohderyhmän kanssa työskentelevän terapeutin tulisi mielestäni ymmärtää. Yksi näistä on *reviirikäyttäytymisen* merkitys. James (1932) käytti asennon suhteen käsitteitä levittäytyminen ja koonpuristuminen (Wilson 1997). Laajentuvat eleet merkitsevät hallitsevuutta, koska ne käytännössä ilmaisevat vaatimuksen laajempaan reviiriin (Wilson, 1997; Mehrabian, 1969). Joka päiväisessä toiminnassaan ihmiset merkitsevät itselleen reviirin paljolti samoin, kuin eläimet tekevät hajuihin ja jätöksin (Wilson, 1997; Ardrey, 1966).

Toinen tärkeä ilmiö on *henkilökohtaisen tilan tarve*. Kaikessa kahden ihmisen välisessä kanssakäymisessä on olemassa heidän välisensä ihanteellinen etäisyys, joka pitää yllä lämmön ja uhan välistä tasapainoa. Noin puolen metrin etäisyydelle vartalostamme ulottuu intiimi vyöhyke, joka on varattu rakastetuille, aviopuolisoille, lapsille ja lähisukulaisille. Tältä etäisyydeltä voimme koskettaa, suudella, haistaa kehon tuoksut sekä nähdä toisen ihmisen ihon huokokset ja virheet. (Wilson, 1997.) Sosiaalisen tilan käytössä on huomattavia kulttuurieroja (Wilson, 1997; Marsh, 1988). Sosiaalinen etäisyys heijastuu jossain määrin fyysisenä etäisyytenä. Sen vuoksi pidämme epämurheellisen lähelle tulevia ihmisiä röhkeinä ja tunkeilevina, kun taas hyvin kauas perääntyviä pidetään kopeina, omahyväisinä tärkeilijöinä. Sen opettelu, miten pidetään yllä ihanteellisia etäisyyksiä toisiin ihmisiin, on tärkeä osa terapiaa nimeltä ”sosiaalisten taitojen harjoittelu”. (Wilson, 1997.)

Kolmas tärkeä asia on *katsekontakti*. Silmät ovat ehkä voimakkain sosiaalisen viestinnän välineemme, niitä nimetäänkin toisinaan ”sielun peiliksi”. Ihmiset katsovat tavallisesti keskustellessaan toistensa silmiin noin yhden kolmanneksen ajasta. Paljon pienempi määrä viittaa syyllisyydentunteeseen, ikävystyneisyyteen tai välinpitämättömyyteen, ja paljon suurempi määrä vaikuttaa usein jollain tapaa uhkaavalta. Ihmiset käyttävät yleensä enemmän katsekontaktia kuunnellessaan kuin puhuessaan. Naiset katsovat toisen silmiin yleensä enemmän kuin miehet. Tuijottamista voidaan käyttää yliotteen saamiseksi. Alistuvat ja sosiaalisesti alempiarvoiset ihmiset yleensä vetäytyvät haastavan tuijotuksen edessä. (Wilson, 1997; Argyle & Cook, 1976.)

Vakautumisryhmässä tavoitteena on osallistujien turvallisuuden tunteen vahvistaminen, kehotietoisuuden ja itsetuntemuksen lisääntyminen sekä säätelytaitojen parantuminen. Tavoitteena on oppia havainnoimaan, tunnistamaan ja säätelämään omia tunne- ja vireystiloja. Monet TLT-harjoitukset toimivat myös mindfulness-harjoituksina, joiden tavoitteena on lisätä ryhmäläisten kykyä keskittyä, aistia ja havainnoida nykyhetkeä. (Traumaterapiakeskus, 2019; Argillander & Weimer, 2021.) Kehollisten harjoitusten tekeminen ryhmässä myös suuntaa ryhmäläisten huomiota pois itsestä kohti muita. Huomion suuntaaminen pois itsestä toimii usein rauhoittavasti ja keskittymistä lisäävästi. (Rotschild, 2003; Argillander & Weimer, 2021.) SÄRÖ Vol 2-vakautumisryhmä toteutettiin ryhmämuotoisena, koska vertaistuen toivottiin vähentävän

traumakokemuksiin liittyvää häpeää ja antavan kokemuksen turvallisesta sosiaalisesta vuorovaikutuksesta ja yhteydestä toisiin. Ryhmässä keskityttiin erityisesti kehollisten voimavarojen ja vakautumismenetelmien harjoitteluun.

3.3.2 Ryhmäprosessin kulku

Taideterapeutti ei pyri aktiivisesti saamaan aikaan muutoksia, vaan tämän tärkeimpänä tehtävänä on tarjota tila ja mahdollisuus yksilön positiivisten osa-alueiden kehittymiseen, minimoida vajaavaisuuksia ja auttaa optimaalisen toimintakyvyn saavuttamiseen pitkäaikaisen suhteen avulla (Lewis, 1992). Ennen ryhmän alkua TR tiesi sen perustehtävän ja ryhmän koon, mutta sen eettinen valinta oli, että ainoastaan vankilapsykologi tiesi ryhmäläisten diagnoosit ja rikostaustan. TR:n jäsenet olivat samaa mieltä siitä, että monet diagnostiset leimat voivat olla vain epämääräisiä ja hyödyttömiä nimilappuja. Perinteisesti useista diagnooseista saaneista vangeista saatetaan ajatella ”toivottomina tapauksina” täynnä sosiaalisia ongelmia, ja se synnyttää negatiivisen minäkuvan diagnoosin saaneelle. TR:n asenne oli, että sitä kiinnostaa ensisijaisesti ihmiset ja vasta toissijaisesti heidän sairautensa.

Vankilapsykologi kokosi ryhmän miesvangeista avovankilan sisällä. Viidestä osallistujasta kolme oli entuudestaan työskennellyt hänen kanssaan yksilöasiakkaina ja muille hän oli tuttu vankilaympäristöstä. Kyseisessä vankilassa osallistujat eivät olleet aikaisemmin osallistuneet ryhmään, SÄRÖ Vol 2 oli ensimmäinen ryhmäkokemus tässä vankilassa. Aikaisemmin muissa vankiloissa suoritettujen tuomioidensa aikana koetuista ryhmiin osallistumisista meillä ei ole tietoa. Ryhmään osallistuneiden miesvankien ikäjakauma oli 35-49 vuotta. Ryhmässä vankilakertalaisuudella, rikoksen laadulla tai tuomion pituudella ei ollut merkitystä. Ryhmään osallistuminen oli vapaaehtoista. Vankilapsykologi markkinoi ryhmää kertomalla siellä tehtävästä toiminnasta – traumatyöskentelyn lisäksi erilaisista kehollisista ja musiikillisista harjoituksista. Ryhmäläisille ei tarjottu mitään ”porkkanaa” kuten kotilomaa tms. osallistumisestaan.

Yksi TR:n perustehtävistä on turvallisen ja selvästi rajatun tilan tarjoaminen samoina toistuvina päivinä ja aikoina paikassa, jota ryhmä voi kutsua omakseen ja jossa heitä ei häiritä. Siihen kuuluu myös istunnon valmistelu. Ryhmän tiloista huolehtiminen viestittää ryhmän jäsenille, että heistä välitetään. Toinen rajoihin liittyvä näkyvä tekijä on henkilökohtainen tila, jota toiset tarvitsevat enemmän kuin toiset. (Lewis, 1992.) SÄRÖ Vol 2-ryhmälle avovankilan tarjoama fyysinen tila oli vankien perhetapaamisiin tarkoitettu huone, mutta ryhmän käytössä oli myös viereinen vankien opiskelutila. Jotkut ryhmäläisistä halusivat olla yhteisissä tiloissa mutta sen ulkoreunoilla. Sama koski myös sanallista yhteyttä. Ryhmän sisäiseen kulttuuriin kuuluu, että on sallittua olla puhumatta, tekemättä, toimimatta – vain olla (Lewis, 1992). Jotkut ryhmän jäsenistä olivat toisinaan hyvinkin puheliaita, ja yksi TR:n tehtävistä olikin suojella muita ryhmäläisiä liialta puheelta pitäen yllä tilaa, jossa huomioidaan jokaisen tarpeet.

Projektipäällikkö muistutti, että kaikkien TR:n jäsenten olisi hyvä itse olla optimaalisessa viireystilassa ohjaustilanteessa. Tätä varten hän kannusti ottamaan käyttöön itselle sopivia viireystilaharjoituksia, pyrkiä saapumaan ryhmätilanteeseen kiireettömästi ja valmistautua ohjaustilanteeseen. TR:n kesken suunniteltiin työnjako ennen ryhmäkertaa, jotta ryhmän aikana tunnelma pysyisi rauhallisena ja ryhmäläisille jäisi kokemus selkeästä ja turvallisesta kokonaisuudesta. TR:n jäsenet muistuttivat kesken prosessin toisiaan, että vankilaryhmän ohjaaminen voi tuntua intensiiviseltä ja kuormittavalta - omaan palautumiseen tulisi varata aikaa.

Kuormittuneisuutta ei välttämättä tunnista ryhmää ohjatessa, mutta ryhmätapaamisten jälkeen omia tunnetiloja ja vireystilaa oli hyvä tarkkailla sekä säädellä tarpeen mukaan.

TR painotti sekä sen jäsenille että ryhmäläisille, että tunteiden näyttäminen ryhmässä on sallittua. Harjoituksia valikoimalla ryhmäläisten tunnetilojen, reagoinnin ja vireystilan mukaan TR pyrki siihen, että tunteesta ja vireystilan muutoksesta päästään eteenpäin. Joku ryhmäläisistä saattoi reagoida voimakkaasti traumamuistuttajaan, mikä saattoi näyttäytyä esimerkiksi ahdistuskohtauksena tai dissosiaationa. Tämän kaltaisista tilanteista TR sopi jo etukäteen, miten toimitaan. TR sopi, että tarpeen vaatiessa joku kolmesta ryhmänvetäjästä voi poistua vie-reiseen tilaan ryhmäläisen tarvitessa yksilötukea. Ryhmäläistä voidaan tukea rauhoittumisessa ohjaamalla tätä säätelemään hermostoaan, lisäämällä turvallisuuden kokemusta tai auttaa sie-tämään epämukavia tunteita. Ylivireisyyteen voi auttaa rauhoittumiskeinona hengitys ja dis-sosiaatioon liikkeen lisäksi kontaktin herättely (esimerkiksi taputus), muistuttaminen tästä het-kestä, ankkuriharjoitus, sekä kehomieli-yhteyden vahvistaminen esimerkiksi painopeittoa apuna käyttäen (McAlester ym., 2023, s. 7).

Aluksi, parin ensimmäisen kokoontumiskerran opetteluvaiheen ajan, ryhmä oli varau-tunut osallistuen keskusteluihin varovaisesti (poikkeuksena kaksi aktiivisempaa vankia, jotka kannustivat muitakin ”avautumaan”). Vangit tunsivat hieman toisiaan entuudestaan tullen kaikki kahdelta lähekkäin sijaitsevalta avovankilan osastolta, mutta tässä vaiheessa he alkoivat tutustua toisiinsa syvemmin. Ryhmän vuorovaikutus oli alusta asti yllättävän syvällistä. Van-geilla on samanlaisia kokemuksia ja siksi he pystyvät eläytymään toistensa elämismaailmaan. Ryhmässä näkyi innostus uuden hankkeen alkamisesta, joka tarjoaa jotain arjesta poikkeavaa tekemistä. Vangit halusivat saada toimintaa vankilan rutiinien vastapainoksi, sillä he ovat pal-jon omilla osastoillaan ja haluavat tästäkin syytä irrottautua vankilan arjesta.

Terapeutti-tutkija toi vankilaan tapaamisilla tarvittavat soittimet (LIITE 4): yhden kookkaan darbukan (tiimalasin muotoinen, alumiinirunkoinen ja kirkasääninen käsirumpu, korkeus 46cm, kalvon halkaisija 30cm) sekä kahdeksan pientä djembe-rumpua (synteettinen runko ja kalvo, korkeus 32cm, kalvon halkaisija 20cm). Kahdelle kerralle hän toi lisäksi repul-lisen erilaisia pieniä rytmisoittimia (quiro, kapuloita, rytmimunia, tamburiini ja triangeli) sekä erään vangin toivomuksesta akustisen kitaran. Ryhmä muodosti lähes joka tapaamisella djembe-rumpujen kera improvisaatoringin, jossa jokainen sai valita haluamansa rummun ja tuottaa sillä oman tyyllisen improvisaationsa. Ryhmä suhtautui alusta asti leikkisästi tapaami-sissa käytettäviin pieniin djembe-rumpuihin. Sen sijaan kahdella kerralla käytettäviin erilaisiin pieniin rytmisoittimiin ryhmä suhtautui varautuneemmin. Erityisesti yksi ryhmäläisistä pyysi saada tietää pienten soittimien oikeat nimet ja oli erityisen kiinnostunut triangelistä haluten saada soittaa sitä kaikilla kerroilla. Ryhmä oli halukas kuuntelemaan musiikkia sekä musiikki-piirustus- että rentoutusmielessä. Musiikki herätti mielikuvia, joista keskustelimme hyvinkin intensiivisesti. Tarkoituksena ei ollut kuitenkaan syvällisemmin sukeltaa musiikin mahdoli-sesti herättämiin traumamuistoihin, vaan ne käytiin läpi lähinnä kokemuksina tässä ja nyt. Mu-siikki laukaisi ryhmässä monia tuntemuksia myös vankilassa olemisesta, joita myös haluttiin jakaa vertaistuen omaisesti ryhmän kesken. Ryhmä kuunteli kunnioittavasti muiden komment-teja antaen vertaistukea jäsenilleen kertomalla mm. samanlaisista kokemuksistaan asioista ja kannustaen.

Opetteluvaiheen jälkeen alkoi ns. toimintavaihe. Ryhmäläiset olivat aktiivisia ja rohkeita. Toiminnan vaiheessa keskityttiin metodeina käyttämään improvisaatiota ja musiikin vastaanottokokemuksia. Ryhmän pääasialliseksi sisällöksi tuli rummutus sekä erilaiset toiminnallisemmat keholliset harjoitukset. Vankilaryhmässä aluksi yhteissoitto oli pedagogista, opettamista ja kannustavampaa. Mutta jo parissa kerrassa ryhmä alkoi olla aktiivisempi tarttuen omaaloitteisesti soittimiin, valintatilanne kesti lyhyemmän aikaa ja soittamisen aloittamisessa ei enää ollut havaittavissa samankaltaista jännitystä kuin ensimmäisillä kerroilla. Yhteissoitto tarjosi ryhmälle turvallisen tavan käsitellä tunteitaan soittamisen tuoman symbolisen etäisyyden turvin. Soittamisessa oli selvästi nähtävissä ”tunnustelemista” sekä oman että ryhmän suhteen. Ensin ryhmäläisten omat soittovuorot olivat hyvin lyhyitä ja näytti siltä, että niihin uskaltautuminen oli ahdistavaa. Improvisaatorinkiä soitettiin useita kertoja eri terapiakerroilla. Tätä kautta luottamus ryhmään sekä työryhmään ja erilaisiin tunnelmiin lisääntyi, minkä kautta improvisaatio monipuolistui.

Toimintavaihetta seurasi hetkellinen pysähtynyt vaihe. Avolaitosvankien arkeen kuuluu erilaiset siirtymät arviointijaksoille (esim. vankisairaalahakso, ADHD-tutkimukset jne.) Kesken ryhmäprosessin yksi aktiivisimmista ryhmäläisistä lähti vankilan ulkopuolelle töihin ja lopetti ryhmän. Hän kertoi ristiriitaisista tunteistaan asiaa kohtaan: samaan aikaan hän oli tyytyväinen saamastaan työstä ja toisaalta pahoillaan, koska olisi halunnut jatkaa ryhmää loppuun asti. Uudet työajat eivät kuitenkaan sallineet sitä. Hieman tämän uutisen jälkeen yksi ryhmäläisistä kutsuttiin väkivaltariskiarviointiin, minkä vuoksi hän oli poissa joitakin tapaamisia. Myös erään ryhmäläisen osallistuminen ulkomailta vankilaan tulleen televisiokuvausryhmän kuvauksiin aiheutti reilun myöhästymisen eräältä tapaamiselta. Nämä ympäristön vaikutukset vaikuttivat ryhmään, mikä näkyi levottomuuden lisääntymisenä ja tiimin johtajaa kohtaan nousavana vastarintana. Tyytyväisyys terapiaan ja tapaamisilla toteutettavia luovia harjoituksia kohtaan vaikutti pysyvän samana, eikä niihin ryhmä halunnut muutosta. Ryhmä koki, että tapaamisilla keskusteltiin ja tehtiin luovia harjoituksia oikeassa suhteessa.

Tunnelmaltaan pysähtynyt vaihe oli ”testailevampi”. Ryhmä oli aluksi kiinnostunut luovista tavoista työstää trauma-aiheita ja he halusivat puhua omista ajatuksistaan ja mielikuvistaan vapaasti. Nyt tunteet nousivat pinnalle ja näiden käsittelyyn tuli tiimin viedä enemmän huomiota. Eräs vangeista testasi intensiivisemmin TR:n johtajaa/projektipäällikköä kommentoiden tämän sanavalintoja ja huomauttaen fläppitaulun kirjoitusvirheistä. Yhdelle ryhmäläisistä luovat harjoitukset nostivat yllättäen pintaan kipeitä traumamuistikuvia lapsuudesta, jotka hän oli aiemmin unohtanut. Muistojen aktivoituminen kosketti raavasta vankia liikkuttamiseen asti. Tässä vaiheessa ryhmä valitsi kuunneltaviksi musiikkikappaleiksi lauluja, jotka kertoivat suurelta osin heidän elämästään ennen vankeuteen joutumista ja elämästä vankilassa. Ne olivat tunnelmaltaan aggressiivisia ja kuvasivat lähes poikkeuksetta joko ”tuhoamista”, ”purkautumista” tai paikalleen ”juuttumista”. Tässä vaiheessa merkittävä työryhmän havainto oli, että ryhmä odotti psykoedukaation sijaan enemmän siirtymistä toimintavaiheeseen - erilaisten luovien toiminnallisten harjoitusten tekemistä. Keskustelu koettiin haastavaksi, ryhmä pyrki toimintaan.

3.3.3 Ryhmäkertojen rakenne ja suunnittelu

SÄRÖ Vol 2- vakautumisryhmämalli koostui 10 ryhmätapaamisesta, joista jokainen kesti kaksi tuntia, sisältäen lyhyen tauon. Niiden pohjana käytettiin alkuperäisen SÄRÖ:n tapaan muokatussti Traumaterapiakeskuksen ryhmämallia, jossa kerrat on suunniteltu teemoittain. Tarkoitus oli jokaisella kerralla käsitellä yhtä tai kahta selkeää teemaa. Teemoitellun ryhmämallin tarkoitus oli tarjota ryhmäläisille selkeä rakenne, jota ohjaajien oli kuitenkin mahdollista muokata ryhmän tarpeiden mukaisesti. Erona alkuperäisen SÄRÖ:n ryhmiin SÄRÖ Vol 2-ryhmäkertoille suunniteltiin enemmän luovia taideterapeuttisia harjoituksia hyödyntäen terapeutti-tutkijan ammattitaitoa ja vahvuuksia näiden suhteen. Lisäksi ryhmäkertojen suunnittelussa otettiin tarkoin huomioon kohderyhmän erityispiirteet. Turvallisuutta luovan ennakoitavuuden vuoksi ryhmän rakenne pidettiin joka kerta mahdollisimman samanlaisena kuitenkin ryhmän vireystila havainnoiden. (Harjoituksista lisää alaluvussa 3.3.5. sekä liitteissä).



Kuva 5: SÄRÖ-ryhmäkertojen rakenne käsimallina (McAlester ym., 2023). [Kuva julkaistu tekijän luvalla]

SÄRÖ Vol 2-ryhmäkertojen rakenne noudatti alkuperäisen SÄRÖ:n käsimallia (kuva 5). Jokaisen tapaaminen aloitettiin verbaalikuulumisten sijaan kehollisella harjoituksella, TLT:n tapaan ”alhaalta ylöspäin”. Terapeutti-tutkija ohjasi ryhmäläiset omilla paikoillaan (joko silmät auki tai kiinni) pysähtymään kuuntelemaan omaa kehoaan ja hengitystään sekä mahdollisesti esiin nousevia tunteita ja ajatuksia. Aloitusharjoituksina toistui kehokannaus (LIITE 7), stressipallo-harjoitus (LIITE 8), havaintopiiri (LIITE 5) sekä SÄRÖ-joogaliikkeet (Liite 16). Vasta tämän jälkeen verbalisoitiin kuulumisia. Samana toistuvan aloituksen tavoitteena oli luottamuksen rakentaminen, pysähtyminen hetkeen, vireystilan säätely ja kehoyhteyden

vahvistaminen. Kuulumiskierroksella TR osoitti ryhmäläisiä kohtaan aitoa kiinnostusta. Ryhmäläisiä kutsuttiin ensimmäisestä kerrasta lähtien etunimillä. TR:n jäsenten katse, kehonkieli ja äänen sävy välittivät kiinnostusta ja läsnäoloa, vaikka ryhmäläisten vastaukset saattoivat aluksi olla varsin niukkoja. TR oli osa ryhmää ja jakoi myös omat kuulumisensa.

Aloitusta seurasi ”tietopaketti”, jossa joku TR:stä jakoi psykoedukaationa ryhmäläisille tietoa traumasta ja traumatisoitumisesta, trauman aiheuttamista oireista tai trauman ilmenemismuodoista. Jokaiseen kertaan sisältyi vahvasti voimavarakeskeisyys ja toiveikkuus – opeteltiin yhdessä keinoja opittujen oireiden hallitsemiseen. Trauma-aihe vie voimia. TR piti erityisen tärkeänä huomioida ryhmäläisten vireyttä ja tarvittaessa muuttaa suunnitelmaa teeman sisällön suhteen. Sekä vertaistuellisen ryhmämuotoisen kohtaamisen että luovien ja improvisointiin perustuvien tehtävien ansiosta puhuminen trauma-aiheesta ja vieraannuttaminen siitä tapahtuivat luonnostaan. Tietopakettia seurasi tauko, jonka aikana ryhmäläisille oli aina tarjolla kahvia ja he kävivät useimmiten ”hermosauhuilla”. Taukoa seurasi ”taitopaketti”, jonka sisällöstä yleensä vastasi terapeutti-tutkija. Siinä ryhmälle tarjottiin kokeiltavaksi erilaisia MT- sekä TLT:n psykoterapeuttiseen liiketoimintatutkimukseen pohjautuvia harjoituksia. Taitopaketin sisällön tarkoitus oli tarjota ryhmäläisille uusia hallintakeinoja, taitoja tai tehtäviä, joita he voisivat toistaa itsenäisesti myös ryhmän ulkopuolella. Kahdella tapaamisella keskityttiin kognitiivisiin ryhmätehtäviin (LIITE 18 ja LIITE 19), jolloin luovaan toimintaan jäi poikkeuksellisesti hieman lyhyempi aika.

Ryhmän lopetukseen sisältyi aina yhdessä tehtävä toistuva lopetusharjoitus, joka oli yleensä perhostaputus-, musiikin kuuntelu- tai jännittä- rentouta-harjoitus (LIITE 17), ryhmäkerran yhteenveto ja suullisten palautteiden antaminen. Toistuvan lopetusharjoituksen tavoitteena oli vahvistaa turvallisuuden tunnetta, luoda yhteinen rituaali, mahdollistaa palautteen antaminen sekä arvioida ryhmän tavoitteiden toteutumista. Lisäksi harjoiteltiin itsensä kiittämistä ja tarkistettiin vireyttä harjoituksen avulla ennen vankilaosastolle palaamista.

Palautteen kerääminen oli tärkeää, jotta ryhmää voitiin kehittää sen aikana ryhmän yksilölliset tarpeet huomioiden. Alkuperäisessä SÄRÖ:ssä palautetta kerättiin joka ryhmäkerran lopuksi kirjallisesti hymiöjanan avulla tai suullisesti. Lisäksi hankkeen aikana ryhmien viimeisillä ryhmäkerroilla osallistujilta kerättiin laajempi palaute koko ryhmän keston ajalta. Näiden avulla kerättiin tietoa ryhmän vaikuttavuudesta liittyen hanketavoitteisiin. (McAlester ym., 2023.) SÄRÖ Vol 2-ryhmässä palaute kerättiin osallistujilta jokaisen kerran lopuksi suullisesti ringissä ja viimeisellä kerralla alkuperäisen SÄRÖ:n palautekyselynä kirjallisesti. Kirjalliset palautteet toimitettiin alkuperäisen SÄRÖ:n toteuttajille. Näitä palautteita ei käytetty tätä tutkimusta varten, koska tässä keskityttiin ryhmäläisten kokemusten sijaan TR:n havaintojen ja kokemusten tutkimiseen.

3.3.4 Teemoitellut ryhmäterapiatapaamiset

1. Kerta: Trauma ja luottamus

Ensimmäisellä ryhmäkerralla käytiin läpi SÄRÖ Vol 2-ryhmän tavoitteet: Ymmärryksen lisääntyminen traumatisoitumisesta ja omasta elämänhistoriasta sekä näiden vaikutuksesta nykyhetkeen, hallintakeinojen ja uusien taitojen oppiminen, oman minuuden päivittämisen

pohtiminen ja saada lupa nähdä itsensä erilaisessa roolissa, asioiden ja tunteiden sanoittamisen opettelu, ryhmässä toimimisen harjoittelu ja vuorovaikutus- sekä keho-mieliyhteyden vahvistaminen. Ensimmäisen kerran tavoitteena oli tutustuminen ja ryhmään sitouttaminen, turvallisen tilan luominen, luottamuksen rakentaminen, toimintatapojen ja sääntöjen selkiyttäminen ja siten ennakoitavuuden tuottaminen. Lisäksi tavoitteena oli traumasensitiiviseen aiheeseen johdattelu sekä kiteytetyn tiedon antaminen traumasta (1.tyypin ja 2.tyypin trauma) ja kriisistä sen eri vaiheineen. TR esitteli jokaisella kerralla toteutuvan käsimallirakenteen (kuva 5). Ryhmä kokeili ensimmäisiä SÄRÖ-joogaliikkeitä (LIITE 16) ja heille esiteltiin djembe-rummut, joilla toteutettiin ensimmäinen ryhmäimprovisaatio (LIITE 6).

2. Kerta: Traumatisoituminen ja turva

Toisen ryhmäkerran tietopakettiosuuden tavoitteena oli jakaa ryhmäläisille tietoa trauman vaikutuksista sekä lisätä ymmärrystä siitä, että kompleksisen trauman vaikutukset ovat yksittäistä traumakokemusta kokonaisvaltaisemmat. Lisäksi tavoitteena oli turvallisen ympäristön merkityksen ymmärtäminen vakautumisessa, ja oppia keinoja turvan tunnistamiseksi ja sen tunteen vahvistamiseksi. Luovien menetelmien suhteen tällä kerralla kokeiltiin kehoskannausta ja toteutettiin musiikkipiirustusharjoitus ”Turva vs. pimeä paikka” (LIITE 9). Lopuksi tehtiin loppurentoutumisessa mielikuvaharjoitus omasta turvapaikasta (LIITE 14).

3. Kerta: Vireystilan säätely

Kolmannen ryhmäkerran tavoitteena oli vahvistaa ryhmäläisten perustason tietoa ja ymmärrystä eri vireystiloista, hermoston toiminnasta uhkatilanteessa, traumakokemusten vaikutuksesta vireystilaan sekä keinoista oman vireystilan säätelyyn. Apuna käytettiin vireystilaa ja sie-toikkunaa havainnollistavia kuvia (kuva 2 ja kuva 3). Työskentelytapana käytettiin fläppitaulutyöskentelyä, johon kuvan piirtäminen vireysikkunasta oli hyvä keino havainnollistaa aihetta. Keskustelussa TR keräsi ryhmäläisten esimerkkejä traumamuistuttajista ja traumasta palauttajista. Tällä kerralla taitopaketti sisälsi rumpuharjoituksen, jossa kiihdytettiin ja hidastettiin soittamista vireystilan tutkimiseksi (LIITE 6). Keholliset harjoitukset perustuivat ravisteluun ja erilaisiin hengitysharjoituksiin (LIITE 12), jotka toimivat vireystilan säätelykeinoina.

4. Kerta: Kompleksinen trauma ja vuorovaikutus

Neljännän ryhmäkerran tavoitteena oli kerrata jo opittua liittyen traumaan ja traumatisoitumiseen sekä syventyä kompleksisen trauman vaikutuksiin herättäen myös toivoa toipumisesta. Ryhmällä oli myös mahdollista käsitellä omia traumakokemuksiaan turvallisesti vieraannuttamisen keinoilla. Tällä kerralla käytiin läpi yhdessä ACE-kysely (LIITE 3), jonka ryhmäläiset saivat halutessaan täyttää. ACE-lomakkeen läpikäynnin tavoitteena ei ollut tutkia yksityiskohdaisia traumakokemuksia, vaan antaa tietoa ja ymmärrystä lapsuuden haitallisten kokemusten vaikutuksista. Lisäksi ryhmä teki yhdessä ”Niki-harjoituksen” (LIITE 18). Luovista menetelmistä toistettiin ensimmäisten kertojen harjoituksia.

5. Kerta: Itseä vahingoittava toiminta ja tasapaino

Viidennen ryhmäkerran tavoitteena oli tunnistaa itseä vahingoittava toiminta sekä ymmärtää sen yhteys traumakokemuksiin. Keskustelun teemoina olivat itsestä huolehtimisen tärkeys ja tavoite löytää keinoja, miten toimia itsensä vahingoittamisen sijaan. Tällä kerralla luovista taideterapeuttisista menetelmistä keskityttiin musiikin reseptiivisiin tekniikoihin tehden ”Tämän päivän voimabiisini”-harjoitus (LIITE 11) ja kehollisesti opeteltiin oman kehon kunnioittamista vahvistavaa maadoittumista (LIITE 13).

6. Kerta: Väkiältä ja rajat

Kuudennen ryhmäkerran tavoitteena oli herättää keskustelua väkivallan eri muodoista sekä siitä, että väkiältä voi traumatisoida kokijan lisäksi myös muissa rooleissa (väkivallan tekijä ja todistaja). Lisäksi tavoitteena oli lisätä ryhmäläisten ymmärrystä rajojen merkityksestä ja traumakokemusten aiheuttamista haasteista rajojen vetämisen suhteen. Luovista taideterapeuttisista menetelmistä keskityttiin erityisesti TLT-rajaharjoituksiin (LIITE 15). Niiden tavoitteena oli tarjota ryhmäläisille kehollinen kokemus omista sekä toisten rajoista, rajojen kunnioittamisesta sekä saada keinoja niiden vahvistamiseksi. Toiminnalliset TLT-rajaharjoitukset auttoivat ryhmäläisiä tunnistamaan kehotuntemuksiaan liittyen rajoihin sekä antoivat mahdollisuuden korjaaviin kokemuksiin – nyt kun oli mahdollisuus itse määrittää oma raja.

7. Kerta: Tunteet

Seitsemännen ryhmäkerran tavoitteena oli tutustua erilaisiin tunteisiin, sekä niiden tunnistamisen ja sanoittamisen kautta vahvistaa tunteiden säätelykeinoja. Pohdittiin, mikä merkitys tunteilla on: omien ja toisen tunteiden äärelle on hyvä välillä pysähtyä sekä niistä on hyvä myös puhua. Keskustelun teemoina olivat tunne-elämän vaikeudet, jotka voivat johtua kompleksisesta traumatisoitumisesta. Taitopaketti-osuudessa tehtiin MT:aa ja TLT:aa yhdistävä musiikkipiirustusharjoitus ”Tunteet kehossa” (LIITE 10). Tehtävän tarkoituksena oli pohtia miltä eri tunteet tuntuvat kehossa. Ensin ryhmäläiset valitsivat tunteitaan kuvaavat musiikkikappaleet ja värit eri tunteille. Tämän jälkeen musiikkiterapeutti soitti ryhmälle näitä kappaleita ja ryhmäläisten tehtävä oli värittää paperiseen kehonkuvaan missä tunne tuntuu.

8. Kerta: Ajatukset ja minän päivitys

Kahdeksannen ryhmäkerran tavoitteena oli lisätä ryhmän ymmärrystä aiempien elämäkokemusten vaikutuksesta ajatuksiin, sekä keskustella uskomuksista ja automaattisista ajatuksista. Miten ajatukset vaikuttavat toimintaan? Voisinko ”päivittää minän”- päivittää omia uskomuksiani, ja suhtautua itseeni lempeämmin? Keskustelun lisäksi teemaa lähestyttiin MT:n keinoin. Tavoitteena oli tunnistaa omia ydinuskomuksia luovuuteen liittyen sekä harjoitella keinoja niiden päivittämiseksi improvisaation avulla. Musiikkiterapeutti toi tälle kerralle erilaisia pieniä rytmisoittimia (sekä erään ryhmäläisen toivomuksesta akustisen kitaran), joiden avulla toteutettiin ryhmäimprovisaatio (LIITE 6). Luova hetki käytiin läpi yhdessä

keskustellen ja halutessaan ryhmäläiset saivat jakaa siihen liittyviä ajatuksia, tunteita ja kehoollisia kokemuksiaan.

9. Kerta: Vahvuudet ja voimavarat

Yhdeksännen ryhmäkerran tavoitteena oli omien voimavarojen ja vahvuuksien tunnistaminen sekä lempeämmän katseen harjoittelu itseä kohtaan - myönteisemmän minäkuvan rakentaminen. Voimavarojen ja vahvuuksien tunnistaminen on tärkeää myös toimintakyvyn näkökulmasta, koska se vahvistaa pystyvyyden kokemusta sekä luottamista omaan pärjäämiseen.

Ryhmä lähestyi teemaa jälleen keskustelun lisäksi luovan toiminnan avulla tehden yhdessä ”Voimavarapuu”- harjoituksen (LIITE 19) itse valitsemansa taustamusiikin kera (LIITE 11). Lisäksi toteutettiin rumpurinki, jossa jokainen sai kokeilla johtamista vs. seuraamista (LIITE 6). Tämä tarjosi korjaavan kokemuksen omista vahvuuksista ja voimavaroista.

10. Kerta: Päätäjäiset

Kymmenennen, eli viimeisen ryhmäkerran tavoitteena oli yhteisen ryhmäprosessin päättäminen sekä uudestaan voimavarojen ja vahvuuksien esiin nostaminen. Tällä kerralla juhlistettiin ryhmän päättymistä päätäjäisrituaalin avulla. Ryhmä otettiin mukaan päätäjäisten suunnitteluun - syötiin, toimittiin sekä päätettiin ryhmä yhdessä ryhmän toiveiden mukaisesti. Keskustellen kerrattiin koko ryhmäprosessin antia ja annettiin tilaa ajatuksille sekä tunteille. Luovat menetelmät olivat tällä kerralla mukana livemusiikin keinoin. Eräs vanki soitti kitaralla prosessin aikana säveltämänsä laulun ja musiikkiterapeutti toteutti oman puheenvuoronsa laulamalla ryhmälle valitsemansa kappaleen.

”Todistukset toimivat usein vastakkaisina selvityksinä ongelmakyllästeisille asiapapereille, joita monissa laitoksissa tehdään. Rituaalit ja juhlat ovat keskeisiä tapahtumia silloin, kun ihminen on muutosmatkallaan ja irtaantuu ongelmatarinastaan ja alkaa rakentaa vaihtoehtoisen tarinan varaan.” (Morgan, 2004)

SÄRÖ Vol 2- päätäjäisrituaaliin kuului myös todistusten jakaminen (LIITE 20). Todistukset oli tehty etukäteen TR:n toimesta ja niihin oli kirjoitettu Särö-ryhmän kuvauksen lisäksi yksilökohtainen myönteisiä ominaisuuksia kuvaava teksti jokaisesta osallistujasta. Todistukset jaettiin rituaalin omaisesti ryhmäläisille nimeltä kutsuen, onnitellen, kätellen sekä jokaiselle kannustavasti taputtaen. Todistuksen tarkoitus oli muistuttaa rohkeudesta ja arvokkaasta itseä varten tehdystä työstä.

3.3.5 Harjoitukset

SÄRÖ Vol 2-vakautumisryhmässä MT- ja TLT-harjoituksilla korvattiin alkuperäisessä SÄRÖ:ssä toteutettuja leikkejä ja kognitiiviseen työskentelyyn perustuvia harjoituksia. Ryhmätapaamisiin valittiin erityisesti luovia taideterapeuttisia harjoituksia, jotka aktivoivat parasympaattisen hermoston vagushermon tuoden ryhmäläiset sietoikkunaan (luvut 3.3.1. ja 3.3.2.) Harjoitusten avulla pyrittiin ensisijaisesti luomaan turvallisuuden tunnetta rauhoittaen kehoa ja mieltä. Harjoitusten ja tehtävien tavoitteet ja tarkoitus kerrottiin ryhmälle jokaisen harjoituksen yhteydessä. Tarkoitus oli tarjoilla ryhmäläisille mahdollisimman laaja

keinovalikoima erilaisia harjoituksia, joista jokainen voi valita itselleen sopivimmat. Osallistumisen vapaaehtoisuutta painotettiin säännöllisesti.

Vankiryhmälle järjestettävät luovat taideterapeuttiset harjoitukset sisälsivät enimmäkseen musiikkiterapian reseptiivisiä tekniikoita, improvisaatiota, musiikkimaalausta/-piirustusta sekä kehotietoisuusharjoituksia. Jokaisella tapaamisella tehtiin erilaisia vireystilaa muokkaavia sekä huomion- ja tarkkaavaisuuden suuntaamista helpottavia kehollisia harjoituksia. Näissä käytettiin apuna muun muassa stressipalloja (LIITE 8) ja kyniä. Tällaisia harjoituksia olivat esimerkiksi erilaiset hengitysharjoitukset (LIITE 12), perhostaputukset (LIITE 5), jännitä-rentouta-harjoitus (LIITE 17), mielikuvaharjoituksena rentoutumisen yhteydessä turvapaikkaharjoitus (LIITE 14), ja rajaharjoitukset (LIITE 15). Rajatyöskentely toteutettiin sekä demonstraationa että pareittain.

MT-harjoituksissa keskityttiin tarkoituksella rytmisoittimiin. Harjoituksia varten musiikkiterapeutti toi ryhmälle vankilan ulkopuolelta tarvittavat soittimet (LIITE 4). Jokaisella tapaamisella ryhmän käytössä oli kahdeksan pientä djembe-rumpua sekä yksi suurempi metallinen rumpu, jonka avulla musiikkiterapeutti loi improvisaatioiden perusrytmin sekä ryhmäläiset saivat tehdä ”johtaja vs. seuraaja” – harjoitukset (LIITE 6). Kahdella kerralla musiikkiterapeutti toi lisäksi tapaamiseen muita pieniä rytmisoittimia sekä kitaran, jonka avulla viimeisen tapaamisen laulut voitiin säestää. MT-harjoituksina ryhmässä tehtiin rumpurinki/rummutus- ja improvisaatioharjoituksia eri rytmisoittimin (LIITE 6), musiikkimaalaus/-piirustusta (LIITE 9 ja LIITE 10), sekä reseptiivisiä tekniikoita, eli musiikin kuuntelua (LIITE 11). TLT-harjoitukset käsittivät erilaisia maadoitusharjoituksia (LIITE 13), kehoskannausta (LIITE 7), havaintopiiriä ja ravistelua (LIITE 5), joogaliikkeiden kokeilua (LIITE 16) sekä jännityksen ja rentoutumisen tunnistamisen harjoittelua (LIITE 17).

TLT-harjoitusten tavoite oli vahvistaa ryhmäläisten kehotietoisuutta ja tarkkaavaisuuden- sekä huomion suuntaamistaitoja. Harjoitukset auttoivat autonomista hermostoa rauhoittamaan/tarvittaessa aktivoitumaan ja virittivät kehon sopivaan vireystilaan/sietoikkunaan, jotta sosiaalinen liittyminen (Porges, 2011) olisi mahdollista. Harjoituksia tehtiin erityisesti käyntien alussa pysähtymisen helpottamiseksi sekä virittäytymiseksi ryhmään mutta myös välillä kesken tapaamisenkin vireystilan muokkaamiseksi sopivalle tasolle. Kehollisilla harjoituksilla ja hengitysharjoituksilla tähdättiin autonomisen hermoston rauhoittumiseen ja maadoittumiseen, minkä jälkeen myös mieli voi rauhoittua. Mindfulness-tyyppisten harjoitusten (LIITE 14) tarkoitus oli luoda turvallisuuden tunnetta tukevia ja voimavaroja (LIITE 19) vahvistavia mielikuvia. Niki-harjoituksen (LIITE 18) ja todistusten jaon (LIITE 20) tarkoitus oli ryhmäläisten osallisuuden-, onnistumisen-, minäpystyvyyden- sekä vertaistuen tunteen kokeminen ja niiden vahvistuminen.

4 TUTKIMUSMENETELMÄ

4.1 Fenomenologinen lähestymistapa

Laadullisen tutkimuksen lähtökohtana on todellisen elämän kuvaaminen. Todellisuus on moninainen. Laadullisessa tutkimuksessa kohdetta tutkitaan mahdollisimman kokonaisvaltaisesti. Arvolähtökohdat vievät tutkijaa eteenpäin. Arvot muovaavat, mitä ja miten pyrimme ymmärtämään tutkittavia ilmiöitä. (Hirsjärvi ym., 2004, s. 152; Eskola & Suoranta, 2003, s. 15.) Opinnäytetyöni oli otteeltaan laadullinen ja siinä oli fenomenologinen lähestymistapa. Laadullisen tutkimuksen kohteena on yleensä ihminen ja hänen elämismaailmansa (Varto, 1992, s. 23). Laadullisessa tutkimuksessa pyritään kuvaamaan ilmiöitä tai tapahtumia, ymmärtämään tiettyä toimintaa tai antamaan mielekäs tulkinta jollekin ilmiölle. Siinä ei pyritä tilastollisiin yleistyksiin. Laadullisessa tutkimuksessa on tärkeää, että henkilöt, joilta tietoa kerätään, tietävät tutkitavasta ilmiöstä mahdollisimman paljon tai heillä on kokemusta asiasta. (Tuomi & Sarajärvi, 2004, s. 87-88.) Laadullisessa tutkimuksessa keskitytään usein suhteellisen pieneen tapausmäärään, jota pyritään analysoimaan mahdollisimman perusteellisesti (Eskola & Suoranta, 2003, s. 18).

4.2 Informantit ja aineistonkeruu

Tein 09-11/2022 eräässä suomalaisessa vankilassa empiirisen, laadullisen tutkimuksen, jonka keskeisiä komponentteja olivat aineistonkeruumenetelminä käyttämäni TR:n (psykoterapeutti/projektipäällikkö, vankilapsykologi sekä allekirjoittanut musiikki- ja tanssi-liiketerapeutti/tutkija) toteuttama vankien havainnointi sekä TR:n haastattelut heidän kokemuksistaan ja havainnoistaan projektin aikana. Lisäksi tein narratiivisen kirjallisuuskatsauksen. Kokosin tutkimusaineiston kymmenen kerran terapiaprosessista. Aineisto kerättiin 09/2022-01/2023 välisenä aikana. TR havainnoi vankilaryhmän viikottaisia tapaamisia aikavälillä 7.9.-

9.11.2022. Jokaisen vankilaryhmätapaamisen kesto oli 2h. TR:n ryhmähaastattelut (9kpl) tehtiin aikavälillä 8.9.2022-5.1.2023. Niistä jokaisen kesto oli 45-60min. Poikkeuksena viimeinen ryhmähaastattelu/yhteenvetoreflektio 27.1.2023, jonka kesto oli 2h. Litteroinnin, tulosten kirjoittamisen ja analyysin toteutin syksyn 2023 ja kevään 2024 aikana.

Saadakseni varman päivitetyn tiedon traumasensitiivisen työskentelyn yhdistämisestä taideterapeuttisten menetelmien käyttöön Suomen vankiloissa lähetin 03/2024 sähköpostilla tiedustelun RISE-kontekstiin (LIITE 2). RISE:n erityisasiantuntija Anderssonilta (2024) saadun tiedon mukaan SÄRÖ Vol 2-kaltaista monimenetelmäistä toimintakonseptia ei ole aiemmin toteutettu Suomen vankiloissa. Neljän kriteerin täyttävää (ryhmämuotoisuus, sisältää MT:aa ja TLT:aa sekä traumasensitiivinen viitekehys) ryhmää ei ole aiemmin toteutettu. Näitä neljää osa-aluetta on kyllä tarjolla RISE:n asiakkaille, mutta ne eivät toteudu samanaikaisesti. Traumasensitiivistä työskentelyä toteutetaan vankiloissa ryhmä- sekä yksilötyönä. Sitä kehitetään ja henkilökunnan osaamista laajennetaan jatkuvasti. Vangeille tarjotaan erilaisia vakauttavia menetelmiä, kuten joogaa ja mielenharjoitteita. MT:aa tehdään osassa vankiloista ryhmämuotoisena. Vanajan naisvankilassa on toteutettu yksittäinen voimaannuttava tanssiprojekti. RISE:n ammattipalveluiden lisäksi käytetään asiakaslähtöisesti tarpeen mukaan ulkopuolisten osaajien palveluita. Tästä esimerkkinä on ollut ulkopuolisten toimijoiden toteuttamat alkuperäiset SÄRÖ-ryhmät.

TR:n palkkiot maksettiin STEA:n ja RISE:n taholta. Hankkeesta aiheutuneet kustannukset koostuivat lähinnä palkkakustannuksista. Osa projektiin liittyvistä välttämättömistä kustannuksista maksettiin alkuperäisen SÄRÖ-hankkeen saamasta rahoituksesta, osan maksoi RISE. TR piti tärkeänä sitä, että jokaisella tapaamiskerralla vangeille tuli järjestää kahvitarjoilu. Vankilalla oli jo erästä aikaisemmin vangeille toteutetusta projektista jääneitä kuvataidemateriaaleja, joten uusien ostamiselle ei ollut tarvetta.

Observointi perustuu teoreettisilta lähtökohdiltaan tutkimuskohteen havainnointiin sen luonnollisessa ympäristössä (Peltola, 2022). Tässä tutkimuksessa vankilaryhmän vetäjät havainnoivat ryhmään osallistuneita miesvankeja tapaamisten aikana. Tutkimuksessani käytin osallistuvaa havainnointia, jossa olin terapeutti-tutkijana itse kenttätyössä läsnä sekä havainnoijana että aktiivisena toimijana observoitavassa tilanteessa. Observoinnista saatava aineisto sisälsi ryhmätapaamisten jälkeen TR:n haastatteluista tehtävät nauhoitukset sekä terapeutti-tutkijan muistiinpanot. Tutkijana minun oli erotettava omat havaintoni tutkittavien havainnoista ja tilanteiden kuvailusta.

Valitsin aineistonkeruumenetelmäksi haastattelun. Joustavana menetelmänä haastattelu sopii hyvin tutkittaessa arkoja tai vaikeita aiheita, tai tutkittaessa vain vähän tutkittuja alueita (Hirsjärvi & Hurme, 2009, s. 34-35.) Haastattelun idea on yksinkertainen: kun haluamme tietää, mitä ihminen ajattelee tai miksi hän toimii kuten toimii, on järkevää kysyä asiaa häneltä itseltään. Haastattelun etu on siinä, että siihen voidaan valita ihmiset, joilla on kokemusta tutkittavasta ilmiöstä. (Tuomi & Sarajärvi, 2004, s. 74, 76; Kylmä & Juvakka, 2007, s. 26.) Suomessa valitsemaani aihetta ei ole juurikaan tutkittu, joten menetelmänä haastattelu oli varsin perusteltu.

Eskolan ja Suorannan (2003, s. 85) mukaan haastattelu on yleisin tapa kerätä laadullista aineistoa. Robsonin (2002, s. 288) mukaan haastattelut on hyvä nauhoittaa. Tein samalla erilisiä muistiinpanoja. Kylmän & Juvakan (2007, s. 90) mukaan muistiinpanojen tekeminen

haastattelutilanteessa voi viedä huomion pois tilanteen kulusta. Oman kokemukseni mukaan näin ei kuitenkaan käynyt. Robsonin (2002, s. 269) mukaan haastattelu tutkimusmenetelmänä edellyttää tutkijalta kysymyksiä, joihin toivottavasti saa vastauksia tutkittavilta. Haastattelun ideana on selvittää, mitä ihmiset ajattelevat ja minkälaisia motiiveja heillä on. Haastattelu on vuorovaikutustilanne, jossa haastattelija ja haastateltava kummatkin vaikuttavat toisiinsa. (Eskola & Suoranta, 2003, s. 85.) Hyvä, myötäelävä haastattelija saa haastateltavasta irti asioita, joita tämä ei olisi uskonut kertovansa kenellekään. Tiedonkeruumenetelmänä haastattelu on ainutlaatuinen, sillä siinä ollaan suorassa vuorovaikutuksessa haastateltavan kanssa. (Eskola & Suoranta, 2003, s. 93; Hirsijärvi ym., 2004, s.193.)

Haastattelu mahdollistaa rikkaan aineiston keräämisen. Tutkijalla on paljon valtaa aineistonkeruun hetkellä. Hän voi tehdä tarkentavia kysymyksiä, informoida haastateltavaa, mahdollistaa spontaania vuorovaikutusta ja reagointia tilanteeseen. Haastattelu tuo tutkittavien henkilökohtaisia näkökulmia monipuolisesti esiin. Haastattelun miinuksina voidaan pitää, että haastattelija vaikuttaa saatavaan aineistoon pelkällä läsnäolollaan. Esimerkiksi ”henkilökemiat” haastateltavan kanssa ja haastatteluun osallistuvien yleinen ulosanti ja tyyli vaikuttavat. Haastattelu on aikaa vievä ja henkilötietolainsäädännön näkökulmasta haasteellinen menetelmä. Siinä kerätään väistämättä henkilötietoja, mikä edellyttää erityistä tarkkuutta tietosuojan toteutumisesta. Haastattelujen purku vie myös oman aikansa. (Peltola, 2022.)

Ryhmätapaamisten jälkeen TR kokoontui aina seuraavana aamuna etätapaamisiin, jotka nauhoitettiin. Valitsin menetelmäksi yksilöhaastatteluiden sijaan ryhmäkeskustelut, koska uskoin niiden liittävän TR:n jäseniä paremmin yhteen ja toisten kokemusten kuulemisen muokkaavan työskentelyämme. Strukturoitujen haastattelujen sijaan valitsin puolistrukturoidut/teemahaastattelut, koska halusin näin tarjota mahdollisimman vapaan ympäristön haastateltavien kokemuksille. Toinen valintaani vaikuttava tekijä perustuu Metsämuurosen (2001, s. 42) tietoon siitä, että ne taipuvat hyvin uutta teoriaa luovaan tutkimukseen. Teemahaastattelu sopii käytettäväksi tilanteissa, joissa kohteena ovat intiimit tai arat aiheet. Teemahaastattelun aihepiirit on etukäteen määrätty ilman strukturoidun haastattelun tyyppillistä kysymysten tarkkaa muotoa ja järjestystä. Se sopii tutkimuksen suorittamiseen, sillä se on muodoltaan avoin ja vastaaja voi puhua vapaamuotoisesti. Näin saatu materiaali edustaa vastaajan puhetta itsessään. Toisaalta teemahaastattelussa käytettävät teemat takaavat sen, että haastateltavien kanssa on puhuttu jossain määrin samoista asioista. Haastattelija huolehtii, että kaikki ennalta päätetyt teema-alueet käydään läpi. Niiden järjestys ja laajuus voi vaihdella haastattelusta toiseen. Haastattelijalla on tukilista kysymyksistä, ei valmiita kysymyksiä. (Eskola & Suoranta, 2003, s. 86-87; Hirsijärvi ym., 2004, s. 197.)

Mielenkiinnon kohteina ryhmäkeskusteluissa eivät ole yksittäiset vastaukset tai yksittäinen tieto, vaan vaikkapa erimielisyyksien ilmaisemistavat ja sovittelumuodot sekä miten yhteistä näkemystä muotoillaan. Tutkijan rooli on tällöin erilainen, hän on haastattelijan sijaan pikemminkin keskustelun rohkaisija ja moderaattori. (Pietilä, 2017.) Ryhmähaastattelun etuihin kuuluu, että haastateltavat voivat reagoida toistensa mielipiteisiin, jolloin ilmiön sosiaalinen luonne tulee näkyviin. Vuoropuhelusta voi syntyä uusia ideoita. (Peltola, 2022.) Tutkimushaastatteluissa toimin itse keskustelujen rohkaisijana. Käytin haastattelukerroilla ”otsikkoina” SÄRÖ Vol 2- vakautumisryhmässä käytettyjä 10 kerran teemoja esittäen haastateltaville niihin liittyviä apukysymyksiä. Haastattelurunkoa täydensin aineistonkeruun aikana. Jokaisen

haastattelun aluksi kävin kyseisen ryhmäkeskustelun teeman läpi ja haastattelun varrella muistutin tutkimusteemasta. Teemojen järjestyksellä ei sinänsä ollut merkitystä, pidin vain huolen siitä, että kaikki teemat käytiin läpi. Moderaattorina ohjailin keskustelua haastatteluteemojen puitteissa. Oma osallistumisasteeni oli muiden haastateltavien tapaan, teemasta riippumatta, vahvaa.

Nauhoitin jokaisen TR:n ryhmäreflektion. Vankilaryhmän päätyttyä päätin rajata aineistoa ja käyttin ns. analyysisapluunaa. Kuuntelin kymmenestä TR:n haastattelusta satunnaisesti kolme sessiota litterointia varten. Etähaastattelujen tallennusvälineenä toimivat MacBook Pro-tietokone ja iPhone-puhelin. TR kokoontui ryhmäkeskusteluihin jokaisen osallistujan tietokoneille asennetun Zoom-videopalaveriohjelman välityksellä. Nauhoitin keskustelut iPhone-puhelimen sanelimella ja siirsin audiotallenteet tämän jälkeen tietokoneelle talteen. Tietokoneelle siirtämisen jälkeen tuhosin tallenteet puhelimesta ja litteroinnin jälkeen myös tietokoneeltani.

4.3 Aineiston käsittely ja analysointi

Aineiston käsittely on sen puhtaaksikirjoittamista analyysia varten (Kylmä ym., 2003). Analyysin tarkoitus laadullisessa aineistossa on luoda selkeyttä aineistoon sekä tuottaa uutta tietoa tutkittavasta asiasta. Informaatioarvon kasvattamiseen pyritään luomalla aineistosta selkää ja mielekästä. (Eskola & Suoranta, 2003, s. 137.) Aineiston analysointiin on monia tapoja; valitaan analyysitapa, joka parhaiten antaa vastauksen tutkimustehtävään (Hirsjärvi ym., 2004).

Tutkimusaineiston analysoin sisällönanalyysilla. Sen tarkoitus on järjestää aineisto tiiviiseen ja selkeään muotoon kadottamatta sen sisältämää informaatiota. Laadullisen aineiston sisällön analyysi voidaan tehdä aineistolähtöisesti, teoriaohjaavasti tai teorialähtöisesti. (Tuomi & Sarajärvi, 2004, s. 110; Kyngäs & Vanhanen, 1999, s. 3.) Tutkimukseni teoria-aineisto-suhde oli aineistolähtöinen. Aineistolähtöisessä eli induktiivisessa sisällönanalyysissä aineistoa lähdetään analysoimaan aineistolähtöisesti ilman teoreettisia etukäteisolettamuksia (Eskola & Suoranta, 2003, s. 151). Induktiivinen tutkimus lähtee liikkeelle aineistosta ja on abduktiiviseen tutkimukseen nähden lähtökohtaisesti ikään kuin teoriattomampaa (Juhila, 2022). Lähtiessäni analysoimaan aineistoani teoria ei ohjannut minkälaisia käsitteitä aineiston sirpaleille, vaan vasta lopulliseen raporttiin hain tukea taustateorioista. Hirsjärvi & Hurmeen (2009) mukaan abduktiivisessa päättelyssä tutkijalla on valmiina teoreettisia johtoideoita, joita hän pyrkii todentamaan aineiston avulla. (ks. myös Kylmä & Juvakka, 2007, s. 23.) Tämän vuoksi induktiivinen analyysi sopi parhaiten oman tutkimukseni toteuttamistavaksi

Koodaus voi olla aineistolähtöistä, jolloin tutkija lähtee avoimin mielin etsimään sellaisia kohtia aineistosta, jotka kertovat tutkittavasta asiasta jotakin tutkijaa kiinnostavaa (Vuori, 2022). Minua kiinnosti TR:n kokemukset. Tarkoitukseni ei ollut tehdä keskusteluanalyysiä – en ollut ryhmähaastatteluissa niinkään kiinnostunut yksittäisistä sanoista ja tauoista, vaan keskusteluissa ilmenevistä mielellisistä merkityksistä. TR kertoi omana kokemuksenaan asioita ja niiden pohjalta tein kokemuspohjaisen analyysin. Kirjoitin siitä mikä TR:n kokemus on ollut aktiviteeteista. Induktiivisen analyysin mukaisesti käytin laadullisen sisällönanalyysini työtapana koodausta. Haastatteluja kuunnelllessani kirjasin ylös ranskalaisilla viivoilla haastateltavien kokemuspohjaisia sisältöjä. Tekemästäni listasta löysin fokusointia erilaisten

kokemuksellisten teemojen ääreen. Abduktiivinen analyysi ei olisi ollut tutkimukseni kannalta järkevää, koska tutkimusaiheeni oli jotain niin uutta, että koin keinotekoiseksi ja vaikeaksikin löytää kirjallisuutta ja kytkeä aiheeni johonkin valmiiseen teoriaan. Sen sijaan koin luontevaksi poimia tekemistäni analyysistä tarpeelliseksi kokemiani teemoja, joiden avulla halusin luoda lukijalle ymmärrystä TR:n kokemuksista.

Lähtökohtani oli fenomenologinen lähestymistapa. Laineen (2001) mukaan fenomenologiassa tutkitaan kokemuksia ja merkityksiä. Kokemusta koskevan tiedon luonne ja ihmiskäsitys ovat fenomenologisen tutkimuksen perustana esiintyviä filosofisia kysymyksiä. Tutkimuksen teon kannalta fenomenologisessa ja läheisesti siihen kuuluvassa hermeneuttisessa ihmiskäsityksessä keskeisiä ovat kokemuksen, merkityksen ja yhteisöllisyyden käsitteet. Tutkijan omien ennakko-oletusten sulkeistaminen, ymmärtäminen ja tulkinta nousevat myös tietokysymyksistä esiin. Fenomenologit ajattelevat, että ihmisyksilöt rakentuvat suhteessa maailmaan, jossa he elävät, ja jota he myös itse rakentavat. Fenomenologia rajoittuu tarkastelussaan nimensä mukaisesti siihen, mikä ilmenee (kreik. phainomenon) meille itse koettuna, elettyinä maailmana ja itsenä tuossa maailmassa. (Laine, 2001.) Tähän peilaten tutkin vankilassa tapahtuneita ryhmäterapian aikaansaamia ilmiöitä ihmisyksilöiden, eli TR:n jäsenten ja näiden ilmiöiden välisenä kokemuksellisena suhteena sen sijaan, että olisin lähtenyt etsimään niille selitystä biologisista tai psykologisista tekijöistä.

Fenomenologisen tutkimuksen tarkoitus on lisätä ymmärrystämme jostain inhimillisen elämän ilmiöstä. Ihmiselämän paremmalla ymmärtämisellä ja tunnetun tekemisellä tiedetyksi voi olla tärkeä tehtävä inhimillisen todellisuuden ongelmien selvittämisessä ja niiden muuttamisessa. Yleensä jokin inhimillisen elämän alue, johon liittyy ongelmia tai kehittämistarpeita saa tutkimaan aiheita. Jos haluamme tietoisesti kehittää toimintaa edellyttää se, että ymmärrämme olemassa olevien toimintatapojen merkitysrakenteita. (Laine, 2001.) Tavoitteeni oli tutkijana ymmärtää paremmin tutkittavaa ilmiötä – suomalaisissa vankiloissa tehtävän ryhmäterapiatyön kehittämistarpeita ja – mahdollisuuksia. Mikäli haluan kehittää moniammatillista terapiatyön mallia vankilainstituutiossamme, minulla tulee olla käsitys siitä, millaisista olennaisista puolista vankilatyö ja kuntoutus siellä rakentuu ja millaisten merkitysten varassa hankkeiden johtajat, vankilapsykologit ja muut instituution osapuolet kuten vankilassa vierailevat terapeutit suuntautuvat terapioiden ja kuntoutuksen todellisuuteen.

Pidän fenomenologista lähestymistapaa, havainnoinnin ja haastattelujen avulla kerättyä, ja laadullisen sisällön analyysin keinoin analysoitua aineistoa hyvin soveltuvaksi tutkimustehävänä ratkomiseen. Keräsin aineistoa runsaasti mutta analyysiä varten sen rajaus suunniteltiin huolella vastaamaan maisterintutkielman tavoitteita. TR:n jäsenet ovat paljon, elleivät jatkuvasti, tekemisissä vankien kanssa, ja heillä on kokemusta useista, sekä suomalaisista että ulkomaalaisista vankilaympäristöistä. Tämä lisää heidän arviointikykyä uskottavuutta.

4.4 Eettiset näkökulmat

Aineiston keruuta varten laadin tutkimuslupahakemuksen (LIITE 1), jolla anoin eettistä lupaa haastateltavien työnantajilta haastatteluja varten. Silta-Valmennusyhdistys ry:n toimitusjohtaja myönsi luvan yhdistyksen työntekijän haastatteluille. RISE:n keskushallintoyksikön

erikoistutkija vastasi, että RISE:n henkilöstön (tässä tapauksessa vankilapsykologi) haastatteluihin ja kyselytutkimuksiin lupaa ei tarvita, mutta minun tulee noudattaa RISE:n tutkimusluopahjeita tieteellisiin tutkimuksiin ja hankkeisiin liittyen. Niiden mukaan tutkimuksissa ja hankkeissa tulee ottaa huomioon tietosuoja-asetus (2016/679), tietosuojalaki (1050/2018) ja viranomaisten toiminnan julkisuudesta annettu laki (621/1999). Lähtökohtana oli, että tutkimus tuli tehdä ilman yksilötietoja ja tutkittavalta kysytään aina suostumus. Yksittäisen henkilön tiedot eivät saa tulla ilmi tutkimuksenteon yhteydessä.

Minun ei ollut välttämätöntä kerätä erityisiä henkilötietoja tutkimustani varten, koska niillä ei tutkimuksen kannalta ollut merkitystä. Opinnäytetyöni ei sisällä suoria tunnistetietoja. En kerännyt tai luonut henkilörekisteriä, koska minulla ei ollut tarvetta tietää mitään informanteista, eikä haastateltavien sukupuoliella, asuinpaikalla tms. ole tutkimukseni kannalta merkitystä. Tallennettavien haastattelujen ääni on kuitenkin tunnistetieto, ja siten henkilötiedon käsittelyä. Olin tutkimuksen aikana itsenäinen rekisterinpitäjä.

Kuulan (2006, s. 101) mukaan informaation antaminen on monessa mielessä tärkeää; se saattaa ratkaista, haluaako henkilö osallistua tutkimukseen. Tutkimusluvan saatua otin yhteyttä haastateltaviini. Tutkimusidean esittelyssä painotin anonyymiyttä ja luottamuksellisuutta sekä pyysin lupaa haastatteluiden nauhoittamiseen. Haastatteluissa ilmenevät nimet - sekä haastateltavien että vankilan - muutin litterointivaiheessa tunnistamisen estämiseksi. Informoin tutkittaviani erityisestä tarkkuudesta tietosuojan toteutumisesta henkilötietojen käsittelyssä, säilytyksessä ja tuhoamisessa lähettämällä heille tietosuojatiedotteen, tiedotteen tutkimuksesta sekä tietosuojailmoituksen. Kerroin säilyttäväni keräämäni aineiston mahdollisine henkilötietoineen vain litteroinnin ja opinnäytetyön kirjoittamisen ajan ja heti sen jälkeen ne tuhottaisiin eri laitteilta. Sovimme myös, että sähköposti- tai tekstiviesteissämme mahdollisesti ilmaantuvien arkaluonteisten tunnistetietojen vuoksi viestit poistetaan kaikkien viestintävälineistä jo vankilaryhmän aikana.

Vankilaan ei niin vain mennä vetämään ryhmiä. Vierailuihin tarvitaan aina vankilan johtajan tai apulaisjohtajan suostumus. Vankilassa vierailevalle voidaan tehdä, vierailijan suostumuksella, turvallisuusselvitys. Tämän tutkimuksen kohdalla minun ei tarvinnut toimittaa itsestäni uudestaan henkilötietoja vankilalle, koska olin heille entuudestaan tuttu. Vankilan johtaja oli pyytänyt minulta kattavasti tietoja itsestäni jo vuonna 2020 siellä toteuttamani naisvankiryhmän puitteissa.

5 TUTKIMUSTULOKSET

5.1 Kokemuksia monimenetelmäisestä toimintakonseptista vankien parissa

Prosessista saadun kokemuksen ja ryhmähaastatteluissa käytyjen keskusteluiden myötä TR tuli siihen tulokseen, että kaiken kaikkiaan SÄRÖ Vol 2- tyyppinen monimenetelmäinen toimintakonsepti toimi hyvin vankien parissa tehtävässä terapiatyössä. TR:n tekemien havaintojen mukaan monimenetelmäisyys edesauttoi monipuolistamaan vangeille suunnattua psykoedukatiivista toimintaa ja luovien taideterapeuttisten menetelmien lisääminen tapaamisiin lisäsi miesvankien osallistamista ja osallistumista.

SÄRÖ Vol 2-konsepti tarjosi TR:n mukaan monenlaisia etuja vangeille. Se oli syy tavata säännöllisesti tarjoten tapaamisia, joissa asioita käsiteltiin keskustelun lisäksi luovuuden, ei ainoastaan oireiden ja vaikeuksien kautta. Se tarjosi toimintaa, josta muodostui elämää rytmittävä ja siten tasapainottava asia. Sen avulla vangille mahdollistui kanava ajatusten ja tunteidensa ilmaisuun. Sisäisten ristiriitojen avaamiseksi vangit saivat kokemuksen uudesta kommunikointivälineestä, joka ei perustu ainoastaan kielelliseen ilmaisuun eikä ole ajasta riippuvainen. Se tarjosi sosiaalisen ympäristön sisäisten tunteiden käsittelyyn ja tavan tutkia omaa sisintään sekä asettaa tunteensa perspektiiviin. SÄRÖ Vol 2-ryhmässä oli ilmapiiri, jossa oli hyväksytyä tuottaa improvisaatioita ja liikettä, joita muualla saatettaisiin pilkata tai kritisoida.

TR:n havaintojen mukaan MT-työskentelystä erityisesti rummutus näytti auttavan vankeja purkamaan vireystilaansa ennen ja jälkeen tapaamisten ”tietopakettia”, eli psykoedukatiivisia traumankäsittelyhetkiä. Sekä vankien oman kertoman että TR:n havaintojen mukaan vankien oman kehon hahmottaminen ja affektitoleranssi¹ paranivat, sekä he tunnistivat paremmin omia vireystilojaan pystyen säätelemään niitä ja toimimaan helpommin niiden mukaan.

1) *Affektitoleranssilla (Van Der Kolk, 2017) tarkoitetaan kykyä kohdata tunteita ja tuntemuksia – tapahtumat tapahtumina ja tunteet tunteina. Traumaärsykkeet käynnistävät uudelleen traumakokemuksen aikaansaamat reaktiot. Vaaralliseksi koetusta ärsykkeestä traumatisoitunut lapsi tai /nuori menee välittömästi taistele/pakene/jähmety-reaktioon tai suoraan lamaantumiseen ilman mahdollisuutta oppia tilanteesta. Lapsen ja nuoren käytöksestä monia ongelmia voi ymmärtää yrityksinä minimoida uhka ja säädellä emotionaalista stressiä.*

Eri elementtien (ks. kuva 5, s. 54) - aloitus, tietopaketti, tauko, taitopaketti, lopetus) sijoittaminen ja toteutus terapiaistuntoihin tehtiin mahdollisimman asiakaslähtöisesti, jotta se palvelisi ryhmän tarpeita ja toiveita. TR tuli siihen tulokseen, että sijoittaminen ja toteutus onnistuivat luontevasti. Tehtyjen havaintojen mukaan monimenetelmällisyys auttoi pitämään tämän kohderyhmän keskittymistä yllä, piti terapiatapaamiset orgaanisena ja ryhmän aktiivisemmin osallisena alusta loppuun asti. Rakenne toi turvaa ja rytmitti tapaamisia, sekä eri elementtien ansiosta vankien kehot eivät päässeet lamaanumaan. TR havaitsi vankien pitäneen luovien kokemuksellisten osuuksien sijoittamisesta välillä juuri ennen psykoedukaatiohetkiä ja yleensä piakkoin sen jälkeen. Näin he pystyivät oman kertomansa mukaan keskittymään ja ottamaan vastaan traumatietoa. Vangeilla ryhmiin osallistujina on todettu varsin paljon erilaisia oppimisen haasteita. Istuntojen jaottelussa erilaisiin osuuksiin myös nämä haasteet tuli otettua paremmin huomioon.

TR tuli siihen tulokseen, että moniammatillisessa tiimissä vankilaa edustavan ammattilaisen rooli on erittäin tärkeä. Tällä henkilöllä tulee olla – sekä vankien että vankilan henkilökunnan näkökulmasta – ehdoton luottamus. Trauma on tulipaloaihe ja yhden, useita eri vankiloita kiertäneen TR:n jäsenen (projektipäällikkö) tekemien havaintojen mukaan herättäen epä-tietoisuutta ja kyseenalaistamista muun muassa ryhmien vetäjien ammattitaitoon liittyen. Ryhmissä tehtävät vakauttavat harjoitukset saattavat herättää vangeissa erilaisia asioita, mutta työskentelyssä ei koskaan ole kyse kenenkään ”prosessien sekoittamisesta”. Vankilassa ammattitaito jaotellaan tarkoin. Informaation siellä järjestettävästä ryhmäterapiasta tulee olla selkeää: onko kyseessä hoito-, tuki- vai tietoa antava ryhmä. Tällä estetään hämmennyksen aiheuttaminen vankilan sisällä.

Myös vankilan oman työntekijän (vankilapsykologi) saaman kokemuksen mukaan monimenetelmäinen toimintakonsepti toimi hyvin vankien parissa. Hän nosti esiin haastatteluissa, että asiakasryhmänä vangit on erityinen. Tällaisenaan järjestetty moniammatillinen toimintakonsepti toimi kuitenkin hyvin haastavassakin vankilamaailman turvaluokituksessa, joka vaatii henkilökunnalta paljon. Avolaitosympäristön haasteina ovat vankien osallistaminen ryhmiin sekä heidän oma sitoutumisensa niihin. Ympäristönä vankilassa täytyy ottaa huomioon erityishaaste ryhmän muodostamisessa. Vankilapsykologi nosti esille ilmiön, joka on hyvä pitää mielessä tulevia ryhmiä suunniteltaessa: vaikka ryhmiä tarjotaan kaikille, niin todellisuus on osoittanut sen, että käytännössä seksuaalirikolliset eivät niihin (vankien välisen hierarkian vuoksi) voi osallistua. SÄRÖ Vol 2-ryhmän etu oli se, että ryhmäläiset olivat vankilapsykologille tuttuja. Kokonaisuutta ajatellen TR päätyi siihen, että vankilaryhmien vetäjien koulutustaustalla on kuin onkin merkitystä. Yhteyshenkilön sekä tämän jakaman tiedon vankilan sisällä tulee olla läpinäkyvää vakuuttaen sekä vangit että henkilökunta, ettei terapiaryhmän pitäisi sekoittaa ketään vaan vakauttaa.

5.2 Taideterapeuttisten menetelmien soveltuvuus miesvankien kohderyhmässä

*”Sitä sietää paremmin, kun sitä ennen ja sen jälkeen on mukavaa tekemistä.”
(SÄRÖ Vol 2-ryhmäläinen)*

Näin eräs miesvanki kiteytti omaa kokemustaan luovan toiminnallisen tekemisen tarpeellisuudesta istunnoissa, joissa käsitellään traumoja. TR:n tekemien havaintojen mukaan taideterapeuttien menetelmien lisääminen osaksi ryhmäterapiaistuntoja koettiin miesvankien taholta luontevaksi, ja se vaikutti myönteisesti helpottaen heidän osallistamistaan kaikkeen ryhmässä tapahtuneeseen toimintaan. Luovien menetelmien kokeilemisesta aiheutuvat onnistumisen ja mielihyvän kokemukset voivat parhaimmillaan mahdollistaa vangeille esteettisen kokemuksen ja vahvistaa heidän eettistä reagoitokykyään itsensä kehittämiseksi vankilassa.

Haastatteluissa TR nosti toistuvasti esille taideterapeuttien menetelmien voimavarakeskeistä arvoa miesvangeille – heillä oli lupa olla ”vähän erilaisissa rooleissa” hyödyntäen itsensä erilaisia puolia. Havaintojen mukaan sekä MT- että TLT-harjoitukset auttoivat vankeja lisäämään itseilmaisua sekä sietoikkunassa pysymistä tai sen laajentamista. Lisäksi ne antoivat vangeille luvan olla aktiivinen ja virtaava, mikä on tärkeää juuri vankilaympäristössä, jossa vangin pitää olla paikoillaan ja rajatusti jonkun muun määrittäessä mitä ja miten tulee olla. Taideterapeuttien menetelmien vahvuuksina nähtiin niiden tarjoama mahdollisuus itseohjautuvuuteen ja omaan vastuunottoon. Ne lisäsivät toisenlaista vuorovaikutusta miesvankien kesken antaen uuden kommunikointikeinon, mikä taas lisäsi vankien luottamusta itseän ja omaan toimintaan uudella tavalla. Vankilapsykologin työstään saamansa kokemuksen mukaan vangit saattavat kokea, että luovuus, leikki ja spontaanius eivät kuulu aikuisuuteen. ”Osallistuminen tällaiseen taideterapeuttiseen työskentelyyn voi vangille olla tosi vaikuttavaa ja voi tehdä tosi hyvää, koska se on jotain sellaista, mihin omassa sellissä ei ryhtyisi.” hän kiteytti.

Yksi merkittävimmistä taideterapeuttien menetelmien käytön hyödyistä miesvankien kohderyhmässä oli TR:n mielestä ryhmässä muuttunut ilmapiiri. Alussa ryhmän vallitseva tunnelma oli varautunut, jähmettynyt ja totinen, mitä ilmensivät vähäeleiset tunnetilat sekä vähäinen katsekontakti ja kommunikaatio. Vangit istuivat ympyrään asetetuilla tuoleilla ja taustalla soi usein tilaan tultaessa musiikkiterapeutin valitsema musiikki, joka oli rytmikästä, muttei häiritsevää. TR käytti tilaa, tuoleja, omaa ääntään ja yksinkertaisia ohjeita tarjoamaan tukea ja struktuuria. Taideterapeuttien menetelmien myötä, tuntiessaan tuen ja hyväksynnän, vangit kykenivät pääsemään kosketuksiin itsensä kanssa kehotasolla. Jää alkoi sulaa. Ryhmän energisyys lisääntyi ja jähmeät vangit tulivat enemmän tietoisiksi omista asennoistaan ja toisistaan, katsoivat enemmän toisiaan, puhuivat ja olivat vuorovaikutuksessa. TR huomasi, että taideterapeuttien menetelmien avulla miesvangit saivat mahdollisuuden ilmaista ajatuksia, tunteita ja kehollisia kokemuksiaan sekä soittaen, että kuvaa ja liikettä luoden. Vangit saivat mahdollisuuden kokeilla improvisaation yhteydessä johtamista ja kommunikoivat näin keskenään sekä TR:n kanssa.

Piirtäessään asiakkaat asettavat itsensä keskeisiksi toimijoiksi eivätkä olosuhteiden uhrin rooliin. He alkavat nähdä itsensä vastuullisina ihmisinä, jotka voivat hallita omaa toimintaansa, myös rikoksiaan, ja tulevaisuuttaan. (Liebmann, 1992.) Koska miesvankiryhmä oli pieni se keskusteli parityöskentelyn sijaan musiikkipiirroksista yhdessä. Näytti siltä, että vangit nauttivat siitä yhtä paljon kuin itse väritymisestä. Musiikkia ja kuvantekoa yhdistävä istunto oli vilkas ja eloisia, vaikka sama ryhmä tavallisesti oli pidättyväisempi ja totisempi. Kuvallisen ilmaisun lisääminen antoi vangeille mahdollisuuden osallistua tasavertaisesti, ja konkreettinen lopputulos toi materiaalia keskustelun pohjaksi. Harjoituksen avulla voitiin myös persoonallisella tavalla saada vangit huomaamaan traumojen ja padottujen tunteiden ja seurausten välinen

yhteys kehoon ja mieleen ja auttaa heitä huomaamaan oman vastuunsa tapahtumista. Musiikki- ja kiropruho- ja harjoitus koettiin hyvin voimakkaaksi. Eräs vanki pystyi sen myötä purkamaan jotain itselleen merkittävää.

TR pohti mitkä asiat voisivat nousta esteiksi miesvankien kohderyhmässä taideterapeuttisiin harjoitteisiin osallistumiselle, luovuuden ilmaisemiselle tai syvemmälle terapeuttiselle kohtaamiselle. Moermanin (2023) mukaan esteitä voivat olla ahdistus sisäisestä ja ulkoisesta arvostelusta, vastustus ja epäröinti, erilaiset tilahahmot – rajat, keskipisteenä oleminen ja mukavuusalueet. Välittäminen, vastaanottavaisuus ja autenttinen ”minä” paljastetaan hänen mukaansa tanssiessa. Vastustuksen voittaminen, kehittyminen ja kasvu, rohkeus ja voittaminen, yrittäminen uudestaan ja uudestaan sekä vaivannäkö kannattaa. Kyse on taistelusta pelon ja rohkeuden välillä. (Moerman 2023.) Arendt (1954, 1994) puhuu intersubjektiivisesta tilasta. Hänen mukaansa subjekti käynnistää toiminnan ja uuden alun, joka lisää maailmaan jotain, mitä siinä – rajattomassa, arvaamattomassa tilassa – ei ennen ollut. Subjekti astuu elävään maailmaan ihmisten välisessä vuorovaikutuksessa ja tulee eläväksi oman toimintansa seurausten kautta luottaen muiden toimintaan ja reagointiin. Vapaus on sitä, että teossa ja tekemisessä edellytetään intersubjektiivista tilaa. (Moerman, 2023; Arendt, 1954, 1994.) TR:n tehtävä oli parhaimpansa mukaan pyrkiä tunnistamaan ja poistamaan näitä mahdollisia miesvankien kohtaamia osallistumisen esteitä.

TR:n mukaan taideterapeuttiset harjoitukset näyttivät tuottavan miesvangeissa iloa ja leikkisyyttä sekä ne toimivat hyvin istuntojen rytmittäjinä/rytmin vaihteluina. Harjoitusten tekemisen avulla pystyttiin muokkaamaan vankien vireystiloja ja he itse oppivat eri vireystilojen vaikutuksista. Musiikki-instrumenttien avulla vankien havaittiin purkavan jotain tunteita ja tunnelmia, joihin heillä ei ehkä edes löydy sanoja. Luovien elementtien havaittiin myös muuttavan ryhmää hierarkiaa tasa-arvoisemmaksi. Osa vangeista oli musiikillisesti taitavampia kuin toiset, minkä havaittiin muuttaneen heidän keskinäistä valta-asetelmaansa.

Taideterapeuttisten harjoitusten havaittiin pitävän miesvangit aktiivisina ja osallistuvina, koska niiden myötä he olivat kehollisesti ja toiminnallisesti paremmin läsnä. TR pohti nk. ”aktiivisuuden vaaraa” vankien kanssa tehtävässä terapiatyössä. Tehdessämme mitä tahansa toiminnallista aktiivisuutemme nousee ja tulemme nähdyksi eri tavalla. Tällöin voimme saada myös sellaista huomiota, joka voidaan kokea olevan vaaraksi. Monella miesvangilla kummittelee historiassaan kiusaamiskokemus. Asettaessamme itsemme naurunalaiseksi asettaudumme alttiiksi myös naurunalaiseksi tulemiselle. Vankilatyötä tekevien tulee tiedostaa, että aktiivisuuden ja osallistumisen lisääntyminen voidaan miesvankien kohderyhmässä kokea hyvinkin ristiriitaiseksi - samaan aikaan houkuttelevaksi mutta myös vaaralliseksi.

”Vaikea askel ottaa toi harjoituksiin lähteminen, mutta kun uskaltaa, niin antaa todella paljon...”
(SÄRÖ Vol 2- ryhmäläinen)

Näin vankilapsykologi muisti erään ryhmään osallistuneen miesvankin pohtineen omaa osallistumistaan. TR huomasi osan harjoituksista haastaneen vangit pohtimaan omaa osallistumistaan. Monien mielestä tuttua ja turvallista olisi ollut vain tulla huoneeseen ja kuunnella TR:n puhetta traumasta. Sen sijaan tällaisessa toimintakonseptissa tarttuessaan soittimiin ja lähtiesseen mukaan harjoituksiin vangit saivat kokemuksen epämukavuusalueelle astumisesta ja siitä selviämisestä. TR koki tämän lisänsä harjoitusten vaikutusta. TR päätyi siihen, että ryhmien

markkinoinnissa on oltava erityisen tarkkana. Kenties kynnys osallistua perinteisiin verbaaliteräpötyöskentelyyn perustuviin ryhmiin voi olla edelleen matalampi. Vaikka työntekijän kokemuksen mukaan taideterapeuttinen työskentely olisikin tärkeä elementti istunnoissa, niin vankien näkökulmasta se voi olla aluksi pelote. Suostuminen osallistumisesta monimenetelmäiseen ryhmään voi tarkoittaa vangille suuren riskin ottamista.

5.3 Vankien kommunikointia ja tunteiden ilmaisua edesauttavat elementit

Luovien elementtien lisääminen tapaamisiin edesauttoi TR:n tekemien havaintojen mukaan vankien kommunikointia ja ilmaisua. Selkeät säännöt, TR:n oma toiminta ja mallintaminen, kannustus, sekä myös toisten vankien malli ja kannustus edesauttoivat vankien kommunikointia ja ilmaisua ryhmässä. Yleisellä ilmapiirillä sekä TR:n omalla välittömyydellä ja autenttisella olemuksella havaittiin olleen suuri vaikutus vankien kokemukseen tasa-arvoisesta asemasta. Vankilaryhmässä ilmapiirin tulee olla sopivan rento ja siihen tulee mahtua (mustaakin) huumoria, rajoja ja rakkautta sopivassa mittakaavassa.

Pidemmät vankilatuomiot saattavat aiheuttaa sanavaraston supistumista, laitostumista sekä ajattelun ja mielikuvituksen kaventumista, mikä kannattaa huomioida käytetyssä kielessä. Lisäksi aktiivisuus, aloitekyky sekä kyky ottaa vastuuta eri tilanteista voivat vähentyä laitostumisen myötä. Tämän vuoksi osa osallistujista kaipaa aluksi paljon kannustusta harjoitusten tekemiseen. (McAlester ym., 2023, s. 8-9.) TR:n havaintojen mukaan toiminnallisuus (erityisesti rummutus) ja kehollisuus toimivat hyvin kohderyhmässä ja edesauttoivat vankien kommunikointia ja ilmaisua sekä tunteiden ilmaisemista.

Ihmiset käyttävät kahta aivan erillistä kieltä, joiden sanomat osuvat joskus yksin ja ovat toisinaan ristiriidassa keskenään. Toinen on sanallinen tai puhuttu kieli, joka sopii asioita ja esineitä koskevan tiedon välittämiseen sekä logiikkaan ja ongelmanratkaisuun, ja sitä voidaan kirjoittaa. On kuitenkin olemassa salaperäisempi, "kehonkieleksi" nimetty kieli, jota käytetään tiedostamatta ja joka ilmaisee todenmukaisemmin inhimillisiä puoliamme, tunteita, emootioita, tarpeita, asenteita. Tätä kieltä on vaikeampaa kirjoittaa muistiin, mutta se on luultavasti tärkeämpi henkilöiden välisissä suhteissa ja kiinnostaa erityisesti näyttelijöitä, tanssijoita, miimikkoja ja muita esiintyviä taiteilijoita. (Wilson, 1997, s. 85.)

TR oli yksimielinen siitä, että SÄRÖ Vol 2-kaltainen monimenetelmäinen, kehonkielen ja luovuuden puolesta liputtava ryhmätoiminta toimi vankilasijainnissa. Vangit olivat kiinnostuneita trauma-aiheesta, jota voitiin käsitellä myös luovin keinoin. Pääosin he olivat motivoituneita, kun asiat selitettiin selkeästi ja konkreettisin esimerkein. Osa vangeista kertoi avoimesti sosiaalisesta jännittämisestä, sosiaalisten tilanteiden pelosta sekä vaikeuksista sosiaaliseen kanssakäymiseen toisen ihmisen kanssa. Vangit kertoivat kokemuksistaan pitkän päihteen käytön vaikutuksista ja rikos- ja päihdemaailman erilaisista sosiaalisista normeista. Havaittavissa oli, että joillakin saattoi oman kehityshistoriansa vuoksi ilmetä sosiaalisia taitopuutoksia ryhmätilanteissa. Toisaalta vangeilla on hyvin paljon arvokasta kokemusperäistä tietoa omasta elämänsä historiastaan, aiheista ja kohderyhmästä. Arvostava vuorovaikutus ilman holhoavaa asennetta havaittiin hyväksi TR:n lähestymistavaksi.

Ihmiset ovat erilaisia siinä suhteessa, missä määrin muut voivat lukea heidän tunteitaan (Wilson, 1997; Ekman, 1972). Naiset ovat keskimäärin miehiä ilmaisevampia

(”läpinäkyvämpiä”) ja parempia vastaanottamaan viestejä muilta (”intuitiivisia”). Miehet ovat parempia kätkemään tunteita (”pokerinaamaisia”), mutta eivät yhtä hyviä lukemaan niitä (heiltä ”puuttuu herkkyyttä”) (Wilson, 1997; Hall, 1978; Noller, 1986; Walk & Samuel, 1988.) Koko vartalon asennot (yhteen raajaan tai ruumiinosaan rajoittuvien eleiden vastakohtana) kuvastavat myös tunteita ja usein juuri silloin, kun henkilö ei yritä tahallisesti välittää tieto tunteistaan. Henkilön vartalon yleisen suuntautumisen tai ”asenteen” perusteella (esim. suoraselkäisyys ja levittäytyvä vs. kumara ja nuokkuva). (Wilson, 1997.)

Suuri osa tunteiden ilmaisutavoistamme juontuu loogisesti käyttäytymistaipumuksistamme (Wilson, 1997; Darwin, 1872). Pelko tai järkytys ilmenevät liikkeen pysähtymisenä ja äänettömyytenä, silmät ovat valppaina, ja pää liikkuu puolelta toiselle. Vartalon lihakset jännittyneinä ja ”virittyneinä”. Pelosta ja järkytyksestä kertovat myös korostunut hengitys ja pyrkiminen fyysiseen kontaktiin ihmisten tai muiden kohteiden kanssa tai niiden läheisyyteen. Jos saatavilla on seiniä tai puita, pelästynyt yksilö pyrkii niitä kohti, ottaa niistä kiinni tai painautuu niitä vasten tunteakseen olonsa turvallisemmaksi. (Wilson, 1997; Darwin, 1872). Kun ilmenee suurempi määrä pelkoa, silmät ovat selällään ja tuijottavat, suu on enemmän hampaita paljastavassa virneessä, kaulaa on vedetty sisäänpäin ja iho on hieman punehtunut (Wilson, 1997; Morris, 1977). Huolta tai levottomuutta ilmentävät yleensä ”hermostuneet liikkeet, esimerkiksi edestakaisin kävely, pään raapiminen, sormien napsuttelu ja nyrkin lyöminen kämmeneen. Tämä voidaan ymmärtää ongelmanratkaisuun pyrkimisenä; fyysinen liike auttaa säilyttämään tunnekuohun ja näin ”virittämään” aivoja. Ihmisen stressireaktio on peräisin evoluutiohistoriamme ajalta, jolloin kriisit edellyttivät useammin fyysistä reaktiota kuin psyykkistä ratkaisua. Rentous on pelon ja levottomuuden vastakohta. Siitä osoituksena ovat lihasjännityksen puute ja hymyileminen suu auki. (Wilson, 1997; Darwin, 1872.)

SÄRÖ Vol 2- ryhmäläisissä TR havaitsi tunteiden ilmentymisen selkeästi edellä mainituin primitiivisin tavoin. Havaintojen mukaan vangit vaikuttivat taitavilta kätkemään tunteitaan. Erityisesti ensimmäisten tapaamisten aikana heistä välittyi pelon, levottomuuden ja jopa vihan tunteita, jotka ilmenivät nimenomaan kehollisella tasolla – vartalon asennoissa ja kehollisissa vihjeissä. Esimerkiksi ”kovana kundina” tunnetun vangin hampaat oli useimmiten puristettu yhteen, hän puhui lähes koko ajan suupielestään ja hengitti äänekkäästi nenänsä kautta, mikä toi TR:lle mieleen korskuvan härän. Muita Darwinin (1872) mainitsema primitiivisiä tunteen ilmauksia – inhon tai halveksunnan osoittamista (kielen ulos työntämistä ja sen pärisyttämistä tai kurkku avoinna tuotettua ääntä), huutoa, itkemistä ja valittamista – ei ryhmässä havaittu.

TR:n tekemien havaintojen mukaan luovat taideterapeuttiset harjoitukset helpottivat vankien tunteiden ilmaisua. Pylvänäinen (2015) muistuttaa, että vuorovaikutussuhde, kohtaaminen, kokeminen ja tunnistaminen ovat muutosta tuottavia. Liikkeellinen vuorovaikutus ja kehossa kokeminen ovat vahvoja sensomotorisia kokemuksia. TR tuli siihen tulokseen, että SÄRÖ Vol 2-ryhmässä tuettiin vankien toimijuutta, toimintakykyä ja hyvinvointia siten, että heidän suhteensa kehollisuuteen tulee turvallisemmaksi, luonnollisemmaksi, joustavammaksi, vahvemmaksi ja koetummaksi. Ryhmäläiset tulivat itse itselleen turvallisemmiksi ja ymmärrettävämmiksi, jolloin heidän oli mahdollista luoda turvallisuutta myös vuorovaikutussuhteisiin. Vangeilla on usein havaittavissa ristiriitaa kehollisen kokemuksen ja sanallisen ilmaisun välillä. TR:n havaintojen mukaan tällaiset katkokset, sekä kehon aistimukset ja liikkeet alkoivat

tulla yhteneväisemmiksi sanoitetun kokemuksen kanssa. Vankien itsensä ilmaiseminen ja tunteiden jakaminen vuorovaikutuksessa sekä TR:n että toisten vankien kanssa laajentui.

Myös kodikkaan kokoontumistilan havaittiin edesauttaneen rennon ilmapiirin luomista ja näin vaikuttaneen positiivisesti siellä tapahtuvaan vuorovaikutukseen. TR:n havaintojen mukaan ryhmä hyväksyi alusta asti ympäristön ja suhtautui neutraalisti tilaan, jossa kokoonnuimme. Vangit hyväksyivät joustavasti ryhmän säännöt ja rakenteet, eivät kyseenalaistaneet TR:n toimintaa eivätkä pyrkineet aikaansaamaan muutoksia tapaamisissa tarjottuihin luoviin harjoituksiin. ”Innostuksen vaiheessa” harjoitukset herättivät runsaasti keskustelua muun muassa seuraavista teemoista: puhumisen vaikeus, purkautumisen tarve ja sisäisen mielenrauhan puute. TR havaitsi, että vangeilla oli selvä tarve pysähtyä purkamaan jotain padottua itsestään, miettimään omia asioitaan. Ryhmän pohdinnoissa toistui myös jossain vaiheessa vankilasta vapautuminen haasteineen. Henkilökohtaista avuntarvetta ei useinkaan edes tunnustettu saatika myönnetty, vaan itsekontrollin koettiin auttavan. Tämä vaikuttikin olevan keskeinen selviytymiskeino miesvangeille. Ryhmässä keskusteltiin puhumisen ja luottamisen vaikeudesta, vangit kokivat varauksellisuutta vieraiden ihmisten kohtaamisessa.

Yhtenä merkittävimmistä vankien kommunikointia lisäävistä tekijöistä TR piti rumpu-työskentelyn lisäämistä tapaamisiin. Jo pelkästään pienten rumpujen huomaaminen tilassa sekä niillä äänen tuottaminen lisäsivät vankien sanallista kommunikointia. Soittimien tuominen ryhmään ei (musiikkiterapeutin ennakoajatuksen vastaisesti) aiheuttanut osallistujille minkäänlaista vastustusta. Musiikkiterapeutin tekemien havaintojen mukaan soittimiin tarttuminen saattoi olla miesvangeille jopa helpompaa kuin TR:n naisohjaajille. TR:n haastatteluissa kävi ilmi, että sen jäsenet olivat kuin olivatkin jännittäneet etenkin ensimmäisiä soittotilanteita, koska pitivät itseään ”epämusikaalisina ja kykenemättöminä soittamaan oikein”. Keskusteluissa kävi myös ilmi kahden ohjaajan kokema oman soittotaidon väheksyminen ja vertaaminen kolmannen, ammattimusikkonakin työskentelevän musiikkiterapeutin soittamiseen.

TR:n empatia ja alakulttuurin ymmärtäminen välittyvät vankeihin ja on siten merkittävä tekijä heidän tunteidensa ilmaisemisen helpottamiseen. Lisäksi vankilassa terapiatyötä tekevän tulee pitää mielessään ”päämäärättömyyteen” läheisesti liittyvä ”aktiivinen toimettomuus” (Lewis, 1992; Donnelly, 1998). Se tarkoittaa ryhmäläisten yläpuolella olevan järjestäjän tai johtajan aseman välttämistä. Terapeutin ja potilaan suhdetta tulee vaalia rinta rinnan varsinkin pitkäaikaisessa terapiasuhteessa (Lewis, 1992; Greenwood & Layton, 1987). Etenkään vankilassa ei kuitenkaan ole syytä olettaa, että ryhmän jäsenet omaksuvat ja hyväksyvät rinnakkaisuuden suoralta kädeltä. TR:n havaintojen mukaan se täytyy tehdä korostetun ilmeiseksi. Työskentelyn perusta tulee olla tasa-arvoisuuden maaperä, niin paljon kuin se vaatiikin luottamusta, jatkuvuutta, autonomisuutta ja luovien hetkien synnyttämän kokemuksen ja siihen liittyvien henkilökohtaisten tunteiden jakamista.

5.4 Kokemuksia ja havaintoja vankien rumputyöskentelystä

*” Rummut oli hirmu mukava elementti. Osallistujat tykkäsivät siitä ja se loi toisenlaista kohtaamista... Yllätyin siitä, miten rummuista tuli 'meidän ryhmän juttu'. Kun tehtiin ja soitettiin, niin yllätti, miten se soitto kehittyi, ja että se oli niin vaikuttavaa. Jos itse soittaa ja kuuntelet mitä muut soittavat, niin vaikka kaikki soittaa omaa rumpuaan, niin se oli jotain yhteistä.
(Vankilapsykologi, TR:n jäsen)*

Valittavissa olevat erilaiset vaihtoehdot antavat yksilölle mahdollisuuden opetella, harjoitella ja osoittaa omaa tahtoaan ja hallintaansa. Ne ovat keino, joka tukee todellisuuden kohtaamista sairauden syövereihin lamaantumisen sijaan. (Lewis, 1992.) TR:n tekemien havaintojen perusteella rummutuksen avulla toteutuneen vapaan improvisaation merkitys näytti olevan tärkeää miesvankiryhmälle, koska se loi puhdistavan ja leikkisän ilmapiirin. Tämä vaikutti koko myöhempään terapiakertaan. Rumpurinki toimi vuorovaikutuksena ryhmän jäsenten välillä, mikä oli nähtävissä keskustelun lisääntymisenä.

TR:n tekemien havaintojen mukaan rummutus toimi apuvälineenä luovien taideterapioiden keskeisen päämäärän – terapeutin ja asiakkaan välisen terapeuttisen suhteen – luomisessa ja ylläpitämisessä laajentaen ja rikastuttaen sitä. Tämä ei suinkaan vähennä improvisaation merkitystä eikä itseisarvoa; siitä tuli koko ryhmän suhteiden rikastuttaja, koska niiden syntyyn ovat vaikuttaneet jaetut kokemukset ja yhteinen toiminta. Näin improvisointia voitiin käyttää kääntämään huomiota pois omien ajatusten ja tekemisten vatvomisesta. Havaittavissa erityisesti rummutuksen yhteydessä oli, että miesryhmässä kävi kuten Chaiklin (ym., 1993, s. 80-81) ilmaisee: kun tunteita ilmaistiin jaetulla rytmillä, kukin jäsen ammensi yhteisestä energialähteestä ja vahvistuneesta voiman sekä turvallisuuden tunteesta. Vangit eivät tukeutuneet enää ainoastaan TR:n ehdotuksiin, vaan alkoivat tarjota spontaanisti omiaan. Ryhmän tunnelma muuttui eristyneisyydestä ja varauksellisuudesta avoimemmaksi ja leikkillisemmäksi.

Todistusaineiston perusteella aggressiivisuuden välitön ilmaiseminen vähentää myöhempien vihamielisten toimien todennäköisyyttä (Wilson, 1997). Mikäli suuttuneella henkilöllä on mahdollisuus osoittaa vihamielisyytensä saman tien, myöhempien vihan ilmauksien tarve vähenee, vaikka aggressiivisuuden kokonaistuotos säilyy paljolti samana (Wilson, 1997; Deux & Wrightsman, 1984). Ryhmässä soittaminen havaittiin tuovan onnistumisen kokemuksia ja ryhmän jokainen jäsen sai olla vuorollaan esillä – myös ne, joilla oli selvästi haasteita verbaalisen ilmaisun kanssa. Soittaminen näytti olevan aluksi hankalaa, koska vangit eivät olleet tottuneet yhteissoittoon ja monet eivät olleet koskeneet mihinkään soittimeen sitten lapsuuden jälkeen. Yhdessä soittaminen synnytti yhteenkuuluvuuden tunnetta ja sen avulla saatiin syvällisempi yhteys ryhmän jäseniin. TR havaitsi rummuttamisen avulla tapahtuvan purkautumisen tulleen miesvangeille tärkeäksi. Tämä oli havaittavissa muun muassa rummutuksen jälkeisten keskusteluiden vapautuneempana ilmapiirinä sekä siinä, että tapaamisiin usein jähmeinä, turhautuneilta tai jopa vihamielisiltä vaikuttavat miehet lähtivät lähes poikkeuksetta rennompina ja hyväntuulisempina pois tapaamisista.

TR:n tekemien havaintojen mukaan vangeilla oli eri kynnys tarttua rumpuihin ja uskaltautua ryhtyä johtajan rooliin rummun välityksellä. Tähän vaikuttanee vangin oma historia ja kokemansa musikaalisuus. Kaiken kaikkiaan rumputyöskentelyn havaittiin tuottaneen iloa ja innostusta ryhmässä. Rummutuksen havaittiin tuovan vangit vahvemmin nykyhetkeen. Kun

vanki virtaa muiden vankien kanssa yhdessä soitettavan tasaisen rytmin mukana, hänen on hankalampi jäädä menneisyyteen kiinni tai murehtia tulevaisuudesta. Tämä mahdollistaa henkilökohtaisen muutoksen. Rummutus stimuloi luovaa ilmaisua. Rummuttaessaan ryhmässä vangit eivät päässeet ainoastaan ilmaisemaan itseään, vaan he saivat palautetta muilta rumpuleilta. Rumpupiiri tarjosi vangeille keinon tutkia sisäistä itseään ja samalla se laajensi tietoisuutta olemisesta osana yhteisöä.

Vankilapsykologin tekemien havaintojen mukaan vangit kiintyivät rumpuihin, niistä tuli tärkeä osa ryhmää. TR:n tekemien havaintojen mukaan erityisesti rumpurinki loi vahvan yhteyden tunteen - yhteisrummutus tarjosi vangeille mahdollisuuden "synkronisuuteen" niin, että he saivat yhteyden omaan itseensä syvemmällä tasolla ja samalla myös muihin ihmisiin. Havaittavissa oli, kuinka rummutus vapautti vankien negatiivisia tunteita toimien eräänlaisena nonverbaalisena itseilmaisun muotona - vangit halusivat rummuttamalla purkaa tunteitaan. Rumputyöskentely herätti ryhmässä keskustelua negatiivisten tunteiden muodostamista "tukoksista". Fyysinen stimulaatio rumpuihin lyömällä vaikutti auttavan vankeja poistamaan näitä tukoksia. TR tuli siihen tulokseen, että rummutusta kannattaa käyttää terapeuttisesti auttamaan vankeja "purkautumaan" - käsittelemään hankalia tunteitaan.

TR:n saaman kokemuksen mukaan rummutus tarjosi vangeille erilaista mielekästä tekemistä, ja mitä pidempään sitä tehtiin sitä herkemmin pystyttiin havaitsemaan vankien kehojen ja mielten rentoutuvan. Rummutuksesta muodostui vankilaryhmän rituaali. Sen avulla vangeille mahdollistunut johtajan roolin kokeileminen ryhmässä antoi hetkeksi vastuullisen roolin. Johtajan roolissa oleminen lisäsi havaintojen mukaan myös kuuntelua – vangit näyttivät kuuntelevan herkemmin muiden soittoa ja yrittivät lomittaa omaa soittamistaan siihen. Rummutus lisäsi myös yleistä keskustelua musiikista ja rytmistä. Eräällä kerralla djembe-rumpujen avulla toteutettu harjoitus "Miltä trauma ja turva kuulostaa?" toimi TR:n kokemuksen mukaan erityisen hyvin vankien parissa. Harjoitus auttoi vankeja etäännyttämään ja luomaan metaforaa, mikä taas auttaa heitä jatkossa kuvaamaan jotain musiikin avulla. TR havaitsi, että rumputyöskentelyn jälkeisissä verbaalirefleksioissa vangit alkoivat tuottaa puhetta siitä, mihin muuhun luovaan toimintaan voisivat osallistua. Aktiivinen musisointi ryhmätapaamisissa innosti myös yhtä vangeista aloittamaan oman musiikkikappaleen tekemistä sellissään. Hän esitti kappaleen ryhmälle musiikkiterapeutin toivomuksesta viimeisellä kokoontumiskerralla.

5.5 Monimenetelmäisen työskentelyn lisäarvo työryhmässä

Ammattiauttajan on tärkeää olla tietoinen omasta kokemuksesta ja kasvuhistoriastaan sekä siihen vaikuttavista tekijöistä. Ymmärrystä omasta kiintymyssuhdemallista, työstämättömistä menetyksistä, kipupisteistä ja traumakokemuksista on oleellista työstää, jotta ne eivät vaikuta tiedostamattomina kohtaamisissa asiakkaitten tai työtovereiden kanssa. (Karkkunen, 2022.)

"Me ollaan myös ihmisiä. Kuuntelu, kehoisuus, vuorovaikutus, läsnäolo kaikkien suhteen...Rehellisyys tuoda esiin, että vaikka musiikki ei ole oma vahvuus, niin se roolin ottaminen toimii, kun siellä nähdään sut sellaisena kuin oot...Hyvää mallintamista, että asioihin voi tarttua, vaikka en ole virtuoosi, niin rohkaisee asiakkaita osallistumaan. Tehdään myös asioita, joissa ohjaajat eivät ole taitavimpia."
(Projektipäällikkö, TR:n jäsen)

Projektipäällikön kokemus oli, että taideterapeuttisella työskentelyllä oli samankaltaisia vaikutuksia häneen itseensä kuin vankeihin. TR huomasi moniammatillisen toimintatavan rikastuttavan kuntoutusprosessia. Eri ammattinimikkeistä (psykoterapeutti, vankilapsykologi ja musiikki-tanssi-liiketerapeutti) huolimatta yhteistä TR:n kaikille jäsenille oli monipuolisten psykologia- ja psykoterapiaopintojen tuoma tietotaito ihmisten laadukkaaseen kohtaamiseen ja sama tavoite - traumasensitiivisyyden säilyttäminen. Haastatteluissa toistui pohdinta siitä, miten voisimme vaikuttaa yksittäisten vankiloiden työntekijöiden sijaan organisaatioiden traumasensitiivisyyden tasoon. Tämä koettiin haasteelliseksi useasta eri näkökulmasta. Mikäli ainoastaan vankilan ulkopuolelta tulee traumasensitiivisen työtteen omaavia henkilöitä, vangit saattavat kokea ryhmän hyödylliseksi, mutta tärkeintä olisi vankilaympäristön kokeminen jatkuvasti turvalliseksi ja sensitiiviseksi ympäristöksi.

TR:n yhteinen kokemus oli, että vuorovaikutus sen jäsenten välillä oli alusta asti rentoa, välitöntä, rehellistä ja suoraa. TR:n jäsenet olivat tietoisia omista kokemus- ja kasvuhistorioistaan sekä jokainen omasi ymmärryksen omasta kiintymyssuhdemallistaan ja kipupisteistään, joita haastatteluissa myös sivuutettiin. Projektipäällikkö piti tällaista yhteyden kokemista sijaistraumatisoitumista ja myötätuntouupumista ehkäisevänä asiana haastavassa vankilatyössä. TR:n jäsenet kokivat rummutuksen ja muun taideterapeuttisen toiminnan antaneen myös heille itselleen mahdollisuuden purkaa jotain sanoittamatonta ja tiedostamatonta. Sijaistraumatisoitumiseen ja myötätuntouupumiseen kiinnitettiin herkästi huomioita vangeissa, mutta samat elementit toimivat myös TR:n jäseniin. Vankilapsykologi koki luovan taideterapeuttisen työskentelyn rytmittävän kaikkien ryhmässä olleiden toimintaa. Hän koki luovan tekemisen olevan tärkeää hänen oman vireystilansa kannalta - se auttoi ryhmän vetäjänä pysymään läsnä ja kohtaamaan ryhmäläiset. Ehkäistääkseen sijaistraumatisoitumista ja myötätuntouupumista vankilapsykologina hän kertoi tekevänsä joitain harjoituksia asiakkaiden välillä, mutta SÄRÖ Vol 2-ryhmässä hän koki luovuuden olevan koko aika läsnä.

6 POHDINTA

Keskeinen idea SÄRÖ Vol 2- pilottihankkeessa oli moniammatillisesti vangeille toteutettava prosessi, joka perustui hyvään kuntoutuskäytäntöön. Jo ennen terapiaryhmän alkamista arvioin tutkijana, että hankkeen tulokset tulisivat olemaan sen valmistuessa luotettavia, koska TR:n jäsenillä olisi vaitiolovelvollisuus ja noudattaisimme ammattietiikkaa toteuttaen työmme niin hyvin kuin pystymme. Kuntoutushenkilöstön asenteilla ja uskomuksilla on vaikutus tehtävään työhön, päätöksentekoon, kuntoutuksen toteutukseen sekä asennoitumiseen kuntoutujia kohtaan. On ensiarvoisen tärkeää, että vangit nähtäisiin tutkimuksen kohteiden sijaan kuntoutujina – tärkeinä tutkimustiedon tuottajina. Kuntoutuksen tulevaisuuden näkymien ja vankilatyön kehittämisen kannalta toivon, että tulevaisuudessa näkisimme vangit enemmänkin kanssatutkijoina osallistumassa aineiston analyysin ja johtopäätösten tekemiseen.

6.1 Työryhmän näkemyksiä toiminnan kehittämisestä

TR:n ajatus vankien vapaaehtoisen osallistumisen merkityksestä vahvistui prosessin aikana. Vangin toteuttaessa vankeusrangaistustaan hänelle laaditaan *ransu* (rangaistusajan suunnitelma). Ransuun kirjataan asioita, joita vangin tulee tavoitella erilaisilla toiminnoilla. Mikäli tämä onnistuu, hänellä on mahdollisuus erilaisiin vapauksiin, kuten lomiin ja koevapauteen. SÄRÖ Vol 2-ryhmään osallistuminen oli miesvangeille vapaaehtoista. Mutta olisivatko nämä miehet valinneet ryhmän siviilistä käsin? Heille oli annettu erilaisia vaihtoehtoja vankilassa tarjolla olevista toiminnoista. Valinta oli saatettu tehdä myös ajatuksella: ”No, jos pitää valita kahden ´pahan´ välillä, niin mennään sitten vaikka tuohon ryhmään”. TR pohti, että mikäli osallistumisen tärkein motiivi perustuu vain vapautusten saamiseen, saattaa traumatyöskentelyn vaikuttavuus kyseenalaistua.

SÄRÖ Vol 2-toimintakonseptin pohjana toimiva traumaterapiakeskuksen vakauttava ryhmäterapiamalli sai TR:ltä kritiikkiä. Projektipäälliköllä oli aikaisempaa kokemusta ko. mallin käytöstä ja hänen kokemuksensa mukaan sen tietomäärä on liian raskas ja vaikuttaa osallistujiin ”tipahtamisina”, eli aiheuttaa dissosiaatiota. Hän koki mallin olevan sopivampi naisille, uhri-näkökulmassa oleville, ja vaativan osallistujilta varsin hyvät kognitiiviset taidot. TR pohti,

että miesvankien suhteen pohjamallin käyttöä tulisi miettiä tarkemmin tulevaisuudessa. Huomio tulisi intensiivisemmin kiinnittää osallistujien mittaviin lapsuuden traumapisteisiin. Sittemmin elämässään he ovat kokeneet roolin muutoksen – miesvangit ovat voineet muuttua uhrista tekijöiksi. Vankiloissa voi myös olla eroja, ja vankien erilaiset persoonat tulisi myös ottaa huomioon – toiset kiinnostuvat enemmän ryhmäterapiasta ja luovasta taideterapeuttisesta työskentelystä kuin toiset.

TR koki oppineensa SÄRÖ Vol 2-prosessista erityisesti sen, että vastaavanlaisen moniammatillisen ryhmän vetäjiltä vaaditaan hyvää itsetuntoa, resilienssiä sekä joustavaa kykyä tietoiseen rajanvetoon. Monimenetelmäinen työskentely haastoi työntekijöitä osallistumaan mukaan toimintaan. TR koki, että hyvää itsetuntoa vaadittiin esimerkiksi musisointiin ryhtymisessä: jos työntekijälle itselleen se ei ollut luonnollista, niin se vaati erityisen suurta heittäytymistä ja rohkeutta. Työntekijä ei voi loukkaantua vankien mahdollisesta piikittelystä luovan tekemisen suhteen ja hänen tulee suostua jakamaan kehollisesti tilaa tekemällä samoja harjoituksia näiden kanssa. Sietokykyä ja tietoisien rajanvedon kykyä tarvittiin sekä ryhmän sisällä että suhteessa ulkopuolisiin ”ihmettelijöihin”. TR sai kokea ryhmän toteutuksen herättäneen kysymyksiä ihmisille, jotka eivät olleet paikan päällä. Tärkeänä pidettiin sitä, että ryhmän vetäjän (joko ulkopuolinen tai vankilan oma työntekijä) tulee ymmärtää mitä tilan jakaminen tarkoittaa. TR:n luottamuksen tulee olla niin luja, että tiedetään, miten esimerkiksi vankien kohtaamien tunnereaktioiden tai traumamuistojen jakamisen tilanteissa toimitaan.

Haastateltavat kertoivat oppineensa aina vain lisää vakauttamisvaiheen työskentelyn merkityksestä - kuten muissakin traumanhoidon vaiheissa oleellisinta oli terapeutin ja asiakkaan välinen terapiasuhte. Luottamuksellisen suhteen rakentaminen kymmenen kerran ryhmätapaamisten aikana on haastavaa, sillä vankien kyky luottaa ja liittyä muihin ihmisiin voi olla hyvin vähäinen. Tämän takia luottamuksen rakentamiseen tulisi käyttää aikaa ja kiinnittää erityistä huomiota. Luottamuksen syntyminen tapahtuu sanallisen pohdiskelun sijaan suuntaamalla huomio lempeästi ja rakastavasti kehollisten kokemusten äärelle. Koska vakauttamisvaihe voi kestää jopa vuosia, yksi TR:n pohtima kysymys oli, riittääkö kymmenen kerran koontumiset tavoitteiden saavuttamiseen? Toisaalta pohdintaa aiheutti kysymys siitä, riittäisikö vankien motivaatio sitoutua vakauttavaan työskentelyyn useammaksi kuukaudeksi?

Toimintaa kehitettäessä valtakäsitysten tiedostaminen on ensisijaisen tärkeää. Projekti-päällikkö pohti useasta eri Suomen vankilasta keräämäänsä kokemusta siitä, että niissä on havaittavissa tiedostamatonta asennetta traumaterapeuttisia ryhmiä kohtaan. Hän kertoi törmänneensä asenteeseen, jonka mukaan on nurinkurista järjestää vangeille ryhmiä, joissa he saattavat saada ”liikaa tietoa” käyttääkseen sitä hyväkseen esimerkiksi oikeudenkäynneissä. Traumasensitiivinen lähtökohta ymmärretään helposti naisvangeilla, ja siinä on vahva uhrikäsitys. Mutta kun kyseessä on mies, niin halutaan enemmänkin nähdä teko. Onko kenties huolena se, että me unohtaisimme teon? Hän pohti edelleen vallalla olevaa käsitystä, että vankilassa ollessaan vangin kuuluu kärsiä. Ajatellaan, että traumaterapiaryhmän vetäjän kulkiessa vangin rinnalla ja näin helpottaessa vangin oloa, hänelle saattaa tulla tiedostamatonta vastuunkantoa. Tätä ei pidetä hyvänä asiana, koska vangit pitää ”saada ruotuun”, kunnioittamaan ja vastuuseen tekemisistään.

SÄRÖ Vol 2-ryhmässä puhuttiin tunteista ja rauhoittumisesta, rajoista, ja tekijyydestäkin. TR pohti, että tämä tapa saattoi herättää vahvoja reaktioita vankilan henkilökunnassa. TR

piti tärkeänä tulevaisuudessa käytävää keskustelua RISE:n psykologien kanssa siitä, kenelle tällainen ryhmä sopii ja kenelle ei - perusteluineen. Eikö vakautumistyöskentelyä voisi tehdä kaikkien kanssa? Ovatko vangin psykopaattiset piirteet esteenä ryhmään osallistumiseen? Projektipäällikkö toivoisi kuulevansa myös rohkeampaa keskustelua vankilamaailman manipulaatiivisuudesta ja vääristä valtasuhteista sekä vallitsevista eroista avovankiloiden ja suljettujen vankiloiden välillä. Haastattelussa pohdittiin myös sitä, miten SÄRÖ Vol 2-toimintakonsepti tulevaisuudessa suhtautuisi vankien tekijyyteen. TR ei tiennyt ryhmäläisten tekemiä rikoksia. Silti tekijät itse eivät varmastikaan unohda tekojaan. Tulisiko TR:llä olla huoli siitä, että syyllisyys unohdetaan, vaikka siitä ei koko aika puhuttaisikaan? Onko TR:n lupa nähdä ja puhua ääneen tabusta, että rikos voi olla tekijälleen itselleen trauma/traumatisoiva asia?

”Jaettaessa yhteinen tila ja kehollinen kokemus rajan pitäminen on vaikeaa. Luovissa harjoituksissa tein mukana, mutta en ’humpsahantanut’ niihin. Se on varmasti tyypistä kiinni.”
(Vankilapsykologi, TR:n jäsen)

Näin vankilapsykologi kuvaili omaa näkemystään osallistumisestaan luovaan toimintaan. TR päätyi siihen, että toiminnan kehittämisessä auttaisi vankiloiden henkilökunnan perusteellinen informointi ryhmässä tapahtuvasta toiminnasta sekä moniammatillisen ryhmän ohjaajien tarpeeksi syvälinen kouluttaminen. TR:llä tulee olla riittävä ymmärrys sekä traumaista ja traumatisoitumisesta, luovien taideterapeuttisten menetelmien ammattimaisesta käytöstä, vankilaympäristöstä kaikkine siinä tapahtuvine ilmiöineen. Vankilapsykologin mukaan vankila on hyvin hierarkkinen ympäristö, jossa työntekijä joutuu pitämään tiukat rajat, mutta rajan vetämisen voi tehdä niin monella tapaa. Alkuperäisen SÄRÖ-hankkeen saamassa palautteessa kävi ilmi, että jotkut työntekijöistä olivat kokeneet epämiellyttäväksi fyysisen ja psyykkisen tilan jakamisen vankien kanssa. Koettiinko siinä olevan jopa jotain luvatonta, turvallisuusriski – ollaanhan siinä tasa-arvoisessa tilassa rikollisten kanssa? TR jäi pohtimaan, millaisia ohjeistuksia hankkeen puolesta ryhmänvetäjille voidaan/tulisi tulevaisuudessa antaa. Vaikka SÄRÖ Vol 2-ryhmässä toivottiinkin TR:n kaikkien jäsenten osallistumista toimintaan, niin voiko vankilan puolelta tulla ohjeistus, että tämä ei käy – etäisyys ja koskettaminen ovat hyvinkin poikkeuksellista vankilassa. Tämän ilmiön ymmärtäminen on ensisijaisen tärkeää jalostuneen SÄRÖ Vol 2- konseptin tulevaisuutta suunniteltaessa.

Haastattelussa nousi toistuvasti esiin, että TR näki SÄRÖ Vol 2:n potentiaalinen kokonaisvaltaisen vankien elämänhallinnan lisäämisen roolissa, mutta tällaisen uudenlaisen monimene- telmäisen mallin saaminen vakiintuneeksi osaksi RISE:n palvelutarjotinta tarvitaan vielä työtä. Kohderyhmänä oli pilotoimisen hetkellä miehet, mutta TR:n mielestä kohderyhmänä voisivat aivan hyvin olla myös naiset sekä nuoret.

6.2 Ehdotus monimenetelmäisestä vakautumisryhmämallista vankilaan

Vankilalla on vastuu vangin kokonaistilanteen huomioon ottamisessa, heidän elämäntilan- teensa selvittämisessä ja sosiaalisen integraation auttamisessa rangaistusaikana (Seuraamus- järjestelmän ja yhteiskunnan tukijärjestelmien yhteensovittamista selvittänyt toimikunta & Rissanen, 2001, s. 95). Tuoreesta Wattu IV- julkaisusta löytyy toki toimenpide- ja

jatkotutkimusehdotuksia suomalaisen vankilatyön kehittämiseksi (Rautanen ym., 2023), mutta tässä alaluvussa pohdin millainen voisi olla vankiloihin tarjottava monimenetelmäinen vakautumisryhmämalli, jossa luova taideterapia on mukana.

Tämän tutkimuksen rajoitukset ovat ilmeiset: näyte on pieni ja rajoittuu yhteen vankilaan. Sen idiografisuus on kuitenkin myös yksi tutkimuksen vahvuuksista keskittyen ensisijaisesti joidenkin tosielämän kokemusten yksityiskohtien purkamiseen. SÄRÖ Vol 2 ei pyrkinyt suoranaisesti uusintarikollisuuden vähentämiseen, mutta se vaikutti siihen osallistuvien vankien psykososiaalisiin toimintaedellytyksiin ja vakautumispohjaisella sisällöllään edesauttoi näin vankien integraatiota yhteiskuntaan. Tutkimuksellani etsin uusia ja aikaisempaa parempia luovia keinoja edistää seuraamusjärjestelmän piirissä olevien vankien hyvinvointia ja siten yhteiskuntaan integrointia. Yhteiskunnassa on katsottu hyödylliseksi perinteisen työ- ja koulutus-toimintojen lisäksi järjestää rangaistusaikana erilaisia elämänhallintaa vahvistavia toimintaohjelmia ja kuntoutusta. SÄRÖ Vol 2 toimii esimerkkinä tukitoimista, joita voitaisiin käyttää sekä vankeusrangaistuksen aikana, että vapautumiseen siirtymisen jälkeen yhteiskuntaan sopeutumisen helpottamiseksi.

Kyngäs (2000) luonnehtii tutkimuksessaan selviytyjää henkilöksi, joka jo vankilassaoloaikana järjestelmällisesti valmistautuu siviiliä varten. Päihteet ja yhteydenpito rikollisiin kavereihin jää pois, siteitä lähiomaisiin ja kouluttautumiseen vahvistetaan. Ongelmista keskustellaan ja niitä hoidetaan. Vankiloiden kuntoutus-, koulutus- ja toimintaohjelmista on myönteisiä kokemuksia silloin kun ne ovat tietyt laatuksiteerit täyttäviä ja kun niille on yhteistyössä tukijärjestelmien kanssa rakennettu jatkosuunnitelmat. (Kyngäs, 2000; Seuraamusjärjestelmän ja yhteiskunnan tukijärjestelmien yhteensovittamista selvittänyt toimikunta & Rissanen, 2001, s. 93-95.) Näkisin SÄRÖ Vol 2:n potentiaalisena työkaluna selviytyjien tukemisessa. Se olisi vangeille järjestetty, traumainformoidun työotteen kriteerit täyttävä kuntoutusohjelmamalli, jolla voidaan vaikuttaa positiivisesti sen läpikäyneiden henkilöiden mielenterveyteen.

TR oli haastatteluissa yhtä mieltä siitä, että SÄRÖ Vol 2:ssa on hyvät lähtökohdat. Jotta kokeillusta toimintakonseptista voisi kehittyä vakiintunut uudenlainen ryhmäterapiamalli, sen toteutus tarvitsisi toistoa. Tarvittaisiin tietoa vankien kokemuksista – vankien oma ääni – jotta malli palvelisi mahdollisimman paljon heitä itseään. Ideaalia olisi tämänkaltaisen mallin sisään rakentaminen vankilaan, toistuen muutaman kerran viikossa ja toteutuen kymmenen viikon sijaan pidempänä ajanjaksona. TR:n pohdinnan mukaan ihanteellinen tilanne olisi se, että tämä monimenetelmäinen ryhmämalli olisi pohjalla, mutta vangeille olisi mahdollista tarjota jatkossa myös yksilötyöskentelyä. TR jäi pohtimaan olisiko SÄRÖ Vol 2 ikään kuin pohjakurssi - käyttäytymisen muutoksen alullepanija - ja jatkossa vangeilta vaadittaisiin lisää vastuuttamista. Toisaalta vastuuttamisen lisääminen nostanee ahdistusta. Tarvitaanko toisenlaisia teoreettisia lähtökohtia ja näkökulmia?

Prosessista saamansa kokemuksen jälkeen TR päätyi näkemään ideaalimallin niin, että se sisältäisi nk. ”perusvaiheen” ja ”jatkoryhmän”, jossa käsiteltäisiin käyttäytymisen muutosta. SÄRÖ Vol 2-ryhmässä vanki voisi saada oivalluksia, kokemuksia kuuntelusta ja yhteyden luomisesta toisiin ihmisiin, sekä ymmärrystä omaan historiaan. Pilottiryhmässä ei pureuduttu juurikaan tekijyyteen. TR jäi pohtimaan, tulisiko näin kuitenkin jatkossa tehdä. Tässä ryhmässä vangilla olisi lupa huomioida itsensä ja muut ryhmäläiset tuomiostaan huolimatta. Vanki saa olla rummuttaja tai taiteilija, miettiä omaa hengitystään ja luoda improvisoiden rummun avulla

äänimaisemaa tunteistaan. Hänen ei tarvitse miettiä kuinka syyllinen on, tai onko hänellä tarve muuttaa käytöstään. Vangilla saa tällaisessa ryhmässä olla tarve pysyä turvallisesti jossain roolissa. Mikäli tavoite tähtäisi vankien käyttäytymisen muutokseen tai vastuuntunnon lisäämiseen rikoksen tekijänä, niin hukkaamme tämän ryhmän tavoitteen. Haastateltavat toivat ilmi tietoaan tutkimuksista, jotka osoittavat traumojen purkamisen vaikuttavan uusintarikollisuuden vähenemiseen. Onko vangilla oikeus osallistua tällaiseen ryhmään lisätäkseen omaa hyvinvointiaan ilman tarvetta ajatella, että hänen tulisi muuttaa jotain käyttäytymisestään?

Vankilapsykologi suhteutti ihanteellisen vakautumisryhmämallin tavoittelua seuraavasti: Olisiko SÄRÖ Vol 2 vankilan resurssien puitteissa riittävän ideaali? Laitoksissa on myös eroja sen suhteen, mikä missäkin toimii. Käytännön tasolla avovankilassa toimintaympäristönä ideaalia olisi, ettei ryhmän muodostus olisi kovin työlästä. Punaisena lankana ryhmien toteutuksella on uusintarikollisuuden ehkäiseminen. Jos tavoitteena on lisätä ymmärrystä traumoista, tarjota konkreettisia keinoja niiden käsittelyyn ja tarjota turvallinen ympäristö tälle työskentelylle, niin tällainen malli toimisi vankilapsykologin mielestä hyvin. TR:n mielestä ideaalin koontumistiheyden tulisi olla pari kertaa viikossa ja ryhmän tulisi olla sisällytetty vankien päiväohjelmaan. Mikäli vangit innostuisivat tekemään harjoituksia itsekseen, niin kerta viikossa voisi myös olla riittävä. TR pohti myös voisiko kyseessä olla kokonaan luova, vielä orgaanisempi ryhmä. Psykoedukaatiohetkiä traumojen ja niiden vaikutuksista pidettiin hyvinä, mutta niiden lopullista vaikuttavuutta vankeihin kyseenalaistettiin - oppivatko vangit kenties loppujen lopuksi vain listoja traumasananastosta, joilla sanoittaa tapahtuneita asioita. Tällainen työskentely toki opettaa vangeille ryhmätaitoja vaikkapa opiskelemaan lähtöä varten, mutta traumatyöskentelyn näkökulmasta tietty tietomäärä ei takaa kokonaisvaltaista integroitua trauman eheyttävää käsittelyä.

TR piti erityisen tärkeänä, että vankilatyöntekijöiden sitoutumisen sekä asenteiden luovan taideterapeuttisen työskentelyn integroimiseksi osaksi traumasensitiivisiä kohtaamisia tulee olla positiivisia. Heidän motivoitumisensa työskentelyyn mahdollisista vähättelevistäkin (vankien tai henkilökunnan osalta) kommenteista huolimatta tulee pysyä korkealla. Lähtötilanne voi vaikuttaa mahdottomalta – vangit saattavat kokea uhkaavana pelkästään istumisen muiden miesten kanssa piirissä. Voi olla, etteivät he ikinä ole oppineet tuntemaan mitään, tunnistamaan tunteitaan saati sanoittamaan niitä. Toivottavaa olisikin, että ryhmätapaamisten jälkeen vankilan sisällä olisi vankilapsykologin kaltainen työskentelyyn sitoutunut työntekijä, joka voisi tavata vankeja tarvittaessa myös erikseen ryhmäprosessin aikana. Vankien osallistumisen tulisi tulevaisuudessakin pysyä vapaaehtoisena, koska TR:n mielestä pakollinen osallistuminen kuntouttavana toimintana hankaloittaa työskentelyn käynnistymistä.

Vangeilla on erityispalveluiden tarve. Järjestelmän toimivuutta kuvaa vankilasta vapautuvan tavanomainen tilanne: konkreettista suunnitelmaa johon yhteiskunta olisi sitoutunut ei yleensä ole, vaan henkilö vapautuu edelleen monesti ”kadulle”, pahimmillaan varattomana, asunnottomana, työttömänä tilanteeseen, joka ennakoii paluuta vankilaan. Sitkeällä ja ammatillisesti toteutetulla motivointityöllä on mahdollista vaikuttaa henkilön kielteiseen asennoitumiseen. On erityisen tärkeää, että seuraamusjärjestelmän piirissä oleville ja siitä vapautuville tarjotaan vaihtoehtoyhteisöjä. Vankilassa tämä voisi tarkoittaa yhteisöllisyyteen perustuvien kouluttavien, hoidollisten ja kuntouttavien toimintaohjelmien järjestämistä yhdessä kuntien ja järjestöjen kanssa. (Seuraamusjärjestelmän ja yhteiskunnan tukijärjestelmien yhteensovittamista

selvittänyt toimikunta & Rissanen, 2001, s. 29, 42, 97.) Maassamme on paljon kohderyhmän yhteiskuntaan sijoittumista edistäviä projekteja, joista on saatu hyviä kokemuksia, mutta ongelmana on ollut siirtää projektiluontoisia tuotoksia osaksi normaalia toimintaa. Monet kehittämistoimet edellyttäisivät nykyjärjestelmään lisää voimavaroja. Tähän ehdotankin enenevissä määrin laitosten ulkopuolisten luovien taideterapeuttien palveluiden käyttämistä.

Rikollisesta alakulttuurista luopuminen on vaativa prosessi – miten säilyttää jatkossa oman elämänsä ennustettavuus. Vaikka rikosten tekemistä ylläpitävä kulttuuri onkin monessa suhteessa epämääräinen, se on yksilön kannalta aina jollakin tavalla positiivinen ja turvallisuutta luova elementti. Pyrkinessään eroon alakulttuurista yksilö joutuu kysymään miten säilyttää tai muuttaa identiteettinsä pyrkinessään ”rosvosta kunnan kansalaiseksi”. (Seuraamusjärjestelmän ja yhteiskunnan tukijärjestelmien yhteensovittamista selvittänyt toimikunta & Rissanen, 2001, s. 42.)

*”Vapautuminen se vasta kova prosessi onkin.”
(Kari ”Kuivis” Koskiluoto; Laine 193, s. 87).*

SÄRÖ Vol 2:ssa keskityttiin jälkihuollon sijaan ”varsinaiseen huoltoon” (Laine, 1993, s. 85), eli vankilassa tapahtuvaan kuntoutukseen. Näen erityisen tärkeäksi kehittää nimenomaan vankiloissa tapahtuvaa motivoivaa kuntoutustyötä. Terapeutti-tutkijana näkisin, että SÄRÖ Vol 2-ryhmät voisi olla yksi kuntoutumisvaihtoehto vapautumisvaiheessa välimuotoisten palvelujen tarjonnassa laitos- ja avohoitopalvelujen rinnalla. Kärsivällisellä ja pitkäjänteisellä työllä voimme saada vangeille aikaan myös selviytymispolkuja ja hyväksytyksi tulemisen kokemuksen valtaväestön toimintapiirissä. SÄRÖ Vol 2-ryhmät olisivat matalan kynnyksen ryhmiä, jotka olisi rakennettu vastaamaan vankien tarpeita ja toimintaedellytyksiä. Niissä olisi psykoedukaatiivisen traumatietoisuuden lisäksi vertaistuen saamisen mahdollisuus.

6.3 Terapeutti-tutkijan omaa pohdintaa

Tässä maisterintutkielmassani olen tuonut esiin erityisesti kehon ja mielen yhteyttä painottavaa materiaalia. Näen sen erityisen tärkeänä näkökulmana ylipäätään kaikessa kohtaamisessa ja ihmistyössä. Teemme jatkuvasti tiedostamattamme havaintoja toistemme kehoista ja mielistä, mutta niistä ääneen puhumista, kykyä ihmetellä ja olla uteliaan avoimesti kiinnostuneita toisistamme tulisi lisätä. Suomalaisen kulttuurin niukka tunteenilmaisu liittyen välttävään kiintymyssuhteeseemme, rajoittunut yhteys mielen ja kehon välillä sekä yksin pärjäämisen eetos elävät vahvana, minkä vuoksi sekä positiivisten että negatiivistenkin tunteiden kokeminen ja ilmaiseminen voivat olla vahva elämys ja yllättää (Karkkunen, 2022; Hautamäki ym., 2008). Jos kaikilla tunteilla on lupa tulla esiin ja ilmaisuun sietokyvyn rajoissa, on niillä valtava, elähdyttävä voima – tunteet ovat silta ruumiin ja mielen välillä (Karkkunen, 2022; Sternberg & Gold, 2002). Kun asiakas tulee hyväksytyksi, se haastaa hänen uskomuksensa siitä, että on pohjimiltaan ei-hyväksytty ja ei-rakastettava. Tarve kuulua ja liittyä on tiukasti koodautunut ihmiseen evoluutiossa (Karkkunen, 2022; Bolwby, 1973.)

Aiemmin kuntoutuksessa vallalla olleesta vajavuusparadigmasta ollaan nykypäivän kuntoutuksessa siirrytty valtaistavaan ja ekologiseen paradigmaan (Grabtchak, 2021; Sjögren,

2021). RISE:lla on olemassa nais erityinen työote. Kaikista vankiloidemme vangeista kuitenkin vain noin 8% on naisvankeja. Tätä maisterintutkielmaani varten halusin keskittyä miehiin, koska mielestäni trauma-aiheessa he jäävät taka-alalle. Tarkoitukseni ei ollut luoda vastakkainasettelua – en missään nimessä pidä nais erityisyyden huomioimista huonona asiana – mutta tarvittaisiinko mies erityisyyttä? RISE, terveydenhuolto ja moni muukin instituutio on jo rakennettu miehille, mutta miksi tyytyisimme jäämään vanhojen rakenteiden äärelle emmekä yrittäisi kehittyä entistä paremmaksi. Nyky-yhteiskunnassa ajetaan feminismiä ja liputetaan naisten tasa-arvon ja vapauden puolesta, mutta missä on miehiin kohdistuva kehitysohjelme? SÄRÖ Vol 2- pilottihankkeen keskiössä oli vajavuuden, vamman tai sairauden vähentämisen sijaan miesvankien vakautumisen myötä voimavarojen vahvistaminen, elämänhallinnan, jaksamisen ja sosiaalisen selviytymisen paraneminen. Myös miesvangin tulee saada olla aktiivinen osallistuja ja päätöksentekijä, omaa elämäänsä suunnitteleva objekti omassa kuntoutusprosessissaan.

Sosiaali- ja terveysministeriön (STM) sivuilla puhutaan Megatrendeistä, jotka vaikuttavat sosiaali- ja terveyspolitiikkaan. Tulevaisuudessa siihen vaikuttavat erityisesti muuttuva väestörakenne, globalisaatio, työn murros, teknologinen kehitys sekä osallistuva yksilö. STM:n mukaan ihmisen hyvinvointiin vaikuttavat kokemukset osallisuudesta, merkityksellisyydestä ja ryhmään kuulumisesta. Monet etsivät entistä aktiivisemmin mahdollisuuksia osallistua ja vaikuttaa esimerkiksi sosiaalisen median ja digitaalisten palvelujen välityksellä. (Sosiaali- ja terveysministeriö, 2024.) Tarkoin rajoitetuissa laitoksissa tuomiotaan istuvien vankien mahdollisuus tällaiseen on varsin rajallinen. Saavatko vangit perheineen ääntään kuuluville, ja jos saavat niin kuinka painavana heidän tarvettaan osallistua yhteiskuntamme tulevaisuuden rakentamiseen pidetään? Vangeilla tulisi olla sama oikeus osallistumisen ja osallisuuden tunteeeseen sekä kuntoutukseen ja sen kehittämiseen kuin koko muulla väestöllä. STM:n mukaan jokainen ihminen on voimavara, jonka toiminta- ja työkyvystä sekä osallisuudesta huolehtimalla taataan yhteiskunnan kestävyys ja vakaus (Sosiaali- ja terveysministeriö, 2024). Ajatus siitä, että muutokset luovat mahdollisuuksia yhteiskunnan vakaudelle, kestäväälle kasvulle ja eriarvoisuuden kaventamiselle on kaunis, mutta toteutuuko tämä vankien kuntoutuksessa?

Vankilassa tekemiäni havaintojen mukaan vankien kehot olivat jähmettyneet. Kuinka suuri mahtaakaan olla heidän kokemiensa traumojen, sekä ahdistuksen ja pelon määrä näyttää minkäänlaisia tunteita? Tutkimusta tehdessäni pohdin erityisen paljon vankilassa työskentelevän luovan taideterapeutin eettisen vastuun peruspilareita.

*“Being in the world with others is always response to the movement. Create spaces!” (Moerman, 2023.)
”Oleminen maailmassa muiden kanssa on aina vastakaikua liikkeeseen. Luo tiloja!”
(käännös Kuusisto, 2024)*

Vankilatyössä kokemani erityisen vahva *autenttisuuden tarve* resonoi vahvasti juuri minuun. Ihminen on kehollisen ja psykologisen jatkumo – me synnymme, meillä on ruumis, ja varsinkin ensimmäisen vuoden aikana kehittyvä hermosto. Pihlajan (2023) mukaan *integroivassa kokemuksessa* pystymme sisällyttämään yhteen kokemukseen eri tasoja. Kaikesta ei tarvitsekaan olla eksaktisti perillä, vaan kokemus löytää väylän sanattoman ja tietoisesta kokemisesta välillä. *Suhde* – minä suhteessa ulkomaailmaan on vaikuttavaa. Siinä tapahtuu linkittyminen, vahva side objektiin. Ihminen on virittynyt syntymästään lähtien – silloinkin kun olemme yksin

olemme suhteessa itseemme. (Pihlaja, 2023.) Myös vankilatyössä *esteettisessä kokemisessa* on kyse suhteesta objektiin, siihen mikä meissä herättää tunteen. SÄRÖ Vol 2-vakautumisryhmissä sekä minä terapeutina että minun käyttämäni välineet – musiikki ja liike – voivat erinomaisesti toimia autenttisten tunteiden herättäjinä.

*”An aesthetic response is originally and continuously a bodily response to another...” (Girouard, 2010).
”Esteettinen vastaus on alun perin ja jatkuvasti kehon reaktio toiselle...” (käännös Kuusisto, 2024)*

Ihmisellä on ruumiillinen/kehollinen minä sekä psykologinen, refleктоiva, mieltävä puoli. Esteettinen kokemuksemme liikkuu näillä eri tasoilla löytäen hahmoja siitä, miten voi ajatella ja samaan aikaan tavoittaa jotain tavoittamatonta ja vaikeasti tavoiteltavaa. Psykoanalyysissä myös ykseys ja erillisuus ovat keskeisiä ilmiöitä. Kokemukselliset tilat ja minuuden koherenssi vs. erilaiset puolet - miten löytää jatkuvuus, eheys ja tunne kokonaisesta itsestä. (Pihlaja, 2023.) Tämä on merkittävä taito, jonka kanssa taiteilemme läpi elämän. SÄRÖ Vol 2-vakautumisryhmät voivat tarjota vangeille esteettisiä kokemuksia jatkuvuuden kokemuksen löytämiseksi ja siltojen luomiseksi erilaisten itseä koskettavien kokemusten välille. Oman kokemuksen löytäminen vahvistaa omia rajoja. Vankien kanssa yhdessä koetut MT- ja TLT-hetket voivat jollekin olla koskettava esteettinen kokemus. Tiedämme olevamme erillisiä, mutta tunne ykseydestä ryhmässä on totta ja tärkeää. Terapeuttisessa kohtaamisessa voi tapahtua jotain sellaista, minkä ansiosta vanki voi kokea hetkellisesti olevansa yhtä terapeutin energian kanssa. Kokiessaan nonverbaalilla tasolla tullessa nähdyksi ja kuulluksi – hyväksytyksi omana itsenään – psykisessä mielessä ihmisen minuuden rajat ovat tuossa vaiheessa ”hämäisiä” (Pihlaja, 2023). SÄRÖ Vol 2:ssa voimme yhdessä kokea tasapainottelua eri maailmojen välillä.

Miten autenttinen vastavuoroinen kokemus ja kohtaaminen syntyvät? Kuinka merkittäviä osia ruumiillisuus/lihallisuus sekä erilaiset ”ennen kieltä”-prosessit siinä näyttelevät? SÄRÖ Vol 2-ryhmässä halusin nostaa tavallista suurempaan rooliin Von Bonsdorffin (2023) mukaan terapiassa ensisijaisen tärkeitä rakennusaineita, eli ihmisen *ruumiillista mieltä – mieltävää ruumista*. Lähtökohtana on *multimodaalisuus* – olemme tekemisissä ympäristön ja taiteen kanssa kokonaisvaltaisesti. Multimodaalisuuden mukaan eri aistit eivät ole alun alkaen erillisiä vaan toimivat yhdessä. Eri aistialueet käsitellään aivoissa jatkumoina enemmän kuin vaiheina. Kehomme kyvyt ovat pitkälti myötäsyttyisiä ja niistä liike ja toiminta ovat ensisijaisia. Tuttuus ja toiseus tai vieraus sekä se, miten maailma tai sen eri asiat koskettavat meitä, on jokaisen ihmisen oma kokemus. *Hiljainen estetiikka* on kokemuksen vastavuoroisuutta ja ajattelun esteettistä ulottuvuutta. Ruumiillinen ulottuvuus on liikkumista, kosketusta, tuntemista, lämpötiloja, tuoksua, kosteutta tai kuivuutta, valoa, varjoja, värejä ja mittakaavoja. Se ilmenee fysiologisesta eksistentiaaliseen tasoon ollen osa luonnollista tapaa olla. (Von Bonsdorff, 2023; Merleau-Ponty, 1945.)

*”We need to create space for prisons where aesthetic experiences and imagination could be possible...so that prisoners could become subjects.” (Moerman, 2023)
”Meidän on luotava vankiloihin tilaa, jossa esteettiset kokemukset ja mielikuvitus voisivat olla mahdollisia...jotta vangeista voisi tulla toimijoita.” (käännös Kuusisto, 2024)*

Tämän maisterintutkielman tekeminen on ollut valtavan antoisa matka myös oman ammatti-identiteettini kasvamisen näkökulmasta. Kiteyttäisin oman kokemukseni Moermaniin (2023) ajatukseen yhtyen niin, että vankilassa luovia taideterapioita käyttävänä terapeutina tehtäväni

oli luoda esteettisiä tiloja – ”create spaces!”. Vankeja tulee kutsua käyttämään heidän mielikuvitustaan ja kutsua heitä ns. pieniin liikkeisiin. Näin terapeutti voi luoda ilmapiirin, jossa vangit tuntevat voivansa ilmaista liikkeen, jota toiset voivat jatkaa. Tämän jälkeen terapiatilaan aukeaa aivan uusi tila. Kuunnellessaan toistensa pieniä liikkeitä he voivat alkaa kuunnella toistensa ajatuksia, ja vain näin muutos on mahdollinen. (Moerman 2023.) Autenttisuuden, kinesteettisen empatian ja koko kehollamme läsnä olevan vastavuoroisen kokemisen myötä voimme kokea muiden tunteita luoden tilan, joka ylittää vankilan rajat.

Taideterapeutin päämäärä on ”päämäärättömyys”, jotta hän voisi *olla-toisten-seurassa* ja luoda kestäviä suhteita ryhmän jäseniin (Lewis, 1992). Pidän sanayhdistelmästä ”aktiivinen toimettomuus”. Koin, että sen tuli olla vankilassa työskentelevänä terapeutina tapani olla vankien kanssa. SÄRÖ Vol 2 tarjosi sekä vangeille että TR:lle paikan, jossa *olla*. Ryhmän sosiaalinen konteksti ja terapeutin suhde tukivat luovan toiminnan kautta tapahtuvaa sisäistä rakentumista. Traumasensitiivinen keskustelu yhdessä luovien taideterapioiden kanssa vaikutti kuntoutumiseen tarjoamalla vangeille mahdollisuuden jokaisessa heissä olevan luovuuden kehittämiseen. Tässä ryhmässä luova toiminta toteutui ilmapiirissä, jossa ei arvostella ja jossa jaetaan kokemuksia ja tuetaan toinen toistaan. Tämä perustui ”rinta rinnan”-suhteeseen ja annetuissa rajoissa toimimiseen. MT- ja TLT-harjoitusten tekeminen ei ollut kiinni sanallisesta ilmaisukyvystä, ajasta eikä statuksestamme ”vapaa vai vanki”.

Psykoanalyysin piirissä esteettinen kokemus ajatellaan varhaisiin suhteisiin perustuvana kykynä. Tästä prototyypinä on hoivaajan ja vauvan suhde, jossa todentuvat rakkaus, intimiteetti, jaettu tila, mielihyvä ja kommunikaation tanssi. Lapselle tulee mahdollisuus hahmottaa itseä ja toista, ymmärtää mitä on olla maailmassa, mitkä tunteet ovat ”ok”, ja miten minuun suhtaudutaan. (Pihlaja, 2023.) Muiden ihmisten tapaan vangit ovat varhaislapsuudessaan oppineet pohjan, jonka elementtien mukaan he yksilölliseen tapaansa kokevat esteettisiä tunnelmia. Myöhemmin elämän esteettisissä kokemuksissaan he palaavat takaisin varhaisiin vuorovaikutuskokemuksiinsa. Luovien taideterapeuttien terapioiden käyttö vankilaympäristössä antaa vangeille mahdollisuuden hahmottaa itseään ja toista ihmiselle ominaisen primitiivisen non-verbaalin vuorovaikutuksen avulla. Koin suurena etuoikeutena saada todistaa vankilassa tätä meihin ihmisolentoihin puhallettua varhaisiin suhteisiimme perustuvaa kykyä. Esteettisyyttä ei pidä pitää eksklusiivisena – myös vankilaympäristössä moraaliset ja sosiaaliset arvot sulautuvat estetiikkaan. Vankilan identiteetti ja erityispiirteet ovat ehkä erilaiset muihin toimintaympäristöihin nähden, mutta myös siellä sosiaalinen estetiikka sisältää samanlaisia tekijöitä, kuin millä tahansa esteettisellä alalla. Myös vanki voi siirtyä oman elämänsä havainnoijasta toimijan rooliin. Myös vangilla on mahdollisuus uusiin alkuihin. Jokainen SÄRÖ Vol 2-tapaaminen oli hermostunutta riskinottoa, vastustuksen voittamista – uusi alku.

Tässä maisterintutkielmassa esittämäni kansainväliset tutkimustulokset osoittavat, että vankien parissa tehdystä luovien taideterapioiden tutkimuksesta ollaan saatu positiivisia ja rohkaisevia tuloksia. Myös SÄRÖ Vol 2-pilottihankkeesta terapeutti-tutkijana saamani kokemuksen mukaan luovat taideterapiat sopivat hoitomuotona hyvin vankien hyvinvoinnin tunteen uudelleen herättämiseen, itsetunnon parantamiseen vuorovaikutuksessa toisten kanssa, tunnekokemusten integrointiin kognitiivisiin ja kehokeskeisiin tehtäviin, sekä todellisuustietoisien oireiden hallinnan kehittämiseen. MT- ja TLT-terapeuttien sekä muiden sosiaalialan- ja lääketieteen asiantuntijoiden tulisi rohkaistua käyttämään luovia taideterapioita rangaistuslaitoksissa.

Ne antavat vahvan impulssin sekä TR:n että ryhmäläisten tunteille, ajatuksille ja käytökselle auttaen muuttamaan heidän elämäänsä.

Luovana taideterapeutina haluan jatkossakin hyödyntää moniammatillisen TR:n hyväksi havaitsemaa multimodaalista lähestymistapaa. Traumasensitiivisissä ryhmissä aion jatkossakin käyttää rummutusta ja liikettä vahvistaakseni ryhmäläisten henkilökohtaista yhteyttä sekä osallistumista ajankohtaisiin tutkittaviin teemoihin. Vangit tarvitsevat taiteita itseilmaisun ja muutoksen välineiksi. Kutsusta osallistua SÄRÖ Vol 2-tapaisen ryhmän tukemana musiikin, taiteen ja liikkeen tekemiseen voi tulla vangeille voimaantumisen lähde, keino saada äänensä kuuluville ja tarpeensa ilmaistuksi. On tärkeää aloittaa musiikilla, jonka he tuntevat ja jota he kunnioittavat. Esimerkiksi Tupac Shakur (1995) käsitteli surun, kiitollisuuden, menetyksen, pelon, väkivallan, seksin, rehellisyyden, uskollisuuden, pettämisen, vankilan ja perheen teemoja, joiden kanssa monet vangeista kamppailevat saadakseen niistä otetta (Estrella, 2011).

Autenttinen läsnäolo, multimodaalisuus, ruumiillisuus ja kunnioitava kohtaaminen ovat terapiatyöni kulmakiviä. Tätä maisterintutkielmaa tehdessäni pohdin myös paljon luottamuksen merkitystä. Se pitää koossa paitsi yhteiskuntaa myös yhteisöä. Vankila on luottamuksen kannalta erityinen yhteisö, koska sen jäsenet eivät voi valita yhteisön jäseniä ja joutuvat rakentamaan arkensa rakenteet näiden kanssa. Jo tietoinen yleistetyn ja partikulaarisen luottamuksen jakaumista on merkittävä ja vahvistaa vankilayhteisöä koskevaa tuntemusta. Kaiken kaikkiaan luottamus ja luottamukselliset verkostosuhteet ovat merkittävä osa myös vankilan sosiaalista dynamiikkaa. (Kouvo ym., 2021.) Tällä tiedolla on suuri merkitys myös SÄRÖ Vol 2-ryhmien osalta. Koin saavuttaneeni sekä vankiryhmän, että TR:n luottamuksen.

Terapeutti-tutkijana tekemieni havaintojen mukaan kuntoutusta toteuttava TR oli vakuutunut SÄRÖ Vol 2-kaltaisen monimenetelmäisen kuntoutustavan hyödyllisyydestä haastaville miesvangeille. Jatkotutkimuksen aihe olisi TR:n tekemien havaintojen tutkimisen sijaan ymmärtää vielä syvällisemmin sitä, miten vangit itse kokevat tällaisen kuntoutuskonseptin. Tulevaisuudessa olisi hyvä saada tietoa vankien yksilöllisestä kokemuksesta, perheen/lähipiirin kokemuksesta, sekä vankilassa kuntoutusta toteuttavien terapeuttien kokemuksesta. Olisi tärkeää virittää keskustelua siitä, mitä luovien taideterapeuttien harjoitusten tekeminen yhdessä vankien kanssa herättää vankiloiden henkilökunnassa.

Taiteiden yhdistelmien käyttö parantamisessa on ollut ominaista eri kulttuureille vuosisatojen ajan. Taidemuotojen yhdistelijöiden on aika saada oma äänensä modernissa yhteiskunnassa. Intermodaalisuuden tekniikoiden kehittyminen, integroitujen taidemuotojen kyselytekniikat sekä multimodaaliset arviointityökalut ovat tarpeen. Tarvitaan lisää ekspressiivisten terapeuttien raporttoimia kliinisiä esimerkkitapauksia integroitujen taidemuotojen käytöstä erityisten populaatioiden hoidossa. (Estrella, 2011.) Täydellistä kaikille vangeille sopivaa luovia taideterapioita yhdistävää vakautumisryhmäterapiamallia emme tule koskaan saavuttamaan, mutta sellaisesta unelmoidaksemme tarvitaan lisätutkimusta. Koska olisi paras aika ja paikka käyttää integroitua taideprosessia? Milloin se on vähemmän tehokasta? Miten intermodalisti päättää, koska vaihtaa taidemuotoa? Mikä on paras koulutustapa SÄRÖ Vol 2-ryhmien ohjajille? Näiden kysymysten ja metodien selkiytyessä monimenetelmäinen konsepti voi jatkaa vakiintumistaan vankilassa sinä tehokkaana vankien kuntoutusmuotona, joka siitä on tulossa.

Visioni toivottavasta tulevaisuudesta on jatkaa vankilan luovia taideterapioita sisältävien kuntoutuspalveluiden kehittämistä. Missiot ovat toimenpiteitä kohti visiota. Minun missioni

on, että vangit voisivat olla vielä vahvemmin oman kuntoutuksensa ja terveytensä kehittäjinä. Vankilassa kohtaavat entistä useammin moniammatilliset tiimit ja osallisuuden mahdollisuus kasvaa. Tähän tulee edetä selvän strategian avulla. Keskustelussa on ollut soveltuvuus miesvangeille, mutta voisiko SÄRÖ Vol 2:sta muokata myös uusiin kohderyhmiin? TR:ssä keskustelimme tämän toimintakonseptin soveltuvuudesta miesten lisäksi uusiin kohderyhmiin, kuten nuorten aikuisten kohderyhmään. Tämä edellyttäisi lisäpohdintaa ja kehittämistoimintaa lähinnä käytännön asioiden järjestämisen suhteen. Nuorisoerityisyys ja esimerkiksi nuorten vankeiden aktiivisempi opiskelu aikuisvankeihin nähden asettavat haasteita ryhmän kasaamisen, motivaation ja aikataulutuksen suhteen. TR:n jäsen (vankilapsykologi) kuitenkin näkisi, että kaikki elementit uuden ryhmän perustamiseen ovat olemassa: pilottihankeesta saatu tieto ja taito, traumatietoinen työskentely sekä rahoittaja RISE:ltä saatu vihreä valo.

Kehittämistyö on jatkuvaa ja toiveeni onkin, että SÄRÖ Vol 2- pilotista juurtuisi jotain innovatiivista tälle kentälle. Toivon sydämestäni, että Suomen vankiloissa rohjettaisiin perustaa uusia SÄRÖ Vol 2-kaltaisia ryhmiä ja luovat taideterapiamenetelmät löytäisivät paikkansa rikos- ja päihdetaustaisia kohtaavien ammattilaisten työkalupakeissa. Toivottavasti tämä maisterintutkielma kannustaa siihen. Tulevaisuus näyttää toiveikkaalta: 04/2024 saamani tiedon mukaan alkuperäisen SÄRÖ:n toiminta saa jatkoa STEA:n kohdennettuna toiminta-avustuksena. SÄRÖ Vol 2 on herättänyt moniammatillisella kentällä kiinnostusta ja uusi ryhmä on tarkoitus aloittaa 2025 aikana nuorten aikuisten kohderyhmässä eräässä suomalaisessa vankilassa. Olen myös virittänyt vuoropuhelua RISE:n kanssa siitä, voisiko SÄRÖ Vol 2-vakautumisryhmämallista muodostua vakiintunut ohjelma sen materiaalipankkiin.

LÄHTEET

- Abbing, A., Haeyen, S., Nyapati, S., Verboon, P., & van Hooren, S. (2023). Effectiveness and mechanisms of the arts therapies in forensic care. A systematic review, narrative synthesis, and meta analysis. *Frontiers in psychiatry*, 14. <https://doi.org/10.3389/fpsy.2023.1128252>
- ADHD. Käypä hoito -suositus. Suomalaisen Lääkäriseuran Duodecimin, Suomen Lastenneurologisen yhdistys ry:n, Suomen Lastenpsykiatriyhdistyksen ja Suomen Nuorisopsykiatrisen yhdistyksen asettama työryhmä. <https://www.kaypahoito.fi/hoi50061>. Viitattu 17.8.2023.
- Aho, M. (1998). *Musiikkia kaltereiden takaa*. Tutkimus vankien musiikin harrastamisesta. Vankeinhoidon koulutuskeskuksen julkaisuja. Helsinki: Vankeinhoidon koulutuskeskus.
- Aho, T. (1993). Mikä on vankipopulaatio? Teoksessa M. Laine (toim.), *Vangin sosiaalinen asema* (s.24-28). Vankeinhoidon koulutuskeskuksen julkaisuja 4/1992. Helsinki: Painatuskeskus Oy.
- Ahonen, H. (1993). *Musiikki sanaton kieli : musiikkiterapian perusteet*. Loimaa: Loimaan kirjapaino.
- Ahonen, H. (1994). *Löytöretki itseen : musiikki, kuva ja liike itseilmaisun välineenä ja itsetuntemuksen lisääjänä*. Tampere: Tammerpaino Oy.
- Albornoz, Y. (2011). The effects of group improvisational music therapy on depression in adolescents and adults with substance abuse: A randomized controlled trial. *Nordic Journal of Music Therapy*, 20, 208-224. doi:10.1080/08098131.2010.522717
- American Dance Therapy Association. www.adta.org. Viitattu 10.3.2024.
- American Music Therapy Association. www.musictherapy.org. Viitattu 9.3.2024.
- Anderson, P. (2024). Erytysasiantuntija. Rikosseuraamuslaitos. Puhelinkeskustelu 26.4.2024.
- Ansdell, G. & Pavlicevic, M. (2001). *Beginning Research in the Arts Therapies: A Practical Guide*. London: Jessica Kingsley Publishers.
- Anttila, I. & Törnudd, P. (1983). Kriminologia ja kriminaalipolitiikka. Juva: WSOY.
- Ardrey, R. (1966). *The Territorial Imperative*. New York: Athenium.
- Arendt, H. (1954). *Between past and future: Eight exercises in political thought*. Penguin Books.
- Argillander, E. & Weimer, M. (2021). *Tanssi-liiketerapeuttinen vakauttamismalli*. Tanssi-liiketerapian ammatilliset opinnot 2018-2021. Roiha-instituutti. Opinnäytetyö.
- Argyle, M. & Cook, M. (1976). *Gaze and Mutual Gaze*. Cambridge: Cambridge University Press.

- Barman, B. (2024). Projektipäällikkö (SÄRÖ). Silta-Valmennusyhdistys ry, SÄRÖ-hanke. Puhelinkeskustelu 29.2.2024.
- Batcup, D. C. (2013). A discussion of the Dance Movement Psychotherapy literature relative to prisons and medium secure units. *Body, Movement and Dance in Psychotherapy*, 8:1, 5-16. DOI:10.1080/17432979.2012.693895
- Bentzen, M. (2015). Dances of connection. Neuroaffective development in clinical work with attachment. *Body, Movement and Dance in Psychotherapy*, 10 (4): 211–226.
- Biesta, G. (2021). *Konst som undervisning. Konstundervisning "efter" Joseph Beuys*. Stockholm: Arkeater.
- Biesta, G. (2017). *Letting art teach: Art education "after" Joseph Beuys*. ArtEZ Press.
- Bion, W. R. (1979). *Kokemuksia ryhmistä: ryhmädynamiikka psykoanalyysin näkökulmasta*. Helsinki: Weilin & Göös.
- Bittman, B., Berk, LS., Felten, DL., Westengard, J., Simonton, OC., Pappas, J., Ninehouser, M. (2001). Composite effects of group drumming music therapy on modulation of neuroendocrine-immune parameters in normal subjects. *Altern Ther Health Med*, 7(1):38-47. PMID: 11191041.
- Bittman, B., Bruhn, K. T., Stevens, C., Westengard, J. & Umbach, P. (2003). Recreational Music-Making: A Cost-Effective Group Interdisciplinary Strategy for Reducing Burnout and Improving Mood States in Long-Term Care Workers. *Advances in Mind-Body Medicine*, 19(3-4), 4-15.
- Blatner, A. (1992). The oretical principles under lying creative arts therapies. *Arts in Psychotherapy*, 18, 405-409.
- Bolwby, J. (1973). Attachment and loss. 2, Separation: Anxiety and anger. Lontoo: The Hogarth Press.
- Bouchard, S. A. (2023). *"Prescribing Music to Forensic Settings: A Literature Review"*. Expressive Therapies Capstone Theses, 699. https://digitalcommons.lesley.edu/expressive_theses/699. Viitattu 10.3.2024.
- Bracha, H. S., Ralston, T. C., Matsukawa, J. M., Williams, A. E., & Bracha, A. S. (2004). Does "fight or flight" need updating? *Psychosomatics: Journal of Consultation and Liaison Psychiatry*, 45(5), 448–449. <https://doi.org/10.1176/appi.psy.45.5.448>. Viitattu 10.3.2024.
- Bruscia, K. (1998). *Defining music therapy*. Gilsum, NH: Barcelona.
- Bruscia, K. (1987). *Improvisational models of music therapy*. Springfield, Illinois, USA: Charles C. Thomas Publishers.
- Bruscia, K. (1998). *The dynamics of music psychotherapy*. Barcelona Publisher.
- Caharta, M-S., Amada, A., Draper, S. B., Lowry, R. G., Marinoc, L., Careye, C., Ginestef, C. E., Smith, M. S., Williams, S. C. R. (2022.) M. Goldberg (toim.) *The effect of learning to drum on behavior and brain function in autistic adolescents*. Columbia University, New York, NY. PNAS: 31.5.2022 , Vol. 119 No. 23.
- Cesaroni, C., Maycock, M. & Vaswani, N. (2023). Incarcerated Young Men, Masculinity, and Trauma. *Men Masculinities* 26, 188–209.
- Chaiklin, S. & Schmais, C. (1993). The Chace approach to dance therapy. Teoksessa S. Sandel, S. Chaiklin, & A. Lohn (toim.), *Foundations of dance/movement therapy: The life and work of Marian Chace* (s.75-97). Columbia, MD: Marian Chace Memorial Fund of the American Dance Therapy Association.
- Chen, X. J., Hannibal, N. & Gold, C. (2016). Randomized Trial of Group Music Therapy With Chinese Prisoners: Impact on Anxiety, Depression, and Self-Esteem. *International Journal of Offender Therapy and Comparative Criminology*, 60(9), 1064–1081.

- Chen, X. J., Leith, H., Aarø, L. E., Manger, T., Gold, C. (2016). Music therapy for improving mental health problems of offenders in correctional settings: systematic review and meta-analysis. *J Exp Criminol* **12**, 209–228 (2016). <https://doi.org/10.1007/s11292-015-9250-y>. Viitattu 11.3.2024.
- Chyle, F., Boehm, K., Imus, S. & Ostermann, T. (2020). A reconstructive hermeneutic analysis: the distinctive role of body- and movement-based interventions with male offenders. *Body, Movement and Dance in Psychotherapy*, *15*(2), 106-123. <https://doi.org/10.1080/17432979.2020.1748902>. Viitattu 11.3.2024.
- Covington S. (2008). Women and addiction: A trauma-informed approach. *Journal of Psychoactive Drugs*, *165*(1):187–192.
- Curtis, S. L. (1986). The effects of music on pain relief and relaxation of the terminally ill. *Journal of Music Therapy*, *23*, 10-24.
- Dana, D. (2018). *The polyvagal theory in therapy. Engaging the rhythm in regulation*. New York: W.W.Norton & Company.
- Darwin, C. R. (1872). *The Expression of the Emotions in Man and Animals*. London: John Murray.
- Davis, W. B. & Thaut, M. H. (1989). The influence of preferred relaxing music on measures of state anxiety, relaxation and physiological responses. *Journal of Music Therapy*, *26*, 168-187.
- DeNora, T. (2003). *After Adorno: Rethinking Music Sociology*. Cambridge: Cambridge University Press.
- DeNora, T. (2000). *Music in Everyday Life*. Cambridge: Cambridge University Press.
- Deux, K. & Wrightsman, L. S. (1984). *Social Psychology in the 80s*. Monterey: Brooks/Cole.
- Djurchko, A. (2011). 'Art in prisons': A literature review of the philosophies and impacts of visual arts programs for correctional populations. <https://opus.lib.uts.edu.au/bitstream/10453/19836/7/Art%20in%20Prisons.pdf>. Viitattu 11.3.2024.
- Donnelly, M. J. (1984). 'You're Good at Dealing with Difficult People'. *Inscape (Journal of BAAT)*, *2*(13).
- Dosamentes-Beaudry, I. (1984). Experiential movement psychotherapy. Teoksessa P. Lewis (toim.), *Theoretical approaches in dance/movement therapy* (Vol. 2, s.145-163). Dubuque, IA: Kendall/Hunt.
- Ekman, P. (Toim.) (1972). *Emotion in the Human Face* (2.: painos). New York: Cambridge University Press.
- Elder, W. B., Domino, J. L., Mata-Galán, L. E. & Kilmartin, C. (2017). "Masculinity as an Avoidance Symptom of Posttraumatic Stress." *Psychology of Men and Masculinity*, *18*(3), 198–207.
- Elison, J., Lennon, R. & Pulos, S. (2006). Investigating the compass of shame: The development of the Compass of Shame Scale. *Social Behavior and Personality: An international journal*, *34*(3), 221-238. <https://doi.org/10.2224/sbp.2006.34.3.221>. Viitattu 12.3.2024.
- Ellis, A., Winlow, S., Hall, S. (2017). "Throughout My Life I've Had People Walk All Over Me: Trauma in the Lives of Violent Men." *The Sociological Review*, *65*, 699–713.
- Erkkilä, J. (1997). *Musiikin merkitystasot musiikkiterapian teorian ja kliinisen käytännön näkökulmista*. Jyväskylän yliopisto. Väitöskirja.
- Erkkilä, J. (2016). Musiikkiterapia. Teoksessa I. Autti-Rämö, A-L. Salminen, M. Rajavaara & M. A. Ylinen (toim.), *Kuntoutuminen (s.311-313.)* Kustannus Oy Duodecim. Tallinna, Printon Trükikoda.
- Erkkilä, J. & Rankanen, M. (2020). Kun sanat eivät riitä: Luovat terapiat. *Duodecim*, *136*(18). <https://jyx.jyu.fi/handle/123456789/72084>. Viitattu 12.3.2024.

- Eskola, J. & Suoranta, J. (2003). *Johdatus laadulliseen tutkimukseen* (6.painos). Tampere: Vastapaino.
- Estrella, K. (2011). Ekspressiivinen terapia – taidemuotojen integrointi. Teoksessa C.A. Malchiodi, (toim.), *Ilmaisuterapiat* (s.229-257). UNIPress: Kuopio.
- Faulkner, N. (2017). *Drumming Up the Future: Musical Creativity and Drum Circles as a vehicle for personal and social change, and for improved wellbeing amongst women in a pre-release facility*. Edith Cowan University. https://ro.ecu.edu.au/theses_hons/1528. Viitattu 12.3.2024.
- Faulkner, R. (2013). *Icelandic Men and Me: Sagas of Singing, Self, and Everyday Life*. London: Ashgate.
- Faulkner, R., & Davidson, J. W. (2005). Men's vocal behavior and the construction of self. *Musicae Scientiae*, 8(2), 231-255.
- Felitti, V. J., Anda, R. F., Nordenberg, D., Williamson, D. F., Spitz, A. M., Edwards, V., Koss, M. P., & Marks, J. S. (1998). Relationship of childhood abuse and household dysfunction to many of the leading causes of death in adults. The Adverse Childhood Experiences (ACE) Study. *American Journal of Preventive Medicine*, 14(4), 245–258. [https://doi.org/10.1016/s0749-3797\(98\)00017-8](https://doi.org/10.1016/s0749-3797(98)00017-8). Viitattu 12.3.2024.
- Foa, E., Hembree, E. & Rothbaum, B. (2007). *Prolonged Exposure Therapy for PTSD: Emotional Processing of Traumatic Experiences, Therapist Guide*. New York: Oxford University Press.
- Foa, E., Keane, T. & Friedman M. (2004). *Effective Treatments for PTSD*. The Guilford Press.
- Forinash, M. (2011). Musiikkiterapia. Teoksessa C.A. Malchiodi, (toim.), *Ilmaisuterapiat* (s.71-95). UNIPress. Kuopio.
- Friedman, M. J., Resick, P. A., Bryant, R. A. & Brewin, C. R. (2011). Considering PTSD for DSM-5. *Depress Anxiety*, 28, 750–769.
- Friedman, R. L. (2000). *The Healing Power of the Drum*. Springfield, IL. White Cliffs Media.
- Frigon, S., & Shantz, L. (2014). Dance in Prison: Narratives of the Body, Performativity, Methodology, and Criminology. Teoksessa J. M. Kilty, & S. C. & Felices-Luna (toim.), *Demarginalizing Voices: Commitment, Emotion, and Action in Qualitative Research* (s. 81-103). UBC Press.
- Fuchs, T. (2012). The phenomenology of body memory. Teoksessa S.C. Koch, T. Fuchs, M. Summa, C. Müller (toim.), *Body memory, metaphor and movement* (s.9-22). Amsterdam: John Benjamins, *Advances in Consciousness Research* 84.
- Gantt, L. M. & Anderson, F. (2009). The Formal Elements Art Therapy Scale: A Measurement System for Global Variables in Art, *Art Therapy*, 26(3), 124-129. <https://doi.org/10.1080/07421656.2009.10129372>. Viitattu 14.3.2024.
- Garland, C. (toim.). (2010). *The Groups Book: Psychoanalytic Group Therapy: Principles and Practice*. Including the groups manual. A treatment manual, with clinical vignettes. London: Karnac.
- Garoff, F. (2024). Miesnäkökulma traumatisoitumiseen. Luentomateriaali. SÄRÖ-hankkeen loppuseminaari, Tampere, 13.3.2024.
- Girouard, D. (2010). Book reviews. *British Journal of Psychotherapy*, 26(4), 531-536.
- Gold, C. (2008). Effect of Music Therapy for Prison Inmates: a randomised controlled parallel group study. GAMUT, Unifob Health, Bergen, Norway Viitattu 14.3.2024. <https://doi.org/10.1186/ISRCTN22518605>. Viitattu 14.3.2024.
- Gold, C., Assmus, J., Hjørnevik, K., Qvale, L. G., Brown, F. K., Hansen, A. L., Waage, L., & Stige, B. (2014). Music therapy for prisoners: pilot randomised controlled trial and implications for evaluating psychosocial interventions. *International journal of offender*

- therapy and comparative criminology*, 58(12), 1520–1539.
<https://doi.org/10.1177/0306624X13498693>. Viitattu 15.3.2024.
- Gold, C., Due, F. B., Thieu, E. K., Hjørnevik, K., Tuastad, L., & Assmus, J. (2021). Long-Term Effects of Short-Term Music Therapy for Prison Inmates: Six-Year Follow-Up of a Randomized Controlled Trial. *International journal of offender therapy and comparative criminology*, 65(5), 543–557. <https://doi.org/10.1177/0306624X20909216>. Viitattu 15.3.2024.
- Goodill, S. (2005). An introduction to medical dance movement therapy. *Health care in motion*. Jessica Kingsley Publishers.
- Goren-Bar, A. (1994). Three self theories (H. Kohut, D. Stern & C. Bollas) applied to intermodal expressive therapy. *Dissertation Abstracts International*, 55 (11-B), 506B. (UMI No.9509282)
- Gray, AE. (2011). Expressive arts therapies: working with survivors of torture. *Torture*, 21(1):39-47. Pubmed.
- Gray, AE. (2001). The body remembers: dance/movement therapy with an adult survivor of torture. *Art Psychotherapy*, 23, 29-43.
- Greene, M. (2007). *Aesthetics as research*. Maxine Greene Center for Aesthetic Education and Social Imagination.
- Greene, M. (1995). *Releasing the imagination*. Essays on education, the arts, and social change. Jossey-Bass Public Health.
- Greene, M. (1986). The spaces of aesthetic education. *Journal of Aesthetic Education*, 20(4), 56. <https://doi.org/10.2307/3332600>. Viitattu 15.3.2024.
- Greenwood, H. & Layton, G. (1987). 'An Out-patient Art Therapy Group'. *Inscape (Journal of BAAT)*, 1(12).
- Grocke, D. (2002). *Opening remarks*. 10th World Congress of Music Therapy. Oxford, United Kingdom.
- Gussak, D. (2004). A pilot research study on the efficacy of art therapy with prison inmates. *The Arts In Psychotherapy*, 31(4), 245-259.
- Gussak, D. (2006). Effects of art therapy with prison inmates: A follow-up study. *The Arts in Psychotherapy*, 33(3), 188-198.
- Hairo-Lax, U. (2005). *Musiikkiterapiaprosessin merkittävät tekijät ja merkittävät hetket päihteettömän elämäntavan tukijoina*. Sibelius –Akademia. Väitöskirja.
- Hall, J. A. (1978). Gender effects in decoding non-verbal cues. *Psychological Bulletin*, 85, 845-857.
- Hallberg-Virtanen, K. (2024). Traumat rikosseuraamustyössä. Luentomateriaali. SÄRÖ-hankkeen loppuseminaari, Tampere, 13.3.2024.
- Hari, R. (2007). ”Ihmisaivojen peilautumisjärjestelmät.” *Duodecim*, 123, 1565-1573.
- Hautamäki, A., Hautamäki, L., Maliniemi-Piispanen, S. & Neuvonen, L. (2008). ”Kiintymyssuhteen välittyminen kolmessa polvessa – äidinaitien paluu?” *Psykologia*, 6, 421-442.
- Heal, M. & Wigram, T. (toim.). (1993). *Music Therapy in Health and Education*. London: Jessica Kingsley Publishers.
- Hirsjärvi, S. & Hurme, H. (2009). *Tutkimushaastattelu: teemahaastattelun teoria ja käytäntö*. Yliopistopaino, Helsinki.
- Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara P. (2004). Tutki ja kirjoita (10., osin uudistettu painos). Gummerus Kirjapaino Oy, Jyväskylä.
- Ihalainen, M. L. (1989). Musiikin käyttö analyyttisessä ryhmässä. Teoksessa K. Lehtonen (toim.), *Musiikki terveyden edistäjänä* (s.131-141). Helsinki: WSOY, SHKS.
- James, W.T. (1932). A study of the expression of bodily posture. *Journal of General Psychology*, 7, 405-437.

- Jewkes, R., & Morrell, R. (2018). Hegemonic Masculinity, Violence, and Gender Equality: Using Latent Class Analysis to Investigate the Origins and Correlates of Differences between Men. *Men and Masculinities*, 21(4), 547-571.
- Joukamaa, M. (2010). Rikosseuraamusasiakkaiden terveys, työkyky ja hoidon tarve. Rikosseuraamuslaitoksen julkaisuja 1/2010.
- Juhila, K. (2024). Laadullinen tutkimus ja teoria. Teoksessa J. Vuori (toim.), *Laadullisen tutkimuksen verkkokäsikirja*. Tampere: Yhteiskuntatieteellinen tietoaarkisto. <https://www.fsd.tuni.fi/fi/palvelut/menetelmaopetus>. Viitattu 4.3.2024.
- Kanniainen, E-P. (2013). *Turun vankilan musiikkitoiminta*. Turun ammattikorkeakoulu. Opinnäytetyö.
- Karkkunen, A. (2022). Kehon ja mielen vakauttamisen merkitys suhteessa. Teoksessa K. Sarvela & E. Auvinen (toim.), *Yhteinen kieli, tarumatietoisuutta ihmisten kohtaamiseen (s.200-242)*. Basam Books Oy.
- Karsikas, V. (2006). *Kuntoutus vankienhoidossa ja vankien kuntoutuminen*. Kuntoutus 2. Helsinki.
- Kivistö, H. (2021). Toimintakyky ja monialaisuus. Luentomateriaali. Jyväskylän yliopiston avoin yliopisto.
- Knill, P. J., Barba, H. N., & Fuchs, M. N. (1995). *Minstrels of soul: International expressive therapy*. Toronto: Palmerston Press.
- Koch, S. C., Ostermann, T., Steinhage, A., Kende, P., Haller, K., & Chyle, F. (2015). Breaking barriers: Evaluating an arts-based emotion regulation training in prison. *The Arts in Psychotherapy*, 42, 41–49.
- Kolk, Bessel Van Der. (2017). *Jäljet kehossa: trauman parantaminen aivojen, mielen ja kehon avulla*. Viisas Elämä Oy.
- Kouvo, A. & Saari, J. (2021). Vankien luottamussuhteet. Teoksessa S. Kainulainen & J. Saari (toim.), *Suomalainen vanki, Arjen rakenteet ja elämänlaatu vankilassa (127-147)*. Tampere: Vastapaino.
- Kurkela, K. (1993). *Mielen maisemat ja musiikki: musiikin esittäminen ja luovan asenteen psykodynaamiikka*. EST-julkaisusarja, n:o 1. Musiikin tutkimuslaitos, Sibelius-Akatemia. Helsinki: Hakapaino Oy.
- Kuula, A. (2006). *Tutkimusetiikka: aineistojen hankinta, käyttö ja säilytys*. Vastapaino, Tampere.
- Kuusisto, A. H. (2021). ”Me mentiin vähän niinku nextille levelille”. *Pilottihanke: Tanssi-Liiketerapeuttinen vakauttamisryhmä Jyväskylän vankilan naisvangeille*. Tanssi-Liiketerapian ammatilliset opinnot 2018-2021. Roiha-instituutti. Opinnäytetyö.
- Kylmä, J. & Juvakka, T. (2007). *Laadullinen terveystutkimus*. Edita Prima Oy, Helsinki.
- Kylmä, J., Vehviläinen-Julkunen, K. & Lähdevirta, J. (2003). Laadullinen terveystutkimusmitä, miten, miksi. *Duodecim*, 119(7), 609-615. <http://www.terveysportti.fi>. Viitattu 2.3.2024.
- Kyngäs, H. & Vanhanen, L. (1999). Sisällön analyysi. *Hoitotiede*, 11 (1), 3 - 12.
- Kyngäs, M. (2000). *Vankeus miehen elämänselämissä: tutkimus nuorena rikoksentehtäjänä vankilaan tuomittujen miesten lapsuudesta, vankeusajasta ja vankeuden jälkeisestä elämästä*. Lapin yliopisto. Väitöskirja.
- Kääriäinen, J. (1993). Miten ihmisestä tulee vanki?. Teoksessa M. Laine (toim.), *Vangin sosiaalinen asema (s.39-44)*. Vankeinhoidon koulutuskeskuksen julkaisuja 4/1992. Helsinki: Painatuskeskus Oy.
- Laine, M. (2002). Kuntoutus vankilan tehtävänä. Vankeinhoidon perusteet. Teoksessa M. Salminen, K. Toivonen, (toim.), *Vankeinhoidon koulutuskeskuksen julkaisuja (s.123-136)*. 4/2002. Tietosanoma.

- Laine, M. (1993). Onko Suomessa jälkihuoltoa?. Teoksessa M. Laine (toim.), *Vangin sosiaalinen asema* (s.85-90). Vankeinhoidon koulutuskeskuksen julkaisuja 4/1992. Helsinki: Painatuskeskus Oy.
- Laine, T. (2001). Miten kokemusta voidaan tutkia? Fenomenologinen näkökulma. Teoksessa J. Aaltola, & R. Valli (toim.), *Ikkunoita tutkimusmetodeihin II* (s. 26-44). PS-kustannus.
- LaMothe, K. (2015). *Why we dance? A philosophy of bodily becoming*. New York, NY: Columbia University Press.
- Lee, D. (2014). *Finding Freedom through Song*. <https://chorusamerica.org/conducting-performing/finding-freedom-through-song>. Viitattu 15.3.2024.
- Lehikoinen, P. (1973). *Parantava musiikki*. Helsinki: Musiikki Fazer.
- Lehtonen, K. (2008). Johdatus musiikkipsykoterapiaan. *Psykoterapia*, 27(2), 97-113.
- Lehtonen, K. (1986). Luovuus, symbolinen prosessi ja objektisuhteet. *Psykologia*, 6, 414-420.
- Lehtonen, K. (1986). *Musiikillisen kompetenssin teoria musiikillisen merkityksen muodostamisprosessin ja kulttuuris-sosiaalisten merkitysten strukturaalisena selittäjänä*. Turun yliopiston kasvatustieteiden laitos, julkaisusarja B:22.
- Lehtonen, K. (1986). Musiikki ja psyykkinen integraatio. *Synteesi*, 4, 89-93.
- Lehtonen, K. (1986). *Musiikki psyykkisen työskentelyn edistäjänä*. *Psykoanalyttinen tutkimus musiikkiterapian kasvatuksellisista mahdollisuuksista*. Turun yliopiston julkaisuja sarja C, osa 56. Väitöskirja.
- Lehtonen, K. (1989). *Musiikki terveyden edistäjänä*. Helsinki-Porvoo-Juva: WSOY, SHKS.
- Lehtonen, K. (1989). Onko psyykessä musiikkia? *Musiikkiterapia*, 3-4, 13-21.
- Lehtonen, K. & Leino, J. (1985). Musiikkiterapia koulukodissa auttaa sopeutumaan. *Lapset ja yhteiskunta*, 1, 26-29.
- Leikola, A., Mäkelä, J., Punkanen, M. (2016). Polyvagaalinen teoria ja emotionaalinen trauma. *Lääketieteellinen Aikakauskirja Duodecim*, 132(1), 55-61.
- Levinas, E. (2003). *Humanism of the other*. University of Illinois Press.
- Levinas, E. (1987/1992). *Time and the other and additional essays*. Duquesne University Press.
- Levine, P. (1997). *Kun tiikeri herää: trauma ja toipuminen*. Helsingin ja Oulun traumaterapiakeskus ry.
- Lewis, P. (1996). Depth psychotherapy in dance/movement therapy. *American Journal of Dance Therapy*, 18(2), 95-114.
- Lewis, S. (1992). Olintilaa: Taideterapia ja kuntoutus avohoidossa. Teoksessa M. Liebmann (toim.), *Mielen kuvia, taideterapia käytännön hoitotyössä* (s.65-81). Kuopio: Kustannusosakeyhtiö Puijo.
- Liebmann, M. (1992). ”Niin vaan kävi”: Rikostapausten tarkastelua. Teoksessa M. Liebmann (toim.), *Mielen kuvia, taideterapia käytännön hoitotyössä* (s.127-150). Kuopio: Kustannusosakeyhtiö Puijo.
- Lindqvist, M. (1990). *Auttajan varjo: Pahuuden ja haavoittuvuuden ongelma ihmistyön etiikassa*. Otava: Helsinki.
- Listenbee, R. L. Jr., Torre, J., Boyle, G., Cooper, Cooper, S. W., Deer, S., Durfee, D. T., Thea James, Lieberman, A., Macy, R., Marans, S., McDonnell, J., Mendoza, G., & Taguba, A. (2013). *Report of the Attorney General’s National Task Force on Children Exposed to Violence* (1-152). U.S. Department of Justice. <https://www.justice.gov/defendingchildhood/cev-rpt-full.pdf>. Viitattu 20.3.2024.
- Litz, B.T. ym. (2009). Moral injury and moral repair in war veterans: A preliminary model and intervention strategy. *Clin Psychol Rev*, 29, 695–706.
- Loman, S. (2011). Tanssi- ja liiketerapia. Teoksessa C.A. Malchiodi (toim.), *Ilmaisuterapiat* (s.97-120). UNIPress. Kuopio.

- Luik, M. (2018). *Music Therapy in Prison: Developing Emotional Skills*. LAP LAMBERT Academic Publishing.
- Lusebrink, V. B. (1992). A systems oriented approach to the expressive therapies: The expressive therapies continuum. *Arts in Psychotherapy*, 18(5), 39-403.
- Lyons-Ruth, K., Brumariu, L.E. (2021). Emerging child competencies and personality pathology: toward a developmental cascade model of BPD. *Current Opinion in Psychology*, 37, 32-38.
- Lyons-Ruth, K., Bureau, J-F., Easterbrooks, M. A., Obsuth, I., Henninghausen, K. (2013). Parsing the construct of maternal insensitivity: Distinct longitudinal pathways associated with early maternal withdrawal. *Attach Hum Dev*, 15(0).
- Manning, E. (2009). *Relationships: Movement, art, philosophy*. The MIT Press.
- Marsh, P. (1988). *Eye to eye: How People Interact*. Topsfield, MA: Salem House.
- Martin, K., Wood, L., Tasker, J., & Coletsis, C. (2014). The Impact of Holyoake's DRUMBEAT Program on Prisoner Wellbeing in Western Australian Prisons. The University of Western Australia.
<http://www.sph.uwa.edu/au/research/cbeh/projects/drumbeat>. Viitattu 19.3.2024.
- Marx, B. P., Forsyth, J. P., Gallup, G. G., Fusé, T. & Lexington, J. M. (2008). Tonic Immobility as an Evolved Predator Defense: Implications for Sexual Assault Survivors. *Clin. Psychol.: Sci. Pr*, 15, 74–90.
- McAlester, M., Soukkio, S. & Barman, B. (2023). SÄRÖ-ohjaajan opas. Opas Särkyneestä eheäksi -hankkeen 10-kerran traumavakautusryhmämallin tueksi. Särkyneestä eheäksi Stea-hanke 2021-2024. Silta-Valmennusyhdistys ry. [https://assets-global.website-files.com/63f8984898df868312304b38/65f7d92af881a44999f9c7b5_Saro_ohjaajanopa_s2024%20\(1\).pdf](https://assets-global.website-files.com/63f8984898df868312304b38/65f7d92af881a44999f9c7b5_Saro_ohjaajanopa_s2024%20(1).pdf). Viitattu 20.3.2024.
- McNiff, S. (1986). *Educating the creative arts therapist: A profile of the profession*. Springfield, IL: Thomas.
- McNiff, S. (1987). Pantheon of creative arts therapies: An integrative perspective. *Journal of Integrative and Eclectic Psychotherapy*, 6(3), 259-281.
- Mehrabian, A. (1969). Significance of posture and position in the communication of attitude and status relationships. *Psychological Bulletin*, 71, 359-372.
- Mejia Ximena, E. (2005). "Gender Matters: Working with Adult Male Survivors of Trauma." *Journal of Counseling & Development*, 83, 29–40.
- Melaragno, E. (2018). "Trauma in the Body: Interview with Dr. Bessel van der Kolk." *Still Harbor*. <https://www.dailygood.org/story/1901/trauma-in-the-body-an-interview-with-dr-bessel-van-der-kolk-elissa-melaragno/>. Viitattu 18.3.2024.
- Merleau-Ponty, M. (1945). *Esipuhe "Havainnon fenomenologiaan" teokseensa Phénoménologie de la perception* (suom. A. Kauppinen). Editions Gallimard, Paris.
- Messina, N., Grella, C., Burdon, W., Prendergast, M. (2007). "Childhood Adverse Events and Current Traumatic Distress: A Comparison of Men and Women Drug-Dependent Prisoners." *Criminal justice and behavior*, 34, 11, 1385–1401.
- Metsämuuronen, J. (2001). *Laadullisen tutkimuksen perusteet*. Metodologia- sarja 4. 2. tarkistettu painos. Painettu Virossa.
- Miller, N. A., & Najavits, L. M. (2012). Creating trauma-informed correctional care: a balance of goals and environment. *European journal of psychotraumatology*, 3(1). <https://doi.org/10.3402/ejpt.v3i0.17246>. Viitattu 19.3.2024.
- Milliken, R. (2008). Intervening in the Cycle of Addiction, Violence, and Shame: A Dance/Movement Therapy Group Approach in a Jail Addictions Program, *Journal of Groups in Addiction & Recovery*, 3:1-2, 5-22. DOI: 10.1080/15560350802157346.
- Moerman, P. (2021). Dancing with the Other : Esthetic Experience and Ethical Responsiveness in an Education for the Self Becoming. Teoksessa M. P. Hall, & A. K.

- Brault (toim.), *Academia from the Inside : Pedagogies for Self and Other* (s. 195-214). Palgrave Macmillan. https://doi.org/10.1007/978-3-030-83895-9_9. Viitattu 19.3.2024.
- Moerman, P. (2023). Dancing with the other. Luentomateriaali. Taide ja mieli-kurssi, 3.10.2023. Musiikkitieteen maisteriohjelma. Jyväskylän yliopisto.
- Moerman, P. (2022). *Dans som undervisning. Dans, pedagogik, estetik, etik: Teori och metod* (2.painos). Lund: Studentlitteratur.
- Morgan, A. (2004). *Johdatus narratiiviseen terapiaan* (suom. T.Malinen). Kuva ja Mieli Ky. (Alkuperäisteos julkaistu 2000)
- Morris, D. (1977). *Manwatching*. London: Cape.
- Mortimer, K. (2017). Dancing Within Unfamiliarity: An Exploration of Teaching Dance in Prison Environments, *Teaching Artist Journal*, 15:3-4, 124-134.
- Muriel, M. K. Bruchhage, Amad, A., Draper, S. B., Seidman, J., Lacerda, L., Laguna, P. L., Lowry, R. G., Wheeler, J., Robertson, A., Dell'Acqua, F., Smith, M. S. & Steven C. R. Williams. (2020). Drum training induces long-term plasticity in the cerebellum and connected cortical thickness. *Scientific Reports*. <https://doi.org/10.1038/s41598-020-65877-2>. Viitattu 19.3.2024.
- Najavits, L. M. (2006). Managing trauma reactions in intensive addiction treatment environments. *Journal of Chemical Dependency Treatment*, 8, 153–161.
- Najavits, L. M. (2002). *Seeking safety: A treatment manual for PTSD and substance abuse*. New York: Guilford Press.
- Nicholas, M. W. (1984). *Change in the Context of Group Therapy*. Brunner/Mazel Publishers. New York.
- Noller, P. (1986). Sex differences in nonverbal communication: advantage lost or supremacy regained. *Australian Journal of Psychology*, 38, 23-32.
- Nummelin, J. (1989). Kokemuksia musiikkiterapiasta. Teoksessa K. Lehtonen (toim.), *Musiikki terveyden edistäjänä* (s.142-149). Helsinki: WSOY, SHKS.
- Nummenmaa, L., Glerean, E., Viinikainen, M., Jääskeläinen, I. P., Hari, R. & Sams, M. (2012). "Emotions promote social interaction by synchronizing brain activity across individuals." *Proceedings of the National Academy of Sciences of the United States of America*, 109 (24), 9599-9604.
- Ogden, P., Minton, K. & Pain, C. (2006). *Trauma and the body. A sensorimotor approach to psychotherapy*. New York, NY: Norton.
- Ogden, P., Minton, K. & Pain, C. (2009). Trauma ja keho. Sensorimotorinen psykoterapia. Helsinki; Oulu: Traumaterapiakeskus.
- Ogden, P., & Fisher, J. (2015). *Sensorimotor psychotherapy: Interventions for trauma and attachment*. New York: W.W.Norton & Company.
- Ogden, P. & Fisher, J. (2016). *Sensomotorinen psykoterapia. Keinoja trauman ja kiintymyssuhdevaurioiden hoitoon*. W.W.Norton & Company.Inc
- O'Grady, L. (2009). *The therapeutic potential of creating and performing music with women in prison: A qualitative case study*. University of Melbourne, Faculty of music, Melbourne. Väitöskirja.
- Oksala, U. (2007). "Hämä-hämä-häkki kiipes langalle": tutkielma musiikkiterapian ja tutkintavankien päihdekuntoutuksen yhteensovittamisesta. Pro gradu -tutkielma. <https://jyx.jyu.fi/handle/123456789/47965>. Viitattu 20.3.2024.
- Owens, B., Wells, J., Pollock, Muscat, B., Torres S. (2008). *Gendered violence and safety: A contextual approach to improving security in women's facilities*. Washington, DC: U S Department of Justice, Office of Justice Programs, National Institute of Justice.
- Pajulo, M., Salo, S. & Pyykkönen, N. (2015). "Mentalisaatio ihmistä suojaavana tekijänä." *Duodecim*, 131(11), 1050-1057.

- Pavlicevic, M. (2003). *Groups in Music: Strategies from Music Therapy*. London: Jessica Kingsley Publishers.
- Pekrun, R., Frenzel, A. C., Goetz, T. & Perry, R. (2007). "The control-value theory of achievement emotions: an integrative approach to emotions in education." Teoksessa P. Schutz & R. Pekrun (toim.), *Emotion in Education* (s.13-36). Boston: Elsevier Academic Press cop.
- Pelkonen, A. & Sarvela. (2022). Traumainformoitu hoito – läsnäoloa, myötätuntoa ja tunnetaitoja auttajille. Teoksessa K. Sarvela & E. Auvinen (toim.), *Yhteinen kieli, tarumatietoisuutta ihmisten kohtaamiseen* (s.261-303). Basam Books Oy.
- Pelletier, C. L. (2004). The effect of music on decreasing arousal due to stress: a meta-analysis. *J music ther*, 41(3),192-214. Pubmed.
- Peltola, H-R. (2022). Laadullisen aineiston keruumenetelmät. Luentomateriaali. Musiikkitielen maisteriohjelma. Jyväskylän yliopisto.
- Pettus-Davis, C., Renn, T., Lacasse, J. R. & Motley, R. (2019). Proposing a Population-Specific Intervention Approach to Treat Trauma Among Men During and After Incarceration. *Psychol. Men Masculinities*, 20, 379–393.
- Pietilä, I. (2017). Ryhmäkeskustelu. Teoksessa M. Hyvärinen, P. Nikander & J. Ruusuvuori (toim.), *Tutkimushaastattelun käsikirja* (s.111-130). Tampere: Vastapaino.
- Pihlaja, E. (2023). Esteettinen kokemus psykoanalyttisen teorian piirissä. Luentomateriaali. Taide ja mieli- kurssi, 13.11.2023 ja 22.11.2023. Musiikkitielen maisteriohjelma. Jyväskylän yliopisto.
- Poijula, S., Leikola, A. & Suokas-Cunliffe, A. (2015). Traumapsykoterapiat. Teoksessa M.O. Huttunen & H. Kalska (toim.), *Psykoterapiat* (s.138-161). 3. painos. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim.
- Poole, N. & Greaves, L. (toim.). (2012). *Becoming Trauma Informed*. Toronto: CAMH Publications.
- Porges, S. W. (2004). Neuroception: A subconscious system for detecting threats and safety. *Zero to Three (j)*, 24(5), 19-24.
- Porges, S.W. (2006/2007). The Polyvagal Perspective. *Biological Psychology* , 74, 116-143.
- Porges, S.W. (2011). *The polyvagal theory: Neurophysiological foundations of emotions, attachment, communication, and self-regulation*. Norton series on interpersonal neurobiology. W.W. Norton & Company.
- Porter, C., Palmier-Claus, J., Branitsky, A., Mansell, W., Warwick, H. & Varese, F. (2020). Childhood adversity and borderline personality disorder: a meta-analysis. *Acta Psychiatrica Scandinavica*, 141, 6-20.
- Priestley, M. (1994). *Essays on analytical music therapy*. USA: Barcelona Publishers.
- Punukanen, M. (2019). Kehollisuus traumapsykoterapiassa - kehon muuttaminen turvallisesti paikaksi. Teoksessa J. Erkkilä, & M. E. Ylönen (toim.), *Ennen sanoja : pohdintoja ruumiillisuudesta* (s.24-36). Eino Roiha -säätö; Suomen Musiikkiterapiayhdistys ry.
- Punukanen, M. (2015). Kehomenetelmien käyttö traumahoidon vakauttamisvaiheessa. Teoksessa A. Suokas-Cunliffe (toim.), *Häpeästä myötätuntoon : näkökulmia vakavaan traumatisoitumiseen* (s.163-183). Helsinki: Traumaterapiakeskus.
- Punukanen, M. (2006). On a journey to somatic memory: theoretical and clinical approaches for the treatment of traumatic memories in music therapy-based drug rehabilitation. Teoksessa D. Aldridge, J. Fachner (toim.), *Music and altered states: consciousness, transcendence, therapy and addiction* (s.140-154). Lontoo: Jessica Kingsley publishers.
- Punukanen, M. & Ala-Ruona, E. (2011). Making my body a safe place to stay: a psychotherapeutically oriented approach to vibroacoustic therapy in drugrehabilitation. Teoksessa A. Meadows (toim.), *Developments in music therapy practice: case study perspectives* (s.350-367). Phoenixville: Barcelona publishers.

- Putkinena, V., Xinqi Zhou, X., Gand, X., Yangf, L., Beckerg, B., Samsi, M., Nummenmaa, L. (2024). Bodily maps of musical sensations across cultures. *PNAS*, 121, 5.
- Pylvänäinen, P. (2015). Psykoterapeuttisesti suuntautunut tanssi-liiketerapia. Teoksessa M. O. Huttunen & H. Kalska (toim.), *Psykoterapiat* (s.354-355). Helsinki: Kustannus Oy Duodecim.
- Pylvänäinen, P. ym. (2021). Ryhmämuotoinen tanssi-liiketerapia kuntotutustumuotona masennuspotilaille: Satunnaistettu kontrolloitu tutkimus. (Sosiaali- ja terveysturvan tutkimuksia (157). Kela. <https://helda.helsinki.fi/server/api/core/bitstreams/df3bcb4a-ef7c-41de-abb1-414238fe7bb9/content>. Viitattu 22.3.2024.
- Pylvänäinen, P., Hyvönen K., Muotka, J., Forsblom, A., Lappalainen, R., Levaniemi, A. & Maaskola, N. (2021). *Ryhmämuotoinen tanssi-liiketerapia kuntoutusmuotona masennuspotilaille : Satunnaistettu kontrolloitu tutkimus*. Sosiaali- ja terveysturvan tutkimuksia 157. Kela.
- Rankanen, M. (2018). Kuvataideterapia traumatisoitumisen hoidossa. Työpaja. Roiha-instituutin taideterapiaopiskelijoiden internaattijakso, 1.-3.8.2018. Hartola.
- Rautanen, M., Harald, K. & Tyni, S.(toim.). (2023). *Vankien Terveys Ja Hyvinvointi 2023: Wattu IV - vankiväestötutkimus*. Raportti 007/2023. Helsinki: Terveysturvan ja hyvinvoinnin laitos THL.
- Rechartd, E. (1988). *Musiikin kokemisen ruumiilliset ja symboliset ulottuvuudet*. Tor-Björn Hägglundin juhlakirja.
- Riikonen, J. (1999). Avoimempaa eteenpäin. Tapaustutkimus naisvängin musiikkiterapiaprosessista. Teoksessa J. Erkkilä, & K. Lehtonen (toim.), *Musiikkiterapian monet kasvot* (s.167-180). Suomen musiikkiterapiayhdistys.
- RISE. (2022). Tilastollinen vuosikirja 2022. Rikosseuraamuslaitoksen tilastoja 2022. ISSN 2242-6957 (verkkojulkaisu). Helsinki: Rikosseuraamuslaitos RISE.
- Robson, C. (2002). *Real World Research: A Resource for Social Scientist and Practitioner-researchers* (2.painos). Oxford: Blackwell.
- Roth, W.-M. (2011). *Passibility: At the limits of the constructivist metaphor*. Dordrecht: Springer.
- Rothschild, B. (2000). *The body remembers. The psychophysiology of trauma and trauma treatment*. W.W. Norton & Company, New York.
- Rothschild, B. (2003). *Traumaterapia turvalliseksi*. Traumaterapiakeskus. <https://traumaterapiakeskus.com/wp-content/uploads/2021/04/Traumaterapia-turvalliseksi-Babette-Rothschild.pdf>. Viitattu 20.3.2024.
- Rothschild, B. & Rand, M.L. (2010). *Apua auttajalle. Myötätuntoupuumuksen ja sijaistraumatisoitumisen psykofysiologia*. Traumaterapiakeskus.
- Ruud, E. (1998). *Music Therapy: Improvisation, communication and culture*. Gilsum, NH: Barcelona Press.
- Saari, J. & Grönlund, H. (2021). Vankien osallisuus ja sosiaalinen tuki. Teoksessa S. Kainulainen & J. Saari (toim.), *Suomalainen vanki, Arjen rakenteet ja elämänlaatu vankilassa* (s.177-196). Tampere: Vastapaino,.
- Salk, L. (1962). Division of psychology: mothers' heartbeat as an imprinting stimulus. *Transactions of the New York Academy of Sciences*, 24, 753-763. <https://doi.org/10.1111/j.2164-0947.1962.tb01441.x>. Viitattu 22.3.2024.
- Sarvela, K. & Auvinen, E. (2020). *Yhteinen kieli. Traumatietoisuutta ihmisten kohtaamiseen*. Tallinna: Basam books Oy.
- Saukko, P. (2008). *Musiikkiterapian tavoitteet lapsen kuntoutusprosessissa*. Jyväskylän yliopisto. Väitöskirja.
- Schore, A. N. (2000). Attachment and the regulation of the right brain. *Attachment & Human Development*, 2(1), 23-47.

- Schore, A. N. (2012). *The science of the art of psychotherapy*. New York, NY: Norton.
- Schuster, L. (1991). Effects of brief relaxation techniques and sedative music. Teoksessa G.D. Wilson (toim.), *Psychology and Performing Arts*. Amsterdam: Swets and Zeitlinger.
- Schwartz, A. (2019). Complex PTSD and Attachment trauma. <https://drarielleschwartz.com/complex-ptsd-and-attachment-trauma-dr-arielle-schwartz/>. Viitattu 22.3.2024.
- Seuraamusjärjestelmän ja yhteiskunnan tukijärjestelmien yhteensovittamista selvittänyt toimikunta & Rissanen, K. (2001). *Rikoksettomaan elämönhallintaan: Seuraamusjärjestelmän ja yhteiskunnan tukijärjestelmien yhteensovittamista selvittäneen toimikunnan mietintö*. Oikeusministeriö.
- Shakur, T. (1995). So many tears. *Me against the world* (CD). New York: Amaru/Jive Records.
- Siegel, D. (2010). *Mindsight, muutoksen tiede*. Tallinna: Basam Books
- Siegel, D. (1999). *The developing mind: toward a neurobiology of interpersonal experience*. New York: Guilford Press.
- Silta-Valmennusyhdistys ry. <https://www.siltavalmennus.fi/toiminta/kuntoutus-silta>. Viitattu 1.3.2024.
- Sivonen, M. (1999). Hyvä meininki - tapaustutkimus musiikkiterapiaryhmästä vankilassa. Teoksessa J. Erkkilä, K. Lehtonen (toim.), *Musiikkiterapian monet kasvot* (s.181-199). Suomen musiikkiterapiayhdistys.
- Sjögren, T. (2021). Kelan kuntoutuksen monitieteinen tietoperusta ja lähtökohdat. Etäratkaisut kuntoutumisen tukena. Luentomateriaali. Jyväskylän yliopiston avoin yliopisto.
- Sjögren, T. (2017). Systemaattinen katsaus. Kelan tutkimusseminaari (15.11.2017): Miten tutkia kuntoutusta - voiko näytön pyramidia avata.
- Skelly, C. G. & Haselrud, G. M. (1952). Music and the general activity of apathetic schizophrenics. *Journal of Abnormal and Social Psychology*, 47, 188-192.
- Sloboda, J. A. (2009). "Music in everyday life: The role of emotions". Teoksessa P. N. Juslin & J. A. Soboda (toim.), *Handbook of music and the emotions*. Oxford: Oxford University Press.
- Smith, C., Viljoen, J. T., & McGeachie, L. (2014). African drumming: a holistic approach to reducing stress and improving health? *Journal of cardiovascular medicine (Hagerstown, Md.)*, 15(6), 441-446. <https://doi.org/10.2459/JCM.0000000000000046>. Viitattu 2.3.2024.
- Sosiaali- ja terveysministeriö. (2020). *Kuntoutuksen uudistaminen. Kuntoutuksen uudistamisen toimintasuunnitelma vuosille 2020-2022*. Sosiaali- ja terveysministeriön julkaisuja 2020:39. <http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-00-8443-1>. Viitattu 17.3.2024.
- Sosiaali- ja terveysministeriö. (2024). Megatrendit vaikuttavat sosiaali- ja terveystalouteen. <https://stm.fi/megatrendit>. Viitattu 17.3.2024.
- Sosiaali- ja terveysministeriö. (2024). STM-konsernin strategia. <https://stm.fi/strategia>. Viitattu 17.3.2024.
- Steinberg, R., Raith, L. (1985). Music psychopathology I: Musical tempo and psychiatric disease. *Psychopathology*, 18, 254-264.
- Stenman, U. (2011). *Kuljit kanssani syvimpiin vesiin: tapaustutkimus depressioasiakkaan psykodynaamisen musiikkiterapiaprosessin merkittävistä tekijöistä*. Jyväskylän yliopisto. Pro gradu- tutkielma.
- Sternberg, E. & Gold, P. (2002). The mind-body-interaction in disease. *Scientific American*, 12, 82-89.

- Stewart, D. (2002). Psychodynamic group music therapy as facilitating environment, transformational object and therapeutic playground. Teoksessa A. Davies & E. Richards (toim.), *Music therapy and group work: Sound company* (s. 27-42). London, England: Jessica Kingsley.
- Stinson, S. W. (1990). Dance Education in Early Childhood. *Design For Arts in Education*, 91(6), 34–41. <https://doi.org/10.1080/07320973.1990.9934836>. Viitattu 16.3.2024.
- Stinson, S. W. (1988). Dance for young children: Finding the magic in movement. *American Alliance for Health, Physical Education, Recreation and Dance*.
- Stinson, S. W. (2016). Embodied curriculum theory and research in arts education: A dance scholar's search for meaning. *Landscapes: The Arts, Aesthetics, and Education*, 17. Springer.
- Suomen YK-liitto. Turvallinen tila. <https://www.ykliitto.fi/turvallinen-tila>. Viitattu 1.3.2024.
- Särkämö, T. (2011). *Music in the recovering brain*. Helsingin yliopisto. Väitöskirja.
- Tannenbaum, J. (2015). Arts, Prisons, & Rehabilitation: Excerpted from Arts & America: Arts, Culture, and the Future of America's Communities.
- Tepper-Lewis, C. (2019). Description and evaluation of a dance/movement therapy programme with incarcerated adolescent males. *Body, Movement and Dance in Psychotherapy*, 14:3, 159-176.
- Terr, L. (1994). *Unchained memories: True stories of traumatic memories, lost and found*. Basic Books/Hachette Book Group.
- Tervo, J. (1985). Musiikkiterapia nuoren kasvun tukena. Teoksessa T-B. Hägglund (toim.), *Kasvu ja kehitys*, Suomen Nuorisopsykiatrisen yhdistyksen vuosikirja. Jyväskylä: Gummerus.
- Tervo, J. (2013). Musiikkiterapia nuoruusiän kriiseihin. *Suomen lääkärilehti*, 51-52; 5309-1.
- Thaut, M. H. (1987). A new challenge for music therapy: The correctional setting. Teoksessa *Music Therapy Perspectives*, 4, 44-50.
- Thaut, M. H. (1989). The influence of music therapy interventions on self-rated changes in relaxation, affect and thought in psychiatric prisoner-patients. *Journal of Music Therapy*, 26, 155-166.
- Traumaterapiakeskus ry. (2019). *Vakautumisopas terapeuteille ja traumatisoituneille : tietoa ja keinoja lapsuuden kaltoinkohtelusta ja traumaoireista (CPTSD) toipumiseen*. Helsingin ja Oulun Traumaterapiakeskus ry. Helsinki: Oy Nord Print Ab.
- Trevarthen, C. & Fresquez, C. (2015). Sharing human movement for well-being. Research on communication in infancy and applications in dance movement psychotherapy. *Body, Movement and Dance in Psychotherapy*, 10(4), 194–210.
- Tuomi, J. & Sarajärvi, A. (2004). *Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi*. Gummerus Kirjapaino Oy, Jyväskylä.
- Törrölä, M. (2013). Teoksessa M. Niemelä & J. Saari (toim.), *Huono-osaisten hyvinvointi Suomessa*. Helsinki: Kelan tutkimusosasto.
- van der Hart, O., Nijenhuis, E. & Steele, K. (2009). *Vainottu mieli. Rakenteellinen dissosiaatio ja kroonisen traumatisoitumisen hoitaminen* (suom. P. Holländer). Helsinki: Tarumaterapiakeskus.
- Van der Kolk, B. (2014). *Jäljet kehossa. Trauman parantaminen aivojen, mielen ja kehon avulla* (5.painos). Kustannuspaikka: Viisas elämä.
- Van der Kolk, B. (2017). *The Body Keeps the Score: Brain, Mind, and Body in the Healing of Trauma*. MD (P)2014 Gildan Media LLC.
- Van der Kolk, B. & Van der Hart, O. (1991). The intrusive past: The flexibility of memory and the engraving of trauma. *American Imago*, 48, 425-454.

- Vankeuslaki 2005a. Vankeuslaki 2005, 1. luku, 2. §. Finlex.
<https://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/2005/20050767>
- Vankeuslaki 2005b. Vankeuslaki 2005, 8. luku, 1. §. Finlex.
<https://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/2005/20050767>
- Varto, J. (1992). *Laadullisen tutkimuksen metodologia*. Tammer-paino Oy, Tampere.
- Vuori, J. (2021). Etnografia. Laadullinen sisällönanalyysi. Teoksessa J. Vuori (toim.), *Laadullisen tutkimuksen verkkokäsikirja*. Tampere: Yhteiskuntatieteellinen tietoaarkisto.
<https://www.fsd.tuni.fi/fi/palvelut/menetelmaopetus/>. Viitattu 9.3.2024.
- Voices. A world forum for music therapy. www.voices.no. Viitattu 9.3.2024.
- Von Bonsdorff, P. (2023) Luentomateriaali. Taide ja mieli- kurssi, 12.9.2023-28.11.2023. Musiikkitiiteen maisteriohjelma. Jyväskylän yliopisto.
- Walk, R. D. & Samuel, J. M. (1988). Sex differences in motion perception of Adler's six great ideas and their opposites. *Bulletin of the Psychonomic Society*, 26, 232-235.
- Weeks, R. & Widom, C. S. (1998). Self-reports of early childhood victimization among incarcerated adult male felons. *Journal of Interpersonal Violence*, 13(3), 346-361.
- Weidenfeller, J. W. & Zimny, G. H. (1962). Effects of music upon GSR of depressives and schizophrenics. *Journal of Abnormal and Social Psychology*, 64, 307-312.
- Weiss, H. & Daye M. (2019). The art of bottom-up processing. Mindfulness, meaning and self-compassion in bodypsychotherapy. Julkaisussa: H. Payne, S. Koch, J. Tantia, T. Fuchs (toim.), *The Routledge international handbook of embodied perspectives in psychotherapy. Approaches from dance movement and body psychotherapies (s.273-)*. London: Routledge.
- Weston, D. (1994). Toward an integrative model of affect regulation: Applications to social-psychological research. *Journal of Personality*, 62(4), 641-667.
- Wilson, G. D. (1997). *Esittävän taiteen psykologia*. Kuopio: Kustannusosakeyhtiö Puijo.
- Winkelman, M. (2003). Complementary therapy for addiction: "drumming out drugs". *American journal of public health*, 93(4), 647-651.
<https://doi.org/10.2105/ajph.93.4.647>. Viitattu 2.3.2024.
- Winnicott, D. W. (1965). *The maturational processes and the facilitating environment*. New York: International Universities Press.
- Yen, S., Shea, M. T., Battle, C. L., Johnson, D. M., Zlotnick, C., Dolan-Sewell, R. & McGlashan, T. M. (2002). Traumatic exposure and posttraumatic stress disorder in borderline, schizotypal, avoidant, and obsessive-compulsive personality disorders: findings from the collaborative longitudinal personality disorders study. *The Journal of Nervous and Mental Disease*, 190(8), 510-518.
- Young, J. T. N. & Davidson, K. M. (2019). Treatment engagement in a prison-based Therapeutic Community: A mixed-methods approach. *Journal of Substance Abuse Treatment*, 103, 33-42.

LIITTEET

LIITE 1. Tutkimuslupahakemus

TUTKIMUSLUPAHAKEMUS

”SÄRÖ vol 2” pilottihanke: Traumasensitiivinen vakautumisryhmä luovan taideterapiatyöskentelyn kera vankilan miesvangeille.

Hei, olen Aino Henriikka Kuusisto, musiikkitieteen maisteriopiskelija Jyväskylän yliopistosta. Teen maisterintutkielmaani luovia taideterapioita sisältävästä vakautumisryhmästä vankilan miesvangeille. Syksyllä 2022 vankilassa toteutetaan pilottihankkeena traumaterapian viitekehysellä ryhmäterapia, johon yhdistetään sekä musiikki- että tanssi-liiketerapiaa (TLT). Kansainvälisesti sekä Suomessa on aiemmin käytetty musiikkiterapiaa sekä TLT:aa vankien kuntoutuksessa, mutta tähän asti saamieni tietojen mukaan vastaavanlaista vakiintunutta mallia ei maassamme ole ennen tehty ja aihetta on tutkittu varsin vähän. Tutkimusaihe on yhteiskunnallisesti tärkeä ja ajankohtainen. SÄRÖ Vol 2-pilotin edut ovat vankilatyön kehittäminen ja innovatiivisuus. Tutkimuksesta saatu tieto on tarpeellista, jotta voitaisiin suunnitella vastaavanlaisten ryhmien perustamista jatkossakin muiden Suomen vankiloiden kuntouttavaan toimintaan.

Silta-Valmennusyhdistys ry on toteuttanut 2021-2022 vangeille suunniteltua hanketta ”SÄRÖ”. Hankkeen tarkoituksena on lisätä rikostaustaisten ja päihdekuntoutujien itsensä, sekä myös työntekijöiden ymmärrystä trauman vaikutuksista, traumasta johtuvien oireiden lieveneminen, sekä psyykkisen ja fyysisen toimintakyvyn parantaminen. Yksi hankkeen toimenpide on em. teemoihin liittyvien trauma- sensitiivisten vakautumisryhmien pilotoiminen kolmessa suomalaisessa vankilassa.

Yksi hankkeen pilottiryhmistä toteutetaan vankilassa 09-11-2022 nimellä ”SÄRÖ vol 2”. Perinteisen verbaaliterapian lisäksi traumasensitiivisiin ryhmätapaamisiin lisätään luovien taideterapioiden menetelmien lisämoduuli, joka sisältää erilaisia musiikkiterapian sekä TLT:n psykoterapeuttiseen liiketyöskentelyyn pohjautuvia harjoituksia. Kymmenellä teemoitellulla ryhmäterapiatapaamisella vangit voivat vahvistaa kehotietoisuuttaan, saada tietoa ja harjoitusta eri vireystilojen tunnistamiseksi, oppia erilaisia säätelykeinoja ja hallintavälineitä traumatakaumiin, tutustua rajoihin ja omiin voimavaroihinsa, opetella ryhmäytymistaitoja ja luottamuksen harjoittelua apua antavia tahoja kohtaan sekä oppia tunnistamaan ja sanoittamaan omaa elämänhistoriaansa. Työryhmään kuuluu projektipäällikkö ja psykoterapeutti, vankilan psykologi sekä ak musiikkiterapeutti ja tanssi-liiketerapeutti. Ryhmä koostuu 6-8 eri rikoksista tuomion saaneesta miesvangista.

Vangeille järjestettävät luovat taideterapeuttiset harjoitukset tulevat sisältämään musiikin kuunteluun pohjautuvia tekniikoita, musiikkimaalausta, improvisointia ja kehotietoisuus- ja havainnoinnin suuntaamistaitoja kehitettäviä harjoituksia. Vankilaryhmän vetäjät havainnoivat vankeja. Ryhmätapaamisten jälkeen työryhmä kokoontuu tiimi-istuntoihin, joiden ryhmäreflektio nauhoitetaan. Koska tavoite on vankilatyön kehittäminen, olemme opinnäytetyöni ohjaajan professori Jaakko Erkkilän kanssa sopineet, että tutkimuskysymysten tarkentaminen ja teemojen rakentaminen tapahtuu terapiaprosessin aikana. Tutkimukseni on laadulliseen strategiaan perustuva tapaustutkimus, jossa tulee olemaan empiirinen lähestymistapa. Se ei ole kaiken kattava, mutta voi antaa kuvan siitä miten tällainen menetelmä voisi soveltua muillekin vankiryhmille. Rajaan tutkimustani niin, että tutkin työryhmän kokemusta/havaintoja, en vankeja. Aineistonkeruumenetelminä käytän työryhmän haastatteluja.

TUTKIMUSKYSYMYKSET

Tutkimuskysymykseni ovat toiminnan kehittämiseen tähtäviä.

Tiimi-istuntojen keskustelun aiheita ovat esimerkiksi: Millä tavoin tällainen malli toimii vankilaympäristössä? Mitä tapaamisten myötä nousee esiin mikä auttaisi toiminnan kehittämisessä? Miten havaintojemme mukaan tällainen kombinetti toimii ja miten elementit tulisi laittaa istuntoihin? Miten luovien taideterapeuttisten menetelmien lisääminen vaikuttaa miesvankien osallistumiseen ja osallistamiseen? Minkälaisia vaikutuksia luovien taideterapioiden käytöllä on traumojen hoidossa? Mitä vaikutuksia tällaisella työskentelyllä on havaintojemme mukaan vankeihin? Mitä vaikutuksia tällaisella työskentelyllä on työryhmään? Miten työryhmän havaintojen mukaan malli vaikuttaa vankien oman kehon hahmottamiseen ja affektitoleranssiin¹ sekä vireystilojen tunnistamiseen?

1) Affektitoleranssilla (Van Der Kolk 2017) tarkoitetaan kykyä kohdata tunteita ja tuntemuksia – tapahtumat tapahtumina ja tunteet tunteina. Traumaärsykkeet käynnistävät uudelleen traumakokemuksen aikaansaamat reaktiot. Vaaralliseksi koetusta ärsykkeestä traumatisoitunut lapsi tai /nuori menee välittömästi taistele/ pakene/ jähmety-reaktioon tai suoraan lamaantumiseen ilman mahdollisuutta oppia tilanteesta. (Van Der Kolk, B., (2017). The Body Keeps the Score: Brain, Mind, and Body in the Healing of Trauma. MD (P)2014 Gildan Media LLC.)

TUTKIMUSLUPA PROJEKTIPÄÄLLIKÖN HAASTATTELUA VARTEN

Opinnäytetyöni tarkoitus on tuottaa uutta tietoa Suomen vankilatyön kehittämiseksi. Tavoitteeni on esitellä suunnitelma toimintamallista, jossa korostuvat moniammatillinen toimintatapa, asiakas- ja perhelähtöisyys, kuntoutuksen ammattilaisten kokemukset, ja kuntoutuksen merkityksellisyys ja vaikuttavuus. Vankien sijaan tutkin työryhmän jäsenten havaintoja ja kokemuksia, koska haluan ensin tietää miten he arvioivat tämän tyyppisen mallin soveltuvuuden, hyödyt ja kehittämistarpeet. Tällä tutkimuslupahakemuksella anomme lupaa saada haastatella Siltavalmennus Ry:n työntekijääne.

Kiitos.

Ystävällisin terveisin:

Henriikka Kuusisto

Musiikkiterapeutti

Tanssi-Liiketerapeutti

Musiikkitieteen maisteriopiskelija JYU

aino.h.kuusisto@student.jyu.fi

LIITE 2. Tiedustelu RISE-kontekstissa

Hyvä vastaanottaja,

Opiskelen Jyväskylän yliopistossa musiikin, taiteen ja kulttuurin tutkimuksen laitoksella, musiikkitieteen maisteriohjelmassa. Opinnäytetyöni on tarkoitus olla panos Suomen vankilatyön kehittämiseksi. Tavoitteeni on esitellä suunnitelma elaboroituneesta toimintamallista, jossa korostuvat moniammatillisuus, asiakaslähtöisyys, kuntoutusta toteuttavien ammattilaisten kokemukset ja kuntoutuksen vaikuttavuus ja merkityksellisyys. Ajatus tämän asian tutkimisesta nousee aikaisemmasta kokemuksestani luovasta taideterapiatyöstä Suomen ja Italian vankiloissa.

Silta-Valmennusyhdistys ry toteuttaa (2021-2024) vangeille suunniteltua hanketta ”SÄRÖ”. Hankkeen tarkoituksena on lisätä rikostaustaisten ja päihdekuntoutujien itsensä, sekä myös työntekijöiden ymmärrystä trauman vaikutuksista, traumasta johtuvien oireiden lieveneminen, sekä psyykkisen ja fyysisen toimintakyvyn parantaminen. Olin toteuttamassa yhtä SÄRÖ-hankkeen pilotoimista traumasensitiivistä vakautumisryhmistä erään suomalaisen avovankilan miesvangeille 09-11/2022. Nimesin projektin ”SÄRÖ vol 2”. Perinteisen verbaaliterapian lisäksi ryhmätapaamisiin lisättiin luovien taideterapioiden menetelmien lisämoduuli, joka sisälsi erilaisia musiikkiterapiaan sekä tanssi-liiketerapiaan (TLT) pohjautuvia harjoituksia.

Opinnäytetyöni on otteeltaan laadullinen ja siinä on fenomenologinen lähestymistapa. Kyse on empiirisestä, laadullisesta tutkimuksesta, jonka keskeisiä komponentteja ovat aineistonkeruumenetelminä käyttämäni vankien havainnointi sekä työryhmän puolistrukturoidut teemahaastattelut heidän kokemuksistaan ja havainnoistaan projektin aikana. Lisäksi teen narratiivisen kirjallisuuskatsauksen. Tutkimus ei ole kaiken kattava, mutta voi antaa kuvan siitä miten tällainen menetelmä voisi soveltua muillekin vankiryhmille.

Yhteiskunnallisesti ajateltuna aihetta on tärkeää tutkia, koska kansainvälisesti sekä Suomessa on aiemmin käytetty luovia taideterapioita vankien kuntoutuksessa, mutta saamani tietojen mukaan SÄRÖ vol 2-kaltaista elaboroitunutta ryhmäterapiamallia ei vankiloissamme ole ennen tehty. Tutkimuksellisen tiedon saaminen vastaavanlaisesta palvelukokonaisuudesta on tarpeellista, jotta voisimme suunnitella tällaisten ryhmien perustamista jatkossa muidenkin Suomen vankiloiden kuntouttavaan toimintaan.

Professori Jaakko Erkkilän (opinnäytetyöni ohjaaja) sekä Rikosseuraamuslaitoksen erityisasiantuntija Pia Anderssonin kanssa päätimme lähettää kyselyn RISE-kontekstissa. Kyselyyn vastaamisesta olisi suuri apu, siihen vastaaminen tapahtuu anonyymisti ja emme kerää siinä henkilötietoja. Kyselyyn vastaaminen kestää noin 5-10 minuuttia. Toivomme, että kyselyyn vastattaisiin mahdollisimman pian, vastausaikaa on 26.3.2024 asti.

Kysymys 1 : Onko edustamassanne vankilassa toteutettu traumasensitiivistä vakautumisryhmää, jossa vangeille tarjotaan perinteisen verbaalityöskentelyn lisäksi luovia keinoja?

Tarkennus:

- Traumasensitiivisellä vakautumisryhmällä tarkoitan ryhmää, jossa psykoterapeuttinen työskentely keskittyy traumainformaation jakamiseen ja traumanhoidon ensimmäisen vaiheen, eli vakautumisvaiheen työskentelyyn.
- Luovilla keinoilla tarkoitan musiikkiterapiaa ja tanssi-liiketerapiaa.
- Jokaisella ryhmätapaamisella tulee täyttyä kaikki edellä mainitut elementit: vangin on mahdollista keskustella, tehdä musiikkiterapeuttisia harjoituksia sekä tanssi-liiketerapiaan pohjautuvia harjoitteita.

Kysymys 2:

- Mikäli vastasit KYLLÄ: Kertoisitko hieman teidän vankilaryhmänne toteutuksesta, kiitos.
- Mikäli vastasit EI: Minkä luulet olevan syynä siihen, ettei vankilassanne toteuteta vastaavanlaista eri terapiamuotoja yhdistävää kuntoutustoimintaa?

Vastaukset voitte lähettää osoitteeseen: pia.andersson@om.fi

Mikäli teillä on kysyttävää tutkimuksestani, vastaan mielelläni kysymyksiinne.
Kiitos osallistumisesta!

Ystävällisin terveisin,
Henriikka Kuusisto
Musiikkitieteen maisteriopiskelija
Musiikin, taiteen ja kulttuurin tutkimuksen laitos
Jyväskylän yliopisto
aino.h.kuusisto@student.jyu.fi

LIITE 3. ACE-kysely

Pvm _____

ACE-kysely

Kysely haitallisista lapsuuden-/nuoruudenkokemuksista

Ennen kuin täytit 20 vuotta:	Ei/En	Kyllä
1. Oliko vanhempasi tai muu kotitaloudessasi asunut aikuinen usein tai hyvin usein.. a) kiroillut sinulle taikka loukannut, nöyryyttänyt tai nolannut sinua? tai b) käyttäytynyt tavalla, jonka seurauksena pelkäsit loukkaantuvasi fyysisesti?		
2. Oliko vanhempasi tai muu kotitaloudessasi asunut aikuinen usein tai hyvin usein.. a) töninyt tai läimäyttänyt sinua, tarttunut sinuun tai heittänyt tavaroita sinua kohti? tai b) ikinä lyönyt sinua niin kovaa, että sinuun jäi jälkiä tai loukkaannuit?		
3. Oliko aikuinen tai vähintään viisi vuotta vanhempi henkilö kuin sinä.. a) kosketellut sinua tai houkuttellut sinut koskettelemaan häntä seksuaalisella tavalla? tai b) yrittänyt olla tai ollut yhdynnässä kanssasi ilman suostumustasi?		
4. Tuntuiko sinusta usein tai hyvin usein, että.. a) kukaan perheestäsi ei rakastanut sinua tai ajatellut sinun olevan tärkeä / erityinen? tai b) perheesi ei välittänyt toisistaan eikä tukenut toisiaan?		
5. Tunsitko usein tai hyvin usein, että.. a) sinulla ei ollut tarpeeksi syötävää, jouduit käyttämään likaisia vaatteita ja että sinulla ei ollut ketään suojelemaan sinua? tai b) vanhempasi olivat liian humalassa tai aineissa pitääkseen sinusta huolen tai viemään sinut tarvittaessa lääkärin vastaanotolle?		
6. Olivatko vanhempasi muuttaneet erilleen tai eronneet?		
7. Joutuiko vanhempasi tai muu kotitaloudessasi asunut aikuinen.. a) usein tai hyvin usein kokemaan tönimistä, tarttumista, lyömistä taikka tavaroiden heittäilyä häntä kohti, potkimista, puremista, nyrkillä taikka jollakin esineellä lyömistä? tai b) ikinä kokemaan toistuvaa lyömistä vähintään muutaman minuutin ajan taikka aseella tai veitsellä uhkaamista?		
8. Oliko vanhemmallasi tai kotitaloudessasi asuneella aikuisella päihdeongelma?		
9. Oliko vanhemmallasi tai kotitaloudessasi asuneella aikuisella masennusta tai muita mielenterveysongelmia tai oliko hän yrittänyt itsemurhaa?		
10. Joutuiko vanhempasi tai muu kotitaloudessasi asunut aikuinen vankilaan?		

"Kyllä"-vastaukset yhteensä (0-10)

11. Oliko perheelläsi pitkään jatkuneita toimeentulovaikeuksia tai asumisen ongelmia?		
12. Kiusattiinko sinua koulussa tai koulumatkoilla, harrastuksessa tai vapaa-ajalla?		
13. Asuitko kodin ulkopuolella sijoituksen tai huostaanoton seurauksena?		
14. Olitko kokenut sanallista tai fyysistä väkivaltaa seurustelukumppanisi taholta?		

LIITE 4. Soittimet



LIITE 5. ”Tässä ja nyt”-harjoituksia

Havaintopiiri

Havaintopiirin tavoitteena oli pysähtyä itsensä ja ryhmän äärelle sekä auttaa tunnistamaan omat tunteet, ajatukset ja kehotuntemukset. Lisäksi tarkoitus oli ryhmän tunteiden peilaaminen, yhteyden luominen, vireystilan sääteleminen ja keskittyminen tähän hetkeen. Seuraavia harjoituksia käytimme aloitusharjoituksina.

Ohjausesimerkki:

Kiinnitä huomio johonkin esineeseen, jonka näet tässä huoneessa. Älä kuitenkaan valitse toista ihmistä tai hänessä olevaa asiaa. Voit olla paikallasi, mutta tarkastele siitä huolellisesti esinettä, jonka valitsit. Katso tarkasti kaikkia esineen yksityiskohtia. Katso minkä värinen se on, minkä muotoinen se on, onko siinä jotain kuvioita, entä minkä kokoinen se on ja millainen pinta esineessä on. Katso esineen yksityiskohtia ihan rauhassa. Nimeä mielessäsi sitten kolme esineen ominaisuutta, esimerkiksi se on punainen, se on pieni ja kulmikas.

Laita sitten halutessasi silmät kiinni ja keskity kuuloaistiisi. Kiinnitä huomiota ääniin, mitä tilassa kuuluu. Kuuntele, millaisia ääniä kuulet, ovatko ne hiljaisia vai kovia, kuuluvatko äänet huoneen sisältä vai sen ulkopuolelta. Valitse jokin äänistä, mitä kuuntelet tarkemmin. Kuuntele tarkasti, miltä valitsemasi ääni kuulostaa, onko se matala vai korkea, onko se toistuva vai vaihteleva ja onko se mielestäsi miellyttävä vai epämiellyttävä. Nimeä taas mielelläsi kolme äänen ominaisuutta, esimerkiksi se on hiljainen, matala ja miellyttävä.

Seuraavaksi keskitytään tuntoaistiin. Kosketa jotain itsesi lähellä olevaa, esimerkiksi omaa vaatetta, tuolia tai pöytää. Tunnustele sitä kädelläsi tarkasti, miltä se tuntuu kättäsi vasten. Mieti, miltä pinta tuntuu, onko se kylmä vai lämmin, pehmeä, kova, karhea tai sileä. Nimeä mielessäsi kolme ominaisuutta, miltä esine tai asia tuntuu, esimerkiksi se on kylmä, kova ja sileä. Avaa silmät ja katso vielä esinettä huoneessa, minkä valitsit. Keskity sen ominaisuuksiin ja siihen tosiasiaan, että olet tässä samassa huoneessa esineen kanssa. Laita silmät kiinni ja kuuntele ääntä, minkä valitsit. Keskity siihen, että olet tässä huoneessa kuuntelemassa valitsemaasi ääntä. Kosketa vielä asiaa, minkä valitsit ja keskity siihen tosiasiaan, että olet tässä ja nyt tämän asian kanssa samassa huoneessa.

(Mukailtu: Helsingin ja Oulun Traumaterapiakeskus ry, 2019)

Ravistelu

Nisäkkäiden luonnollinen keino toipua voimakkaasta stressistä on ravistelu tai lihasten vapina. Kehon ravistelun avulla tavoite oli päästää irti ikävistä ajatuksista tai tunnetiloista. Lisäksi ravistelulla pyrittiin nostamaan ryhmäläisten vireystilaa kehon liikkeen avulla.

Perhostaputukset

Perhostaputuksissa ryhmäläisiä kehoitettiin asettamaan kädet ristikkäin rinnan päälle (tai lähelle olkapäitä) niin, että kädet muodostavat ”perhosen”. Käsillä taputettiin vuorotellen rintaa (tai olkapäitä). Tämä oli tarkoitus rauhoittaa hermostoa, asettaa vireystila kohdilleen ja lisätä turvallisuuden tunnetta. Harjoitus saattoi aiheuttaa myös tärinää. Lisäksi tämän ajateltiin olevan hyvä keino ilmaista itsen kiittämistä tai lohduttamista. Tätä harjoitusta käytimme ryhmäkertojen päättämiseen - lopuksi oli hyvä rauhoittaa vielä hermostoa ja kiittää itseä tapaamisesta.

(Mukailtu: McAlester ym., 2023; Argillander & Weimer, 2021.)

LIITE 6. Rumpurinkiharjoitukset

Jokaisella kerralla terapeutti-tutkija antoi rumpurinkiharjoituksiin saman ohjeistuksen.

- Harjoitus tehtiin ringissä, jotta ryhmäläiset näkivät hyvin toisensa.
- Jokainen sai valita (tai olla valitsematta) itselleen pienen värikkään djembe-rummun, jonka sai asettaa mihin itsestä hyvältä tuntui (lattialle, polvien väliin, kainaloon, pystyasentoon, syliin sivuttain tms.)
- Harjoitukset sai tehdä silmät auki tai kevyesti suljettuina.
- Harjoituksen aikana sai vapaasti vaihtaa asentoa, nousta seisomaan tai liikkua tilassa.
- Rummutuksen jälkeen pidettiin pieni hiljaisuus, jolloin vietiin huomio kehoon seuraavien ohjeistusten avulla: ”Kuuntele hetki soittamisen jälkeisiä kaikuja kehossasi. Tiedosta mitä tuntemuksia kehostasi tunnistat (esim. jännityksiä, lämpötilan-, sykkeen-, hengityksen muutoksia jne.)
- Lopuksi annettiin mahdollisuus verbaalirefleksioon kysymällä: ”Millaista oli olla siinä?” (Huomio: Vältettiin kysymästä ”Miltä sinusta tuntui soittaa?”. Suorat tunteisiin liittyvät kysymykset havaittiin tuntuvan vangeista liian haastavilta.)

• Oma puheenvuoro rummulla (improvisaatio vuorotellen)

- Ensimmäin kokeiltiin yhtä aikaa ryhmänä, millaisia ääniä rummuilla voidaan saada aikaan.
- Sitten tehtiin ”kuulumiskierros” välttämättä puhuttujen sanojen käyttämistä, eli ”puhuttiin rummuilla” vuoron perään.
- Soittamisen lopettaminen oli merkki seuraavalle oman puheenvuoron päättymisestä.

• ”Johtajana vs. seuraajana”

- Muilla ryhmäläisillä (seuraajat) oli pieni djembe-rummu, yhdellä ryhmäläisistä (johtaja) oli suurempi darbuka. Johtaja aloitti yhteisen soiton määrittämällä perusrytmin. Muut seurasivat johtajan tempoa. Lopetuksen merkiksi johtaja laski ääneen: ”Kolme, kaksi, yksi, stop.”
- Keskustelun teemana oli: Johtajana vs. seuraajana olemisen aiheuttamat ajatukset, tunteet ja keholliset tuntemukset.

• Vireystilan tutkailu

- Aluksi kerrattiin vireystilat (ylivireys – sopiva vireys/sietoikkuna – alivireys).
- Piirrettiin mielikuva vuoresta, jonne ryhmä yhdessä lähti ”kiipeämään”. Aluksi (vuoren juurella) soitettiin hitaasti, hiljalleen nopeutettiin tempo, kunnes (vuoren huipulla) soitettiin niin nopeasti kuin pystyttiin. Sitten alettiin hidastamaan soittoa (laskeutumaan vuorelta), kunnes soitto pysähtyi.
- Keskustelun teemana oli: Mikä vaihe tuntui itsestä haastavimmalta – kiihdyttäminen, maksiminopeuden ylläpitäminen vai hidastaminen? Miten tämä haaste kenties näytettyi myös ryhmäläisten arjessa?
- Soittokierros toistettiin kolme kertaa ja ryhmäläisiä pyydettiin keskittymään soittamisen aikana erityisesti siihen vaiheeseen, joka tuntui haastavimmalta. Lisäksi pyydettiin kiinnittämään huomiota soittoasentoon sekä sykkeen- ja hengityksen muutoksiin.

• Improvisaatioharjoitus (eri rytmisoittimet)

- Ryhmäläisiä kehoitettiin valitsemaan esille tuoduista soittimista mieluisin. Musiikkiterapeutti aloitti improvisaation säestämisen joko darbukalla tai kitaralla pitäen yllä perustempoja, ja ryhmäläiset saivat improvisoida häneen ”nojaten” kuten halusivat.
- Keskustelun teemoina oli: Onko olemassa oikeaa ja väärää tapaa improvisoida? Mitä nk. mokaaminen oikeastaan on ja voiko sitä harjoitella?

LIITE 7. Kehoskannaus

Kehoskannauksen tarkoitus oli lisätä keho-mieliyhteyttä, auttaa tunnistamaan kehotuntemuksia ja maadoittua tähän hetkeen. Kehoskannaus auttoi ryhmäläisiä myös keskittymään tilanteeseen tai tehtävään ja rauhoittamaan ylivireää hermostoa. Kehoskannauksen ajateltiin olevan helpompaa, kuin täysin mielikuvin toteutetut harjoitteet, joihin kohderyhmän voi olla vaikea keskittyä. SÄRÖ Vol 2:ssa tätä harjoitusta tehtiin tapaamisten alussa pysähtymisen helpottamiseksi sekä virittäytymiseksi ryhmään.

Ohjausesimerkki:

Ota hyvä asento tuolilla, anna jalkapohjien asettua tukevasti lattiaa vasten. Reiden takaosat lepäävät alustaa vasten ja yläselkä selkänojaa vasten... Aseta molemmat kädet syliin ja anna reisien kannatella käsiäsi siten, että kämmenet ovat auki ylöspäin ja käden selkä reisiä vasten... Anna hengityksen virrata rauhallisesti omaan tahtiin ilman erillistä työtä sisään ja ulos. Sisäänhengityksen aikana vatsa kohoaa ulospäin ja uloshengityksen aikana se laskeutuu alas.

Sisään- ja uloshengityksen jälkeen seuraa lyhyt tauko ennen uuden sisäänhengityksen alkua. Jos ajatuksesi vaeltelevat liikaa ja koet keskittymisen vaikeaksi keskittyä, niin voit palauttaa huomiosi sisään- ja uloshengityksen rauhalliseen rytmiin – hengitys toimii ankkurina levähdyshetken aikana.

Siirrä nyt huomio kasvoihin. Anna kasvojesi levähtää. Saat päästää irti otsan jännityksestä ja antaa poskien ilmeiden sulaa. Voit tuntea kuinka kasvojen ilme muuttuu levolliseksi.

Kiinnitä nyt huomiota yläniskaan ja hartianseutuun. Anna hartioiden laskeutua uloshengityksen aikana. Sinun ei tarvitse kannatella hartioita, ja voit tuntea kuinka ne painuvat alas raskaina ja levollisina. Myös yläniska rentoutuu, ja tunnet jännityksen laukeavan takaraivolla. Lämmön ja pehmeiden tunne voi levitä yläniskasta hartioihin ja sieltä aina olkavarsiin asti. Vie huomio olkavarsiin, jotka lepäävät sylissäsi. Ne tuntuvat raskailta ja levollisilta sylissäsi. Tämä tunne leviää aina olkavarsien takaosista sen etupuolelle ja kyynärvarsiin asti. Kämmenet tuntuvat raskailta ja painavilta sylissä, levollisuuden tunne leviää hitaasti aina yläselästä sormiin asti.

Hengitys kulkee vapaasti ja rauhallisesti sisään ja ulos. Voit aina palata hengitykseen, jos ajatuksesi alkavat vaeltaa.

Tunne nyt kuinka yläselkäsi lepää selkänojaa vasten. Tunnet, kuinka samaan aikaan yläselkään leviää levollisuuden ja raskauden tunne, mutta samaan aikaan rintakehä kohoaa rauhallisesti hengityksen tahtiin ja tuntuu kevyeltä. Hengitys ei vaadi työtä, tauot hengityksen aikana tuntuvat luonnolliselta. Siirrä nyt huomio alaselkään ja sieltä aina reiden takaosiin asti. Tunne kuinka istut tuolilla tukevasti, ja alaselästä reisiin asti tuntuu levolliselta ja painavalta. Voi olla, että tunnet lämmöntunteen verenkierroksen parantua ja jännityksen poistuessa.

Vie nyt tarkkaavaisuus pohkeisiin, ja tunne kuinka painon tunne pohkeissa lisääntyy. Tunne leviää aina nilkkoihin ja sieltä jalkapohjiin asti. Jalat lepäävät alustalla, ja pohkeista jalkaterään asti on raskas ja levollinen tunne.

Saat nyt luvan levähtää hetken.

Saat päästää irti kaikista ajatuksistasi ja olla tässä hetkessä ilman huolta seuraavasta hetkestä.

(Mukailtu: McAlester ym., 2023)

LIITE 8. Stressipalloharjoitus

SÄRÖ-stressipallojen avulla tehtiin jännitä-rentouta-harjoitus. Lisäksi käytettiin apuna mielikuvaa, että jonkun negatiivisen tunteen tai pahan olon saattoi purkaa ja jättää palloon. Pallo helpotti toteuttaa jännitysrentoutuksen toteuttamista.

Ohjausesimerkki:

Tee harjoitus seisten tai istuen, mutta pidä kuitenkin jalat tukevasti lattiassa, mikäli istut. Tunnustele asentoasi, tunnet lattian tukevasti jalkojesi alla, jalat ovat hartioiden leveydellä ja pidä polvet kevyesti hieman koukussa, niin etteivät ne ole lukittuneena. Ota stressipallo käteen. Voit halutessasi sulkea silmäsi.

Aloita puristamalla palloa kädessäsi ja hengitä. Sisäänhengityksellä purista palloa ja uloshengityksellä vapauta pallo kädessäsi. Toista tämä pari kertaa, jolloin löydät itsellesi sopivan rytmin, uloshengitys voi olla hieman pidempi. Voit nyt miettiä jotain epämiellyttävää tunnetta tai asiaa. Seuraavalla sisäänhengityksellä mieti valitsemaasi tunnetta, purista palloa ja tunne virtaa sinusta palloon. Uloshengityksellä pallo vapautuu, ja sinä voit vapautua tunteesta. Seuraavaksi sisäänhengityksellä purista palloa niin lujaa kuin pystyt ja kuvittele samalla, että päästät kaiken jännityksen ja epämiellyttävät tunteet kehostasi virtaamaan palloon. Tämän jälkeen uloshengityksellä vapauta pallo ja samalla sinusta lähtee jännitteet ja epämiellyttävät tunteet. Voit kuvitella sisäänhengityksellä, että pallo on kuin magneetti, joka vetää kaikki epämiellyttävät tunteet kehostasi olkapään, käsivartesi, kämmenesi ja sormiesi kautta palloon. Uloshengityksellä pallo taas vapautuu ja samalla epämiellyttäviä tunteita vapautuu kehostasi ja mielestäsi.

Jatka pallon puristamista hengityksen tahdissa. Voit myös katsoa palloa ja käden liikettä, jos se auttaa sinua keskittymään harjoitukseen. Kun huomaat kätesi olevan hieman väsyksissä, ja pallo on täynnä jännitystä sekä epämiellyttäviä tunteita, voit avata kätesi ja päästää irti pallostasi. Asiat, jotka puristit palloon, ovat nyt pallossa ja poissa sinusta.

(McAlester ym., 2023; Helsingin ja Oulun Traumaterapiakeskus ry, 2019)

LIITE 9. Musiikkimaalaus/-piirustus: ”Turvapaikka vs. pimeä paikka”

Erilaiset pelot ja häpeä voivat voimakkuudellaan hallita elämäämme. Impulsiivinen käytös ja aggression aallot ovat tuttuja monelle vangille. Mitä voisimme löytää vastavoimaksi ”pimeiden paikkojen” tilalle? Tämä oli kuvataideterapiaan pohjautuva pendelöintiharjoitus, jossa matkattiin turvapaikan ja epämiellyttävän alueen/traumakokemuksen, ja jälleen turvapaikan välillä. Harjoituksessa oltiin lyhyitä aikoja epämukavuusalueella, ja pidemmän aikaa turvallisessa. Harjoitus aloitettiin turvallisesta ja lopetettiin turvalliseen.

Harjoituksen valmistelu:

- Maalaamis-/piirtämispaikka rakennettiin ensin valmiiksi.
- Terapeutti esitteli materiaalit: jokainen osallistuja sai aloittaa liiduilla (mieluiten liitumaiset värit/öljypastillit, jotka puolipehmeinä/pehmeinä liituuina leviävät helpommin kädellä)
- Jokainen sai kaksi paperia, jotka sai asettaa pöydälle pysty- vai vaakasuuntaan. Paperit sai halutesaan teipata kiinni pöytään.

Työskentelyn aloitus (terapeutti-tutkija kysyi):

1. Mikä on sinulle turvallista? Missä tahansa asennossa, kuulostelee kehon osa kerrallaan keho-tuntemuksiasi, vaella lempipaikkaasi (todellinen tai mielikuviutus), kuuntele/haistelee/maistelee mitä siellä koet, yritä pitää kokemus.
2. Valitse nyt sopivat kaksi liitua, jotka kuvaavat turvapaikkaasi. Aloita kuuntelemaan kehosi liikettä ja lähde joko silmät kiinni tai auki piirtämään toiselle paperille.
3. Nyt ota kaksi väriä, jotka kuvaavat epämukavaa olo/traumakokemustasi. Aloita kuuntelemaan kehosi liikettä ja lähde joko silmät kiinni tai auki piirtämään tätä toiselle paperille.
4. Valitaan pari. Lyhyt juttelu, jossa selitetään oma pendelöintimatka vastaten seuraaviin kysymyksiin:

Parikeskustelun apukysymykset:

- Parikeskustelussa focusoitui itse prosessiin, ei siihen miltä kuvat näyttivät tai mitä ne esittivät. Ta-voite oli prosessin pohtiminen - mitä kuva tuotti kokemukseeni.
- Sensorimotorisessa traumaterapiassa puhutaan ”co-organizers” = kokemuksen tasot: mihin havain-nointini focusoituu, miten kokemuksen tasot ovat läsnä työskentelyssä?

- Kuinka paljon aikaa käytit turvallisuteen – epävarmuuteen?
- Millainen rytmi työskentelyssä oli? (vaihdotko nopeasti vai pysyitkö pitkän aikaa yhdessä kuvassa?)
- Mihin huomiosi siirtyi?
 - Kehon tuntemukset
 - Materiaalin tuntu
 - Liikelaadut
 - Näköhavainnot
 - Kuuloaistimukset
 - Tunteet
 - Ajatukset
 - Mielikuvat, symbolit, metaforat
- Oliko vaikeuksia/epämukavuutta?
- Kuinka selvisit?

(Mukailtu: Rankanen, 2018)

LIITE 10. Musiikkipirustus: Tunteet kehossa

Tutkija-terapeutti kehotti ryhmäläisiä valitsemaan jokaista perustunnetta (ilo, suru, pelko, viha) kuvaava musiikkikappale ja kirjoittamaan ne paperille. Sitten hän keräsi kappaleet ja jokainen ryhmäläinen sai eteensä pöydälle A4-kokoisen paperin, johon oli valmiiksi piirretty ihmiskehon äärirajat. Tehtävä oli kuunnella musiikkia (satunnaisessa järjestyksessä ryhmäläisten valitsemat kappaleet) ja värittää kuvaan missä tunne tuntuu omassa kehossa.

SÄRÖ Vol 2-ryhmäläisten kappalevalintoja ja värityksiä kekokemuksilleen:

PELKO:

Pikku G – Me ollaan nuoriso
Iron Maiden – Fear of the dark
Jethro Tull – Rare and Precious Chain

VIHA:

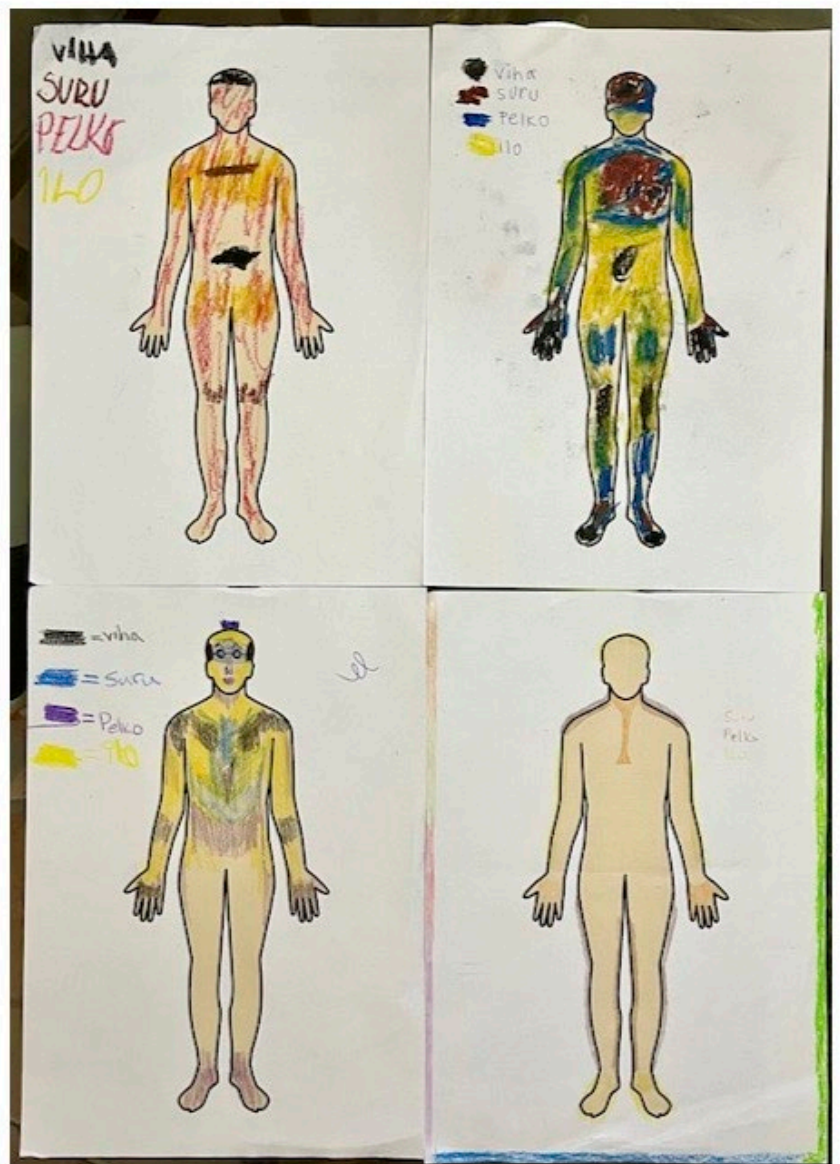
Ooppera
Fuentes de Ortiz
Antti Tuisku – Peto on irti
Ellinoora – Leijonakuningas

SURU:

Neljä Ruusua – Veri
Billy Talent – St. Veronica

ILO:

Mötley Crüe – Kickstart My Heart
W.A.S.P
Motörhead
Disturbed – Down With The Sicknes



LIITE 11. Musiikin kuuntelu: Tämän päivän voimabiisini

Oma nimi	
Voimabiisin nimi ja esittäjä	
Milloin kuulit biisin ekan kerran?	
Miksi biisi on sinulle tärkeä?	

Oma nimi	
Voimabiisin nimi ja esittäjä	
Milloin kuulit biisin ekan kerran?	
Miksi biisi on sinulle tärkeä?	

Oma nimi	
Voimabiisin nimi ja esittäjä	
Milloin kuulit biisin ekan kerran?	
Miksi biisi on sinulle tärkeä?	

SÄRÖ Vol 2- ryhmäläisten valinnat erään päivän voimabiiseiksi:

Ambassa – Valtakausi (ryhmäläisen lisäys: vanha minä), Disturbed – Indestructible (ryhmäläisen lisäys: minä nyt)

(hed) p.e. – The Meadow

Iron Maiden – The Number Of The Beast

Disturbed – Stricken

Raised Fist – Friends And Traitors

LIITE 12. Hengitysharjoitteet

Hengityksen kautta on mahdollisuus tukea vireystilojen ja tunteiden säätelyä, rentoutumista ja energiataason nostamista. Sisäänhengityksessä aktivoituu sympaattinen hermosto, joka on vasuussa vireystilan nostamisesta ja uloshengityksessä taas aktivoituu parasympaattinen hermosto, joka on yhteydessä rentoutumiseen. Vakauttamisryhmässä on tärkeää olla tietoinen syvähengitysharjoitusten aktivoivan dorsaalivagus kompleksia, joka aktivoituu myös trauma-kokemuksessa. Tämän vuoksi hengitysharjoituksissa tulee edetä hyvin tietoisesti ja harkiten. Tavoitteena on, että asiakas tulee tietoiseksi hengityksestään. Harjoituksissa havainnoidaan myös asennon ja lihasjännityksen vaikutusta hengitykseen. Terapeutti voi säädellä asiakkaan hengitystä hengittämällä myös itse tietoisesti syviä ja rauhallisia hengityksiä, jolloin hermoston peilisolujen kautta asiakas voi tiedostamattaan syventää ja rauhoittaa omaa hengitystään. (Argillander & Weimer, 2021; Ogden & Fisher, 2015.) SÄRÖ Vol 2:ssa hengitysharjoituksia tehtiin lähes joka tapaamisella.

Hissihengitys

- Hengitä ensin sisään keuhkot täyteen, ikään kuin nostaisit hissini ylimpään kerrokseen.
- Sitten päästä vähän ilmaa ulos, hissi tulee yhden kerroksen alaspäin. Pysähdy.
- Seuraavaksi ihan pieni sisäänhengitys, jolloin hissi nytkähtää taas liikkeelle. Päästä ilmaa ulos, ja hissi laskeutuu seuraavaan kerrokseen.
- Näin jatketaan, kunnes puhallat kaiken ilman ulos keuhkoista eli hissi on kokonaan alhaalla tai jopa alempana mistä lähdit liikkeelle.
(Vaininen ym., 2020)

Shhh-maalaushengitys

- Harjoituksen voi tehdä selinmakuulla, istuen tai seisten.
- Maalausmielikuvaa helpottamaan apuna voidaan käyttää siveltimiä tai kyniä.
- Seurataan käden liikettä: sisäänhengityksen aikana käsi nousee suorana navan kohdalla silmien eteen ja ylös...pieni pidätys...ja uloshengityksen aikana käsi laskeutuu poikittaisia kaarteita tehden alas. Pieni pidätys.
- Uloshengityksen voi tehdä kevyesti hampaat yhdessä, S-kirjainta tuottaen. Tällöin on helpompi hahmottaa ulos virtaavan hapen määrää.
- Idea: uloshengitys on selvästi sisäänhengitystä pidempi aktivoiden vagushermon.
- Puretaan harjoitus keskustellen.
(Mukailtu: Argillander & Weimer, 2021)

Karateka-hengitysharjoitus

- Asetu hartianlevyiseen seisoma-asentoon jalat tukevasti lattiassa. Astu vasemmalla jalalla pieni askel eteenpäin. Tiputa painoa hieman alemmas, niin että polvet joustavat. Lantio on suunnattu eteenpäin.
- Nosta vasen käsi eteen käsivarsi ojennettuna ja kämmen kohtisuoraan eteenpäin. Oikea käsi on taaempana nostettuna rinnan korkeudelle.
- Hengitä ensin sisään ja sitten pitkällä uloshengityksellä oikea käsi kurottautuu eteenpäin käsivarsi ojennettuna, kämmen kohtisuoraan eteenpäin ja vasen käsi menee

koukkuun taakse pysyen edelleen rinnan korkeudella. Sisäänhengityksellä palaa alkuasentoon. Toista harjoitus 3-5 kertaa ja sen jälkeen vaihda puolta.

- Jos haluat laskea vireystilaa, on tärkeää pidentää uloshengitystä sisäänhengitykseen verrattuna. Jos taas haluat nostaa vireystilaa lyhennä uloshengitystä verrattuna sisäänhengitykseen.

(Mukailtu: McAlester ym. 2023)

Neliöhengitys

- Voit istua tai seistä. Ota mukava ja tukeva asento sekä tunne jalat tukevasti maassa. Tee havainto omasta kehosta ja hengityksestäsi.
- Kuvittele eteesi neliö, ja laita sormi neliön vasempaan ylänurkkaan. Sisäänhengityksellä voit laskea esimerkiksi neljään, ja liikuta sormeä yhden sivun verran kuvitellun neliön oikeaan ylänurkkaan.
- Sitten pidätä hengitystäsi laskien neljään ja siirrä sormi oikeaan alanurkkaan.
- Sitten uloshengityksellä laske taas neljään ja liikuta sormi vasempaan alanurkkaan.
- Sen jälkeen pidätä hengitystä laskien taas neljään ja siirrä sormi lähtöpisteeseen.
- Jatka näin hengittäen, laskien neljään ja liikuttaen sormeä neliön sivu kerrallaan.
- Voit huomata hengityksen olevan tasaisempi ja rauhallisempi sekä kehon ja mielen rauhoittuneen.

(Mukailtu: McAlester ym. 2023)

Sormihengitys

- Voit tehdä harjoituksen seisten tai istuen jalat tukevasti maassa.
- Nosta käsi eteesi niin, että kämmen osoittaa eteenpäin. Laita etusormi peukalon tyveen kämmenen ulkoreunaan.
- Lähde kuljettamaan sormeä kohti peukalon kärkeä sisäänhengityksen tahtiin, pysähdy peukalon kärjessä ja jatka uloshengityksellä kohti peukalon tyveä. Jatka taas sormen liikuttamista kohti etusormen kärkeä sisäänhengityksellä ja uloshengityksellä sormen tyveen.
- Käy läpi kaikki käden sormet.
- Muista pidentää uloshengitystä.

(Mukailtu: McAlester ym. 2023)

Tulivuorihengitys

- Seiso vartalonlevyisessä haara-asennossa jalat tukevasti maassa.
- Tuo kädet yhteen rinnan korkeudelle (vuori).
- Sisäänhengityksellä nosta kädet ylös ja pidä edelleen kämmenet yhdessä. Tunne kuinka vartalosi pitenee täyteen mittaan.
- Pysähdy hetkeksi ja lähde sitten uloshengityksellä levittämään kädet, tuo ne alas vartalon viereen ja sen jälkeen takaisin alkuasentoon (vuori).
- Toista harjoitus 3-5 kertaa.
- Muista pidentää uloshengitystä.

(McAlester ym. 2023)

LIITE 13. Maadoittumisharjoituksia

Maadoittumisella tarkoitetaan kykyä olla tässä hetkessä läsnä ja levollinen. Traumatisoituneilla ihmisillä häviää usein kokemus yhteydestä maahan, turvalliseen ja kannattelevaan perustaan. Maadoittuminen tuo kokemuksen jäämäkkyudestä ja minän eheydestä. Sen kautta syntyy kokemus fyysisestä tuesta ja voimasta sekä sisäisestä perustasta. Maadoitusharjoituksia ennen olisi tärkeää pystyä purkamaan kehon jännitystiloja, jotta kehon tuntemuksia on helpompi vastaanottaa ja aistia. Maadoittumista tukevia harjoituksia ovat mm. huomion suuntaaminen jalkapohjiin (jolloin vahvistetaan tuntumaa maahan/lattiaan) ja istuinluihin, lantionpohjan rentouttaminen sekä hengitysharjoitukset. Liiallisesti maadoittuneen ihmisen olo voi tuntua raskaalta ja jumiutuneelta. Tällöin selän ojentaminen, varpailla kävely, hyppiminen ja käsien heiluttelu voivat auttaa. (Argillander & Weimer, 2021; Ogden & Fisher, 2015.)

Ohjausesimerkki kiven/jonkun muun pienen esineen avulla:

Kiinnitä huomio kädessäsi olevaan kiveen. Katso kiveä ja tarkastele huolellisesti sen jokaista yksityiskohtaa. Kiinnitä huomiota siihen, miltä kivi näyttää, minkä kokoinen ja muotoinen se on. Tee myös havainto, että miltä sen pinta näyttää, minkä värinen se on ja onko siinä jotain kuvioita. Yritä painaa mieleesi kiven kaikki yksityiskohdat. Nimeä mielessäsi kolme kiven ominaisuutta, esimerkiksi: ”Se on harmaa, se on pyöreä ja siinä on vaalea raita”.

Laita nyt halutessasi silmät kiinni ja kiinnitä seuraavaksi huomiosi siihen, miltä kivi tuntuu kädessäsi. Onko se kylmä vai lämmin? Tunnustele myös miltä kiven pinta tuntuu kämmentäsi vasten – onko pinta sileä vai tuntuuko siinä rosoisuutta, entä onko siinä teräviä kulmia. Jatka vielä tunnustelua, niin että tunnet kiven jokaisen yksityiskohdan. Voit tunnustella kiveä myös käsivarttasi vasten ja poskeasi vasten. Tunnustele tuntuuko kivi erilaiselta eri kehonosia vasten. Nimeä taas mielessäsi kolme tuntoaistiin liittyvää kiven ominaisuutta, esimerkiksi: ” Se on kylmä, se on karhea ja se on kova”.

Kiinnitä huomiosi vielä kädessäsi olevaan kiveen. Katso kiveä ja tunne se kädelläsi, mieti mielessäsi niitä ominaisuuksia, joita valitsit sinun kivellesi. Keskity siihen tosiasiaan, että olet tässä ja nyt samassa huoneessa tämän kiven kanssa.

Siirrä nyt huomiosi huoneeseen, jossa olet. Kuuntele mitä ääniä kuulet huoneessa, katso ympärillesi mitä muuta huoneessa näet ja hengitä hitaasti nenän kautta sisään haistaen mitä hajuja huoneessa tunnistat. Keskity vielä siihen tosiasiaan, että olet tässä ja nyt.

(Mukailtu: McAlester ym., 2023; Helsingin ja Oulun Traumaterapiakeskus ry, 2019)

LIITE 14. Mielikuvaharjoitus: Turvapaikka

Erilaisten mielikuva- ja meditaatioharjoitusten tavoitteena oli harjoitella pysähtymistä, rentoutumista ja rauhoittumista. Mielikuvien avulla (kuten oma turvapaikka), voitiin vahvistaa mielikuvia itsestä, turvasta ja vahvuuksista. Ryhmäläisiä muistutettiin, että mielikuviin keskittyminen voi olla vaikeaa, mutta taito on harjoiteltavissa. Taito pysähtyä omien tunteiden äärelle myös ilman mielikuvia vahvistuu, kun läsnäolon ja turvan kokemukset lisääntyvät. Ryhmälle painotettiin myös, että mikäli silmien sulkeminen tuntuu vaikealta tai turvattomalta, katseen voi ohjata alaviistoon omia kenkiä tai lattiaa kohti ja kuitenkin keskittyä itseensä ja harjoitukseen. SÄRÖ Vol 2:ssa harjoitus tehtiin loppurentoutumisen yhteydessä.

Turvapaikkaharjoituksessa pyrittiin luomaan mielikuva turvasta, palauttamaan mieleen ja kehoon turvan tunne sekä mielikuvan avulla harjoittelemaan oman sisäisen turvallisuuden tunteen vahvistamista. Ankkureina käytettiin aisteja. Ryhmälle harjoitus perusteltiin niin, että siitä voi olla apua traumamuistuttajien aiheuttamaan turvattomuuden tunteeseen. Ryhmää muistutettiin, että turvan mielellistäminen ei välttämättä ole aluksi helppoa, koska turvaa ei ole välttämättä kokenut ja se voi toimia traumamuistuttajana. Ryhmäläisiä on hyvä muistuttaa, että keskittyminen ja mielikuvan luominen ryhmässä ei välttämättä onnistu, ja yksin se voi olla helpompaa. Turvapaikan voi suunnitella myös paperille ja käyttää sitä mielikuvaharjoituksen tukena.

Turvapaikka tilasta

Etsitään kokoontumistilasta paikka, joka tuntuu kaikkein turvallisimmalta. Terapeutti ohjaa mielikuvaharjoituksen, jossa kuljetaan omaan turvapaikkaan. Miltä siellä näyttää ja tuoksuu? Minkälaisia ääniä siellä on? Keitä muita siellä mahdollisesti on? Liittyykö sinne joitain makuistoja? Miltä kehossa tuntuu, kun olet turvassa?

Tämän jälkeen maalataan/piirretään oma turvapaikka, joka voi myös olla kuviteltu paikka. Kuvallisen työskentelyn jälkeen tehdään kirjoitusharjoitus, jossa palautetaan mieleen joku muisto/paikka/tilanne, jossa on kokenut olevansa turvassa. Harjoitus puretaan keskustellen.

(Mukailtu: Argillander & Weimer, 2021)

Turvapaikka minussa

”Voit sulkea silmäsi, mikäli se tuntuu turvalliselta. Harjoituksen tekeminen silmät kiinni on usein helpompaa, mutta voit myös katsoa alaviistoon lattiaan. Ajattele sitten paikkaa tai tilannetta, joka saa sinut tuntemaan itsesi rauhalliseksi ja olosi turvallisiksi. Se voi olla joko todellinen paikka tai tilanne, johon sinulla liittyy hyviä muistoja. Se voi olla esimerkiksi luonnon keskellä, oma koti tai jokin paikka lapsuudestasi. Voit myös valita fiktiivisen paikan, jonka olet nähnyt vaikkapa elokuvassa tai lukenut kirjassa. Voit myös luoda itse täysin uuden paikan mielikuvissasi. Kun olet valinnut turvapaikkasi, sinun tulisi mennä tähän paikkaan mielessäsi.

Tuo valitsemasi paikka tai tilanne mieleesi ja kuvittele olevasi siellä. Katsele ympärillesi mielessäsi ja huomioi mitä näet. Oletko turvapaikassasi yksin vai oletko siellä jonkun kanssa? Onko siellä muita ihmisiä tai vaikkapa eläimiä? Katsele vielä ympärillesi ja etsi yksityiskohtia, mitä voit nähdä. Millainen valo on paikassa? Katsele sitten, millaisia pintoja näet, entä millaisia värejä ja muotoja voit nähdä? Kiinnitä huomioita nyt vielä pienempiin

yksityiskohtiin, millaisia esineitä paikassa on. Miltä esineet näyttävät ja millaisia yksityiskoh-
tia niissä on? Anna näkemäsi lisätä hyvinolon tunnetta sisälläsi, anna sen rentouttaa sinua.

Kiinnitä sitten huomiota kuuloaistiin, ja kuuntele millaisia ääniä paikassa on. Siellä voi olla
hiljaista, siellä voi soida musiikkia, kuulua luonnon ääniä tai voit kuulla läheistesesi ääniä. Luo
turvapaikkaan äänimaisema, joka saa olosi tuntumaan turvalliselta ja rentoutuneelta. Havain-
noi samalla tavalla, millaisia tuoksuja turvapaikassasi on. Millaisista tuoksuista sinulle tulee
turvallinen olo? Anna aistimusten vahvistaa tunnelmaa, jossa mielesi voi turvallisesti levätä.
Kiinnitä tämän jälkeen huomiota tuntoaistiin. Miltä ilma turvapaikassa tuntuu, lämmittääkö
aurinko tai viilentääkö tuuli? Miltä jalkapohjissasi tuntuu, onko sinulla kengät tukevasti ja-
lassa, vai oletko sukkasillaan tai kenties paljain varpain? Tunnustele maata tai lattiaa jalkojesi
alla. Etsi turvapaikasta jotain, mitä kätesi voi koskettaa. Tunnustele, miltä se tuntuu sormis-
sasi ja kämmenissäsi. Onko turvapaikassa jotain, mihin voisit istuutua? Istuudu ja anna levol-
listen tuntemusten vahvistua ja voimistua.

Anna itsellesi lupa tuntea olosi turvallisemmaksi. Anna itsellesi lupa parempaan oloon ja le-
völlisempaan mieleen. Hengitä jokaisella sisäänhengityksellä tämän levollisen ja turvallisen
paikan tunnelmaa sisääsi, ja uloshengityksellä anna rauhallisuuden levitä koko kehoon. Huo-
maat, kuinka turvallinen olo vallitsee kehossasi ja lämmittää sinua.

Hiljalleen, kun olet valmis ja mielesi on rauhallinen, voit omaan tahtiisi hyvästellä turvapai-
kan. Saat kuitenkin turvallisuuden tunteen ja lämpimän muiston sieltä mukaasi. Palaat takai-
sin tähän aikaan ja paikkaan, mutta mielesi on rauhallinen. Sinä pärjät kyllä, ja turvapaik-
kaan voit palata aina kun sitä tarvitset.

Turvapaikassasi voit nähdä, kuulla, haistaa ja tuntea juuri sitä mitä haluat, ja mikä tekee olosi
rauhalliseksi ja turvalliseksi. Turvapaikan ei tarvitse aina olla samanlainen, vaan se voi muut-
tua ajan kuluessa. Tämä on se paikka, jonne voit mennä milloin haluat ja ainoastaan ajattele-
malla sitä voit tuntea olosi turvalliseksi ja rauhalliseksi.

(Mukailtu: McAlester ym., 2023)

LIITE 15. Rajaharjoitukset

Kehon antamien signaalien ja oman kehon rajojen tunnistaminen, sekä omien rajojen viestiminen muille ovat suurimmaksi osaksi nonverbaalisia, kehollisia taitoja. Asetamme rajoja asentojen, eleiden, ilmeiden ja ryhdin kautta. Kehon tuntemukset, lihasjännitys ja toimintaimpulssit auttavat tunnistamaan, ovatko rajat eri tilanteissa sopivat. (Argillander & Weimer, 2021; Ogden & Fisher 2015.) Rajaharjoitusten tavoite oli vahvistaa ryhmäläisten keho-mieliyhteyttä ja auttaa heitä tunnistamaan erityisesti omia kehollisia rajoja. Rajatyöskentely rauhoittaa hermostoa, mutta samalla se voi toimia traumamuistuttajana. Rajaharjoitukset teipin tai erilaisten materiaalien avulla auttoivat hahmottamaan omaa rajaa ja reviiriä suhteessa toiseen ihmiseen. Rajojen tunnistamisen jälkeen niiden asettamista on helpompi harjoitella. SÄRÖ Vol 2-ryhmässä rajaharjoituksia tehtiin demonstraationa sekä pareittain.

Suojaava kupla

Mielikuvaharjoitus, jossa oman itsen ympärille kuvitellaan huokoinen, hengittävä kupla. Kuplan sisällä on turvassa. Kupla suojaa ihmistä ja sen sisälle voi mennä aina, kun tarvitsee vahvistusta omille rajoilleen tai rauhoittumista, suojaa ja turvaa.

Liike rajojen sisällä ja rajojen ulkopuolella

Ryhmäläiset jaetaan pareihin ja he rakentavat konkreettiset rajat itselleen erilaisista tilassa olevista materiaaleista – siihen kohtaan maahan, minkä ajattelee olevan se oma raja, mille etäisyydelle vieraan ihmisen päästäisi. Lähdetään tutkimaan, minkälaista liikettä syntyy rajojen sisällä ja mitä kehollisia tuntemuksia rajat herättävät. Harjoitusta jatketaan niin, että rajoja voi myös suurentaa tai pienentää. Miten tämä vaikuttaa keholliseen kokemukseen ja liikkeeseen? Lopuksi voi liikkua rajojen ulkopuolella tai rajan pinnalla ja tutkia, mitä tämä herättää.

Tämän jälkeen. Tehtävänä on miettiä, kuinka lähelle itseään päästäisi vieraan ihmisen. Sitten kokeillaan miltä tämä raja tuntuu. Se, joka on asettanut rajan lattialle, pysyy paikoillaan ja toinen osallistuja (oma pari) tulee seisomaan teipin kohtaan. Keskustellaan siitä, miltä tuntuu, jos vieras ihminen seisoi teipin kohdalla. Miltä tuntuisi, jos hän tulisi vielä lähemmäksi tai jäisi kauemmaksi? Voit siirtää teippiä halutessasi kauemmas tai lähemmäs. Yrittäkää löytää se kohta, missä on vielä turvallinen ja hyvä olla. Voitte myös kokeilla, miltä tuntuu, jos pari astuu rajan yli ja ylittää rajan. Mitä tuntemuksia näissä tilanteissa kehossa heräisi?

Harjoitus puretaan parin kanssa. Tämän jälkeen jokainen voi halutessaan kertoa koko ryhmälle jotain omasta kokemuksestaan. Mikä oli olennaista ja tärkeää itselle harjoituksessa?

Rajaharjoitus pareittain

Parit asettuvat useamman metrin päähän toisistaan. Toinen parista lähtee lähestymään toista ja toinen nostaa kädet ja sanoo ”STOP”, kun kokee, että toinen on riittävän lähellä/kaukana, jotta itsellä säilyy turvallinen olo. Pari pysähtyy toisen antaman merkin jälkeen. Harjoitus puretaan pareittain.

Kun sanot ”STOP”, pohdi miten keho reagoi tilanteessa ja mitä se on seuraavaksi tekemässä, jos se saisi luonnollisesti toimia. Pohdi myös sitä ehditkö kehollasi jo reagoida? Mitä aistimuksia, tuntemuksia ja tunteita koit juuri sillä hetkellä, kun sanoit ”STOP”? Mitä ajatuksia mielessäsi herää ja mitä ehkä haluaisit siinä kohtaa sanoa? Voitte kokeilla parin kanssa vielä, että miltä tuntuu jos toinen vähän etäännyttyä tai tulee lähemmäs. Harjoitusta voidaan jatkaa tämän jälkeen eri suunnista, mitä jos pari tulee sinua kohti, niin että olet kylki hänen suuntaan tai selkä hänen suuntaan. Voi olla, että raja kulkeekin eri kohdassa. Harjoitusta voi myös kokeilla eri nopeuksilla tai eri ilmeillä esim. hymyillen tai vihaisella ilmeellä.

(Mukailtu: Argillander & Weimer, 2023; McAlester ym., 2023; Vaininen ym., 2020)

LIITE 16. Säröjoogaliikkeet

Joogaliikkeiden tarkoitus oli rentouttaa kehoa rytmittämällä hengitystä ja tuottamalla liikettä, vahvistaa keho-mieliyhteyttä sekä tuntee yhteyttä ryhmäläisten kanssa jaetun hengitys- ja liikerytmin avulla. Joogaliikkeiden sijaan mikä tahansa hengitykseen yhdistettävä liike käy. Joogaliikkeet säätelivät ryhmäläisten vireystilaa ja autoivat keskittymään tähän hetkeen. SÄRÖ Vol 2:ssa käytimme tätä useimmiten ryhmäkertojen aloitusharjoituksena siten, että jokaiselle ryhmäkerralle lisätiin uusi liike. Joillakin kerroilla terapeutti-tutkija valitsi harjoituksen taustalle rauhallista instrumentaalimusiikkia.

Vuoriasana (tadasana)

Tarkoitus: Juurruttaa, kehittää ryhtiä ja tasapainoa ja keskilinjaa

Seiso jalat lantion leveydellä. Kädet voivat olla vartalon vieressä tai kämmenet yhdessä rinnan edessä. Hengitä sisään laskemalla kolmeen ja hengitä ulos laskemalla kolmeen, toista kolmesti. Pyri pitämään sama hengitysrytmi.

Vuoriasana



Puuasana (vrksasana)

Tarkoitus: Rauhoittaa ja tukee keskittymistä

Seiso jalat lantion leveydellä. Siirrä paino oikealle jalalle ja käännä vasemman jalan kantapäätä nilkkaa vasten, tai jalkapohja säärtä tai reittä vasten, ei polvinivelen kohdalle. Voit tuoda kädet hartioiden korkeudelle kämmenet eteenpäin. Pura asento ja tee sama toiselle puolelle.

Puuasana



Soturi 1 (virabhadrasana)

Tarkoitus: Purkaa lantion ja selän jännityksiä, virkistää, lämmittää kehoa ja vahvistaa jalkoja

Seiso jalat lantion leveydellä. Astu vasen jalka pitkälle eteen ja koukista polvi, käännä oikean jalan varpaita aavistuksen etuviistoon ulospäin. Tuo kädet kohti taivasta, kämmenet sisäänpäin. Pura asento ja tee sama toiselle puolelle.

Soturi 1



Soturi 2 (virabhadrasana 2)

Tarkoitus: Avaa lantiota, vahvistaa käsiä, jalkoja ja olkapäitä sekä vahvistaa sisäistä voimaa

Ota askel eteen oikealla jalalla niin, että polvi ja nilkka asettuvat päällekkäin. Vasemman takana olevan jalan varpaat osoittavat etuviistoon. Tuo kädet hartioiden tasolle, oikea käsi eteen, vasen taakse. Katse eteen. Pura asento ja tee sama toiselle puolelle.

Soturi 2



Kotka (garudasana)

Tarkoitus: Aktivoi aivopuoliskojen yhteyttä, aktivoi ja venyttää kehon spiraalilinjoja

Seiso jalat lantion leveydellä. Tuo oikea jalka ristiin edestä vasemman jalan yli. Tuo vasen käsi oikean ali ja risti kätesi kyynärpäistä, voit ottaa peukalosta tukea niin, että kädet pysyvät yhdessä. Pura asento ja tee sama toiselle puolelle.

Kotka-asana



(Mukailtu: McAlester ym., 2023)

LIITE 17. Loppurentoutus: Jännitä-rentouta-harjoitus

Syvärentoutus on joskus haastavaa esimerkiksi traumataustan vuoksi. Jännityksen lisääminen kehoon ennen sen rentouttamista voi helpottaa rentouden tunnistamista omassa kehossa. Harjoitus tavoite oli auttaa ryhmäläisiä purkamaan jännityksiä ja vaikeita tunteita, esimerkiksi ahdistuneisuutta. SÄRÖ Vol 2:ssa tätä harjoitusta tehtiin tapaamisen lopussa musiikin kuuntelun kera.

Ohjausesimerkki:

”Ota mukava istuma-asento, niin että jalkasi ovat kiinni lattiassa. Tunne tuolin antama tuki selässä ja istuinluut tuolin istuinosaa vasten. Voit sulkea silmäsi tai katsoa alaviistoon. Keskity sitten itseesi tässä hetkessä ja tee havainto omasta kehostasi, millainen se on juuri nyt? Onko jossain kehonosassa jännitteitä tai kireyksiä? Sinun ei tarvitse muuttaa mitään, tee vain havainto kehostasi juuri nyt.

Ensin keskity jalkoihin ja jännitä kaikki jalkojen lihakset. Jännitä pakarat, reidet, pohkeet, ja jalkapöydät, laita myös varpaat kippuraan. Sitten kumarru eteenpäin, jännitä vatsan ja rintakehän seutu. Voit mennä aivan kippuraan, niin että koko keskivartalosi jännittyy. Jännitä vielä käsivarret, purista kädet nyrkkiin ja nosta vielä hartiat korviin. Lopuksi jännitä vielä kasvojen lihakset, kasvosi menevät aivan suppuun. Tunnet sitten, kuinka koko kehosi on jännittynyt.

Tämän jälkeen pura jännitys ja rentouta tietoisesti koko kehosi. Voit valahtaa mahdollisimman veltoksi, mutta niin että pysyt kuitenkin tuolilla. Kaikki lihakset rentoutuvat. Kätesi ovat rentoina, hartiat ovat alhaalla rentoina, vatsan ja rintakehän seutu ovat rentoina, jalatkin lepäävät rentona tuolia vasten ja kasvojenkin lihakset ovat rennot. Voit toistaa tämän harjoituksen kolme kertaa.

Kolmannen kerran jälkeen suorista itsesi ja ota taas tukeva istuma-asento, mutta säilytä kehon rentous. Tee uudelleen havainto omasta kehosta. Huomaatko mitään eroa?”

(Mukailtu: McAlester ym., 2023)

LIITE 18. Niki-harjoitus

Harjoituksen tarkoitus oli syventää jo opittua traumasta, trauman vaikutuksista sekä herättää toivoa toipumiseen. Harjoituksessa käytettiin keinona vieraannuttamista, mikä helpottaa kipeidenkin asioiden käsittelyä ja aiheelle turvallisesti altistumista, kun ei tarvitse kertoa asioista omina asioina. Ohjaajan tehtävänä oli viedä harjoitusta eteenpäin sekä tuoda esiin näkökulmia, joita ei välttämättä ryhmästä nouse. Ohjaajat siis osallistuvat harjoitukseen.

Tarvikkeet:

- Paksu tussi
- Isoa paperia, esim. maalaussuojapaperi
- Sakset
- Post it-lappuja
- Kyniä ryhmäläisille

Ohjeet harjoitukseen:

Ensin hahmon ääriviivat piirretään isolle paperille tussilla. Vapaaehtoinen voi asettua paperin päälle ja ohjaaja piirtää hänen ääriviivojensa avulla hahmon. Hahmo voi olla myös valmiiksi piirretty. Muistutetaan ryhmää, ettei tässä ole kukaan meistä. Mietitään hahmolle hieman taustatietoja, esimerkiksi nimi, missä asuu, mitä tekee ja ketä perheeseen kuuluu.

Kierros 1:

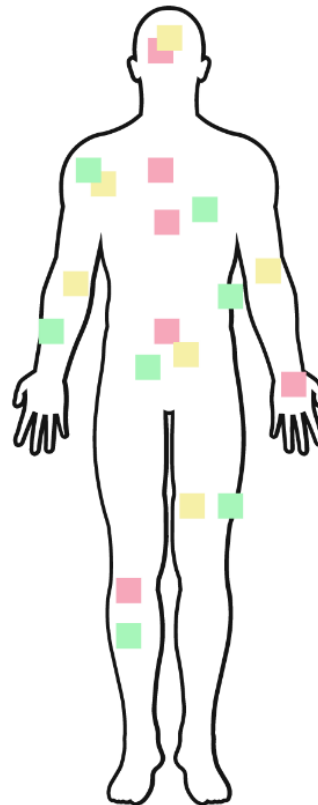
- Jaetaan ryhmäläisille post it-lappuja (2-4 lappua) riippuen ryhmäläisten määrästä.
- Kysytään ryhmältä mitä ”Niki” on kokenut ja millaisia traumaattisia kokemuksia hänellä on? Mietitään 1. ja 2. tyyppin traumoja. Yksi kokemus laitetaan yhdelle lapulle, minkä jälkeen yksitellen jokainen ryhmäläinen asettelee lapun siihen kohtaan ”Nikin” keho, missä kokemus tuntuu.
- Lopuksi ohjaaja kokoaa sanallisesti yhteen ”Nikin” elämänsä varrella koetut asiat.

Kierros 2:

- Jaetaan uudet eri väriset post it-laput.
- Seuraavaksi mietitään miten traumaattiset kokemukset ovat vaikuttaneet ”Nikiin”? Millaisia seurauksia, vaikutuksia tai oireita hänellä on tässä hetkessä? Ryhmäläiset yksitellen asettavat lappuja hahmon kehoon siihen kohtaan, missä vaikutus tuntuu tai lähelle sitä kokemusta, mihin se liittyy.
- Ohjaaja tekee lopuksi yhteenvedon.

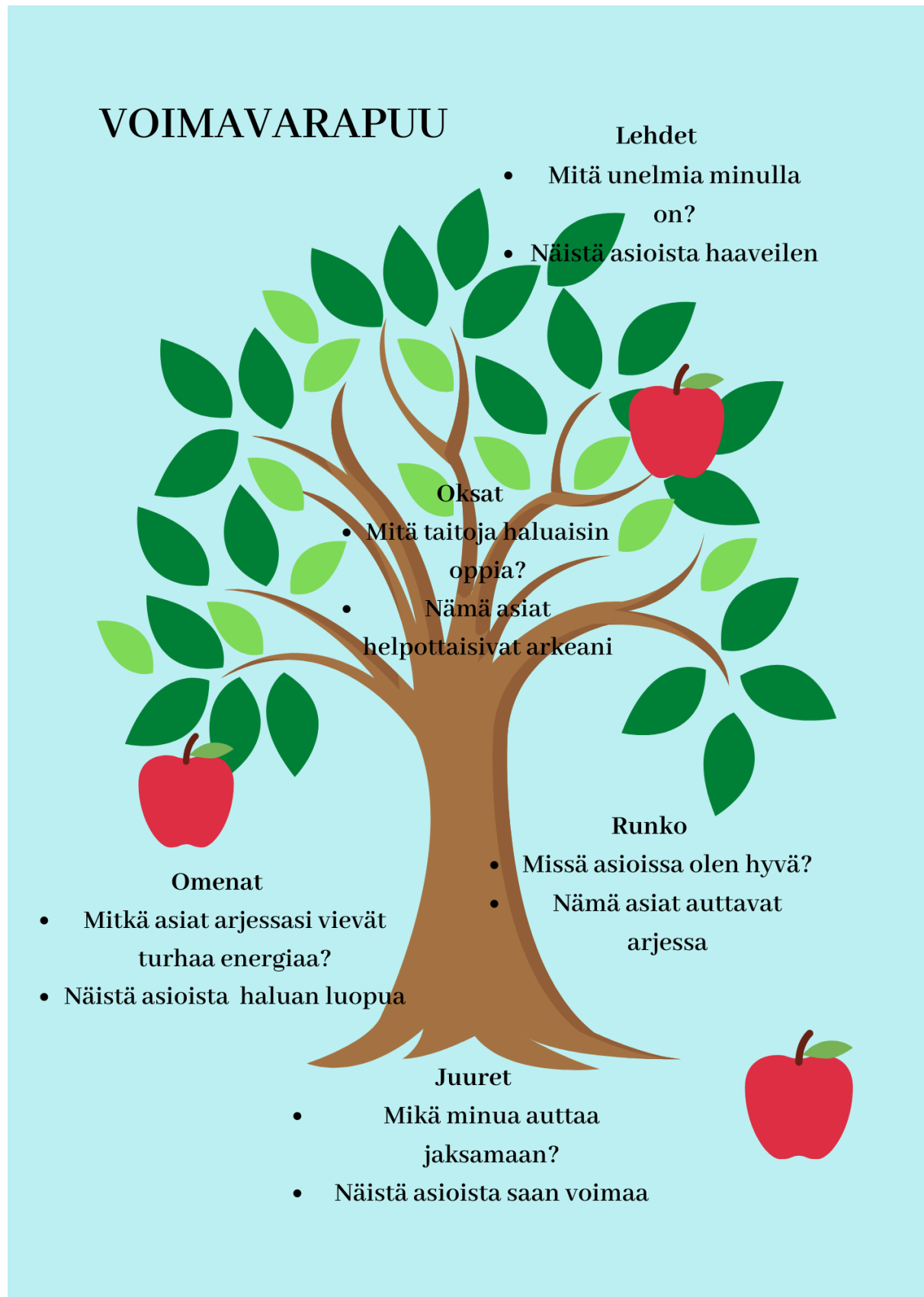
Kierros 3:

- Jaetaan vielä yhdet eri väriset post it-laput. Nyt siirrytään toiveikkuutta kohti.
- Mietitään, että mitä ”Niki” tarvitsee? Mikä häntä voisi auttaa tai tukea? Jälleen jokainen ryhmäläinen asettelee laput yksitellen hahmon kehoon. Voidaan yhdessä vielä lisäillä lappuja, jos tulee mieleen.
- Ohjaaja voi kysellä tarkentavia kysymyksiä ja lopuksi tekee yhteenvedon.



Esimerkki:
Marke, 35v
kotoisin Vihdistä
asuu Tampereella
eronnut, 3 lasta
työtön
tykkää musiikista

LIITE 19. Voimavarapuu



LIITE 20. Todistus SÄRÖ-ryhmästä

