

Rikosseuraamuslaitoksen monisteita 1/2015

## **Luontoympäristö ja green care -toiminta vankilassa**

Erja Rappe

30.1.2015



## Sisällys

1	JOHDANTO	
		1
2	LUONTOON LIITTYVÄ TOIMINTA JA SEN HYVINVOINTIVAIKUTUKSET	3
3	JUURET VAPAUTEEN -PROJEKTIN TOIMINNOT JA NIIDEN HYVINVOINTIVAIKUTUKSET VANKEIHIN	6
3.1	Projektin toiminnot ja vaikutukset vankeihin 2013 ja 2014	6
3.2	Juuret vapauteen -projektin toimintojen koetut vaikutukset 2014	11
3.3	Ympäristöön liittyvien ominaisuuksien ja toimintamahdollisuuksien koettu tärkeys 2014	16
3.4	Mielialamuutokset toimintojen aikana 2014	18
3.5	Yhteenveto Juuret vapauteen -projektin toimintojen hyvinvointivaikutuksista	19
4	LUONTOYMPÄRISTÖN JA SIIHEN LIITTYVÄN TOIMINNAN VAIKUTUS VANKIEN KOETTUUN HYVINVOINTIIN KERAVAN VANKILASSA	20
4.1	Ikkunanäkymän vaikutus koettuun terveyteen, koettuun stressiin ja ulkoilun useuteen	21
4.2	Luontoon liittyviin toimintoihin osallistumisen vaikutus koettuun terveyteen, koettuun stressiin ja ulkoilun useuteen	21
4.3	Pystyvyyden tunne päihteettömyyden ja rikoksettomuuden suhteen	22
4.4	Luontoympäristön koettu vaikutus	24
4.5	Yhteenveto luontoympäristön ja siihen liittyvän toiminnan hyvinvointivaikutuksista	26
5	LUONTOYMPÄRISTÖN JA SIIHEN LIITTYVÄN TOIMINNAN VAIKUTUKSET HENKILÖKUNTAAN	27
5.1	Henkilökuntakysely 2013	27
5.2	Henkilökuntakysely 2014	28
5.3	Yhteenveto	29
6	JOHTOPÄÄTÖKSET	30
7	LÄHTEET	33



# 1 JOHDANTO

Keravan vankilassa toteutettiin vuosina 2013–2014 yhteistyössä Rikosseuraamuslaitoksen, Kriminaalihuollon tukisäätiön ja Hämeen elinkeino-, liikenne- ja ympäristökeskuksen kanssa Euroopan Sosiaalirahaston rahoittama Juuret vapauteen -projekti. Projektin tavoitteena oli parantaa osallistujien henkistä ja fyysistä hyvinvointia sekä kehittää elämönhallintataitoja ja luoda vankilasta vapauteen johtava tavoitteellinen kuntoutusmalli, jossa hyödynnetään Keravan vankilan luontoympäristöä ja kehitetään luontoon liittyvää toimintaa monipuolisesti kuntouttavaksi. Lisäksi haluttiin selvittää, mikä merkitys luontoympäristöllä yleensä on henkilökunnan ja vankien hyvinvointiin vankilaolosuhteissa. Projektissa toteutettiin useita erilaisia toiminto- ja koulutuskokonaisuuksia sekä avovankilan että suljetun vankilan vangeille.

Tässä selvityksessä raportoidaan Juuret vapauteen -projektissa sekä muiden Keravan vankilassa toteutettujen luontoon liittyvien toimintojen vaikutuksia vankeihin ja henkilökuntaan. Lisäksi tarkastellaan luontoympäristön kokemisen yhteyttä vankien ja henkilökunnan hyvinvointiin. Hyvinvoinnilla tarkoitetaan tässä selvityksessä koettua hyvinvointia, joka koostuu fyysisestä, psyykkisestä ja sosiaalisesta ulottuvuudesta käsittäen mm. koetun terveyden, itsensä toteuttamisen, identiteetin, elämän tarkoitukselliseksi tuntemisen, kognitiivisen ja emotionaalisen toimintakyvyn sekä sosiaaliset vuorovaikutussuhteet. Selvityksen tavoitteena on tehdä rikosseuraamusalalla toimiville henkilöille näkyväksi sitä, miten luontoympäristö vaikuttaa sekä vankeihin että henkilökuntaan ja lisätä tutkitun tiedon soveltamista vankien kuntouttavassa työtoiminnassa. Käytännön neuvoja luontoon liittyvien toimintojen järjestämiseen vankiloissa saa projektin tuottamasta oppaasta ”*Vihreää valoa vankiloihin, green care -opas vankilatyöhön*”<sup>1</sup>.

---

<sup>1</sup> Vihreää valoa vankiloihin, green care -opas vankilatyöhön  
[http://www.rikosseuraamus.fi/material/attachments/rise/julkaisut-muut/4RI6ShuE3/GreenCare\\_opas\\_vankiloihin.pdf](http://www.rikosseuraamus.fi/material/attachments/rise/julkaisut-muut/4RI6ShuE3/GreenCare_opas_vankiloihin.pdf)

Projektissa toteutettujen toimintojen vaikutusten arviointi perustuu projektiin osallistuneiden vankien alku- ja loppukartoituksiin, haastatteluihin ja havainnointiin. Yleisemmin luontoympäristön ja siihen liittyvien toimintojen merkitystä kartoitettiin kaikille Keravan vankilassa syksyllä 2014 tuomiotaan suorittamassa olleille vangeille suunnatulla lomakekyselyllä. Henkilökunnalle tehtiin kaksi lomakekyselyä ja heitä myös haastateltiin. Projektiin osallistuneiden vankien vankitietokantatietojen tietoja ei käytetty toimintojen vaikuttavuuden arvioinnissa niiden tulkinnanvaraisuuden vuoksi. Arviointiin osallistuminen oli vapaaehtoista ja vangeilta pyydettiin kirjallinen suostumus osallistumiseen. Arviointiaineiston keräämiseen osallistuivat Juuret vapauteen -projektin projektihenkilöstö Heidi Kajander, Johanna Vesämäki, Anette Malinen ja Erja Rappe. Aineiston on analysoinut ja raportoinut Erja Rappe. Aineiston analysoinnissa on käytetty sekä määrällisiä että laadullisia menetelmiä.

Selvityksen aloittaa johdanto. Sitä seuraavat lyhyt kuvaus luontoon liittyvien toimintojen käytöstä vankiloissa ja vankilaolosuhteita painottava kirjallisuuskatsaus luontoympäristön ja siihen liittyvän toiminnan hyvinvointivaikutuksista. Seuraavat kolme lukua käsittelevät luontoon liittyvän toiminnan hyvinvointivaikutuksia. Luvussa kolme tarkastellaan Juuret vapauteen -projektin toimintoja ja niiden hyvinvointivaikutuksia projektiin osallistuneiden vankien osalta. Luku neljä käsittelee yleisemmin luontoon liittyvän toiminnan hyvinvointivaikutuksia Keravan vankilan kaikille vangeille tehdyn lomakekyselyn perusteella. Luvussa viisi kuvataan luontoon liittyvän toiminnan vaikutuksia henkilökunnan hyvinvointiin. Selvityksen loppuksi tehdään arvioinnin tulosten perusteella johtopäätökset luontoympäristön merkityksestä sekä vankien että henkilökunnan hyvinvoinnille Keravan vankilassa.

## 2 LUONTOON LIITTYVÄ TOIMINTA JA SEN HYVINVOINTI-VAIKUTUKSET

Maa- ja metsätalouteen sekä puutarhatuotantoon liittyviä tehtäviä on käytetty vankien kuntouttavassa työtoiminnassa pitkään niin Suomessa kuin kansainvälisestikin. Keravan vankilalla on pitkät perinteet alkutuotannon sisällyttämisestä vankityöhön. Luontoon liittyvä työtoiminta alkoi jo vankilaa edeltäneessä Koivulan kasvatuslaitoksessa toista sataa vuotta sitten. Tällä hetkellä Keravan vankila on rekisteröity luomutila, joka tuottaa viljaa. Siellä on myös puutarha kasvihuoneineen ja lampoloineen. Lisäksi avovankilan vangit käyvät luonnonhoitotöissä Metsähallituksen kohteissa.

Viime vuosikymmenten kuluessa alkutuotantoon kuuluvia toimintoja on monissa vankiloissa vähennetty ja niistä on usein luovuttu kokonaan. Yhtenä syynä muutokseen on ollut se, ettei viljelyn ja kotieläinten hoidon ole katsottu tuottavan sellaisia tietoja ja taitoja, joita vanki nykyisin tarvitsee työllistyäkseen vapauduttuaan. Viime aikoina kiinnostus luontoa, maa- ja metsätaloutta, puutarhatoimintaa ja eläinten hoitoa kuntoutuksessa hyödyntäviin niin kutsutuihin green care -menetelmiin on kuitenkin kasvanut, koska tutkimustieto luontoympäristöjen ja niihin liittyvän toiminnan terveys- ja hyvinvointivaikutuksista on vahvistunut. Lisäksi green care -menetelmien avulla voidaan hyödyntää paikallisia resursseja ja integroida vankila osaksi ympäröivää yhteisöä.

Vaikka tutkimustieto luontoon liittyvien toimintojen vaikuttavuudesta vankien kuntoutumiseen vankilaympäristöissä on vähäistä, puoltavat olemassa olevat tulokset ja kokemustieto luontoon liittyvien toimintojen käyttöä vankityössä.

Luonnon kokeminen vaikuttaa monin tavoin myönteisesti ihmisten terveyteen ja hyvinvointiin. Se, kuinka paljon elinympäristössä on luontoa, vaikuttaa asukkaiden koettuun terveydentilaan. Mitä enemmän asuinympäristössä oli luontoa, sitä terveemmiksi asukkaat kokivat itsensä<sup>2</sup> ja sitä pidempään he elivät<sup>3</sup>. Myös viheralueiden käytön on osoitettu olevan

---

<sup>2</sup> de Vries ym. 2003

<sup>3</sup> Takano ym. 2002

yhteydessä terveyteen: mitä useammin viheralueilla käydään, sitä paremmaksi oma terveydentila arvioidaan<sup>4,5</sup>.

Erityistä huomiota kannattaa kiinnittää luontoympäristön vaikutukseen stressiin, sillä stressin kokeminen on tyypillistä vankilaympäristöissä ja siitä kärsivät niin vangit<sup>6</sup> kuin henkilökuntakin<sup>7</sup>. Stressi liittyy kykyyn kontrolloida tunteita ja pitkittynyt stressitila lisää sairastumisriskiä<sup>8</sup>. Tutkimusten perusteella ollaan vakuuttuneita siitä, että luontokokemukset elvyttävät ihmistä: luonnossa oleskelu tai luonnon näkeminen lievittää stressiä, parantaa mielialaa ja vähentää aggressiivista käytöstä<sup>9</sup> sekä tehostaa tarkkaavaisuutta<sup>10</sup>. Runsaan kasvillisuuden on arveltu vähentävän varsinkin väkivaltarikoksia rauhoittavan vaikutuksensa vuoksi<sup>11</sup>.

Elinympäristön kasvillisuuden määrän on havaittu olevan yhteydessä stressinsietokykyyn: mitä enemmän kasvillisuutta on, sitä paremmin selviää stressaavista tilanteista kuten työtömyydestä<sup>12</sup>. Ottosson ja Grahn<sup>13</sup> totesivat luontokokemusten lievittävän kriisikokemusten vaikutusta ja tukevan kuntoutumista.

Työympäristöissä viheralueilla oleskelun ja vihernäkymien on todettu vähentävän koettua stressiä<sup>14</sup>. Ikkunasta näkyvän vihreyden on havaittu parantavan keskittymiskykyä ja vähentävän ongelmien kuormittavuutta verrattuna näkymään, jossa ei ole kasveja<sup>15,16</sup>. Vankilaympäristössä puutarhat ja puistot lievittävät sekä vankien että henkilökunnan stressiä ja tukevat elämänhallintataitoja<sup>17</sup>.

---

<sup>4</sup> Grahn ja Stigsdotter 2003

<sup>5</sup> Rappe ym. 2006

<sup>6</sup> Samuelson ym. 2007

<sup>7</sup> Misis ym. 2013

<sup>8</sup> Korkeila 2008

<sup>9</sup> Ulrich ym. 1991

<sup>10</sup> Kaplan ja Kaplan 1989

<sup>11</sup> Wolfe ja Mennis 2012

<sup>12</sup> Ward Thompson ym. 2012

<sup>13</sup> Ottosson ja Grahn 2008

<sup>14</sup> Stigsdotter 2004

<sup>15</sup> Tennessen ja Cimprich 1995

<sup>16</sup> Kuo 2001

<sup>17</sup> Lindemuth 2007



Puutarhatoiminnan käyttöä kuntoutuksessa on tutkittu eri kohderyhmillä. Sen on todettu edistäneen esimerkiksi masentuneiden henkilöiden<sup>18</sup>, oppimisvaikeuksista kärsivien nuorten<sup>19</sup>, erityislasten<sup>20</sup> ja stressaantuneiden henkilöiden<sup>21</sup> terveyttä.

Puutarhatoimintaan liittyviä kuntoutusohjelmia käytetään vankiloissa, mutta ohjelmien vaikuttavuudesta on vähän tutkimustietoa. Olemassa olevan tutkimustiedon valossa näyttäisi kuitenkin siltä, että kasveihin ja niiden hoitamiseen liittyvät ohjelmat tukevat vankien kuntoutumista ja vankeusajan jälkeistä sopeutumista yhteiskuntaan. Hale ym.<sup>22</sup> havaitsivat, että osallistuminen 16 viikon ajan 4 tuntia kerran viikossa puutarhatöihin paransi ehdonalaisessa vankeudessa olevien vankien uskoa omaan kykyihinsä enemmän kuin osallistuminen siivous- ja korjaustöihin. Niistä, jotka osallistuivat puutarhatoimintaan, 74 % ei uusinnut rikoksia, kun taas muuhun yhdyskuntapalveluun osallistuneista vain 51 % ei tehnyt uusia rikoksia.

Rikers Islandin vankilassa New Yorkissa toteutetaan kuntouttavaa siltaohjelmaa, jossa vangit voivat osallistua vankeusaikana GreenHouse-ohjelmaan ja vankeuden jälkeen Green-Team-ohjelmaan. Vangit ovat kokeneet ohjelmiin osallistumisen rauhoittavan ja synnyttävän yhteenkuuluvuutta sekä toivoa oikeasta työllistymisestä<sup>23</sup>. Vuoden aikana 519:stä GreenHouse-ohjelmaan osallistuneesta henkilöstä rikoksen uusi 14,5% ja 49:stä Green-Team-ohjelmaan osallistuneesta uusijoita oli 10,2%, kun yleinen uusimisprosentti oli 21,5%. Ne, jotka osallistuivat myös vankeusajan jälkeiseen ohjelmaan, uusivat rikoksia harvemmin kuin pelkästään vankilassa ohjelmaan osallistuneet. Cammack ym.<sup>24</sup> eivät kuitenkaan havainneet eroja uusintarikollisuudessa verratessaan koevapauden aikana nuoria rikoksenteijöitä, jotka osallistuivat joko puutarhatoimintaan tai muuhun yhdyskuntapalveluun. Twill ym.<sup>25</sup> tutkivat puutarhatyöskentelyn vaikutuksia nuorisorikollisiin. He havaitsivat tutkimuksessaan puutarhatyöskentelyn edistävän nuorten myönteistä minäkuvausta, auttavan hallitsemaan tunteita ja käytöstä, rentouttavan sekä parantavan suhteita henkilökuntaan.

---

<sup>18</sup> Thorsen Gonzalez ym. 2009

<sup>19</sup> Ruiz-Gallardo ym. 2013

<sup>20</sup> Korpela ja Rappe 2006

<sup>21</sup> Adevi ja Mårtensson 2013

<sup>22</sup> Hale ym. 2005

<sup>23</sup> Laichter 2008

<sup>24</sup> Cammack ym. 2002

<sup>25</sup> Twill ym. 2011

Eläinten hoidolla on myös pitkät perinteet vankien kuntouttavassa työtoiminnassa. Vuorovaikutus eläinten kanssa tukee erityisesti psykososiaalista hyvinvointia, koska eläin vastaa näkyvästi hoitoon ja oppii usein tuntemaan hoitajansa. Eläinten läsnäolon tai hoitamisen on todettu alentavan stressitasoja ja psykosomaattisia oireita. Eläinten vaikutus hyvinvointiin voi välittyä lisääntyneen liikunnan sekä psyykkisten vaikutusten kautta, jotka suojaavat terveyttä<sup>26</sup>. Berget ym.<sup>27</sup> havaitsivat, että eläinten hoito maatilalla vaikutti myönteisesti mielen-terveyspotilaiden yleiseen minäpystyvyyteen ja hallinnan tunteeseen. Vankiloissa eläimiin liittyvien toimintojen on todettu kohentavan vankien itsetuntoa, empatiakykyä, kykyä kantaa vastuuta, pitkäjänteisyyttä ja vuorovaikutustaitoja<sup>28,29,30</sup>.

### **3 JUURET VAPAUTEEN -PROJEKTIN TOIMINNOT JA NIIDEN HYVINVOINTIVAIKUTUKSET VANKEIHIN**

#### **3.1 Projektin toiminnot ja vaikutukset vankeihin 2013 ja 2014**

Juuret vapauteen -projektin toimintoihin liittyneisiin arviointeihin osallistui 30 vankia vuonna 2013 ja 48 vankia vuonna 2014 (taulukko 1). Arviointimateriaalia kerättiin alku- ja loppukartoitusten, toimintojen alussa ja lopussa tehtyjen mielialan itsearviointien, ryhmätoimintojen arviointien, havainnoinnin sekä haastattelujen avulla. Arviointimenetelmiä kehitettiin projektin aikana, koska toimintojen alkaessa keväällä 2013 niiden mahdollisia vaikutuksia ei tiedetty. Arvioinnit eri vuosilta esitetään pääosin erillisinä, koska arvioinnissa mukana olevien toimintojen määrät lisääntyivät ja arvioinnit tarkentuivat jälkimmäisenä vuonna. Lisäksi eri vuosien arvioinnit eivät ole toisistaan riippumattomia, koska osa osallistujista oli mukana kumpanakin vuonna.

Arviointiin osallistuneiden vankien keski-ikä oli 36 vuotta. Puolella osallistujista koulutuksena oli perusaste tai osia siitä, keskiasteen koulutus tai osia siitä oli noin 35 %:lla ja opisto- tai korkea-asteen koulutus tai osia siitä noin 15 %:lla osallistujista. Vuonna 2013 ensimmäistä tuomiotaan oli suorittamassa 37 % ja vuonna 2014 50 % arviointiin osallistuneista

---

<sup>26</sup> Sempik ym. 2010

<sup>27</sup> Berget ym. 2008

<sup>28</sup> Deaton 2005

<sup>29</sup> Vainionpää 2011

<sup>30</sup> Kajander 2013

vangeista. Väkivaltarikoksista oli tuomittu (nykyinen tuomio tai aiempi tuomio) 43 % vuonna 2013 ja 52 % vuonna 2014 arviointiin osallistuneista vangeista.

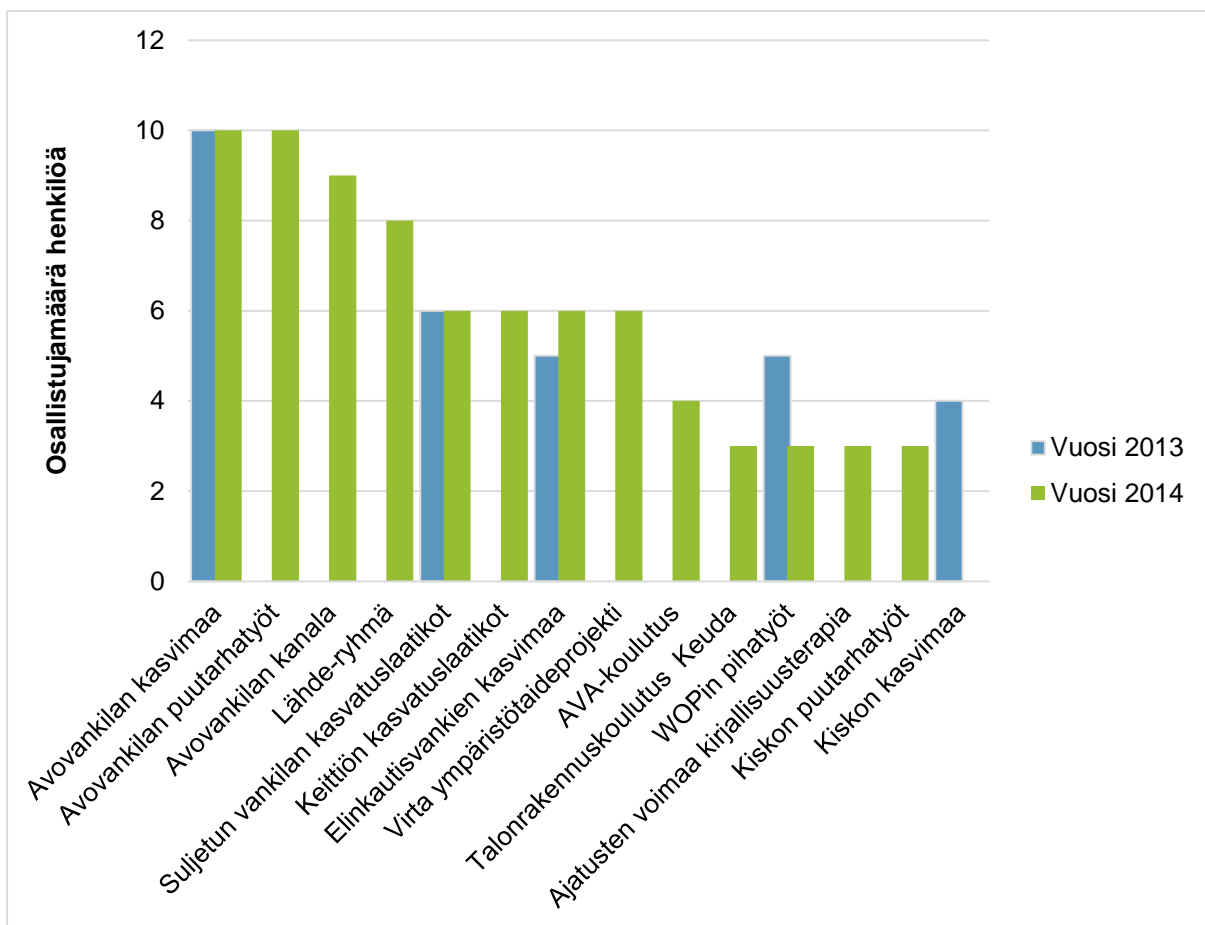
Vuoden 2014 arvioinnissa kysyttiin tarkemmin toimintojen vaikutuksiin liittyviä mahdollisia taustamuuttujia. Osallistuneista vangeista päihdeongelman raportoi 60 %, impulsiivisuuden 67 %, nopean oppimiskyvyn 65 % ja keskittymisvaikeudet 40 %. Väkivaltarikoksista tuomituista 92 % raportoi päihdeongelman ja 86 % impulsiivisuuden.

**Taulukko 1. Arviointiin osallistuneiden vankien taustatietoja**

	2013	2014
Arviointiin osallistuneet vangit, henkilöä	30	48
Keski-ikä, vuotta	35	37
Koulutus	50 % perusaste 37 % keskiaste 13 % opisto- ja korkeakoulu	50 % perusaste 33 % keskiaste 17 % opisto- ja korkeakoulu
Kertaisuus, ensimmäinen tuomio	37 %	50 %
Väkivaltarikoksista tuomittuja	43 %	52 %
Päihdeongelma		60 % / 92 % väkivaltarikoksista tuomitut
Impulsiivisia		67 % / 86 % väkivaltarikoksista tuomitut
Nopeita oppimaan		65 %
Keskittymisvaikeuksia		40 %

Vuonna 2013 arvioinnissa oli mukana 5 eri toimintoa ja vuonna 2014 kaikkiaan 13 eri toimintoa (kuva 1). Uusina toimintoina vuonna 2014 tulivat mukaan erilaiset ryhmätoiminnot (Lähde-ryhmä, Ajatusten voimaa -kirjallisuusterapia ja Virta-ympäristötaideprojekti) ja koulutus (valmentava AVA-koulutus ja talonrakennuskoulutus). Lisäksi arviointiin otettiin mukaan puutarhan työtoiminnot, jotka ovat vankilan vakiintuneita toimintamuotoja. Puutarhan työtoimintaan osallistuvat avovankilan vangit sekä suljetun vankilan Kisko-osaston vangit, jotka vastaavat myös lampaiden hoidosta. Avovankilan kasvimaaviljely toteutettiin vankilan pelolla sijanneella 2,5 aarin alueella, josta vankien itse muodostamat ryhmät saivat kukin pals-

tan viljeltäväkseen. Suljetun vankilan ja keittiön kasvatuslaatikot sijaitsivat vankilarakennuksen vieressä ja niitä hoitivat suljetun vankilan vangit. Viljely tapahtui noin neliön laatikoissa, jotka tehtiin vankilan puutarhalla. Work out -projektissa (WOPin pihatyöt) vangit hoitivat vankila-alueen ympäristöä ja huolehtivat mm. nurmikon leikkaamisesta. Elinkautisvankien kasvimaalla oli yhteispalsta, joka sijaitsi puutarhan yhteydessä. Samoin vuonna 2013 toteutettu suljetun vankilan Kisko-osaston kasvimaalla oli yhteispalsta, joka sijaitsi erillään vankila-alueella. Avovankilan kanala sijaitsi vankilarakennuksen piha-alueella ja vangit huolehtivat kanojen hoidosta ja munien keräämisestä. Lisätietoja toiminnoista löytyy ”Vihreää valoa vankiloihin” -oppaasta.

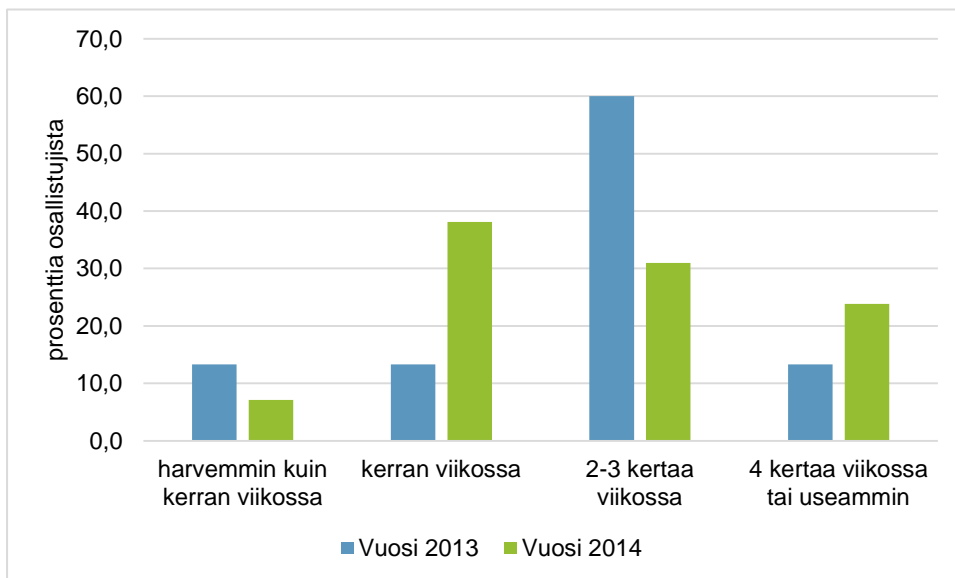


**Kuva 1. Arviointiin osallistuneiden vankien määrä toiminnoittain vuonna 2013 ja 2014**

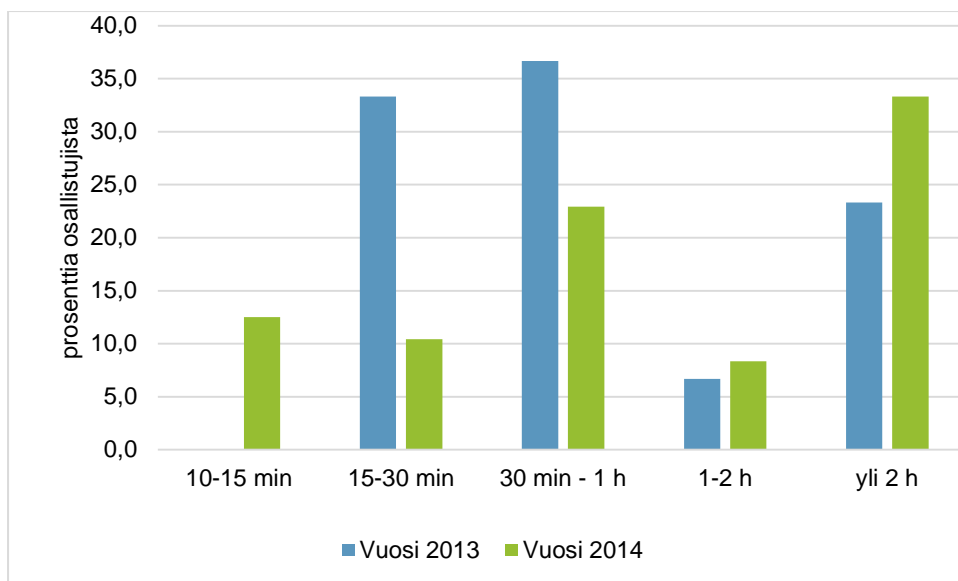
Projektin toimintoihin osallistumisen motiiveiksi osallistujat kertoivat vaihtelunhalun ja uusin asioiden kokemisen, järkevän tekemisen ja arjen taitojen oppimisen, mahdollisuuden vaikuttaa omaan hyvinvointiin saamalla uusia näkökulmia ja toimintamalleja päihteettömyyden ja rikoksettomuuden tueksi, koulutusmahdollisuudet ja mahdollisuuden hoitaa kasveja

ja eläimiä. Osalla vangeista toiminnot kuuluivat osaston toimintaan ja niihin osallistumisen koettiin olevan pakollista. Toiminnalta odotettiin uuden oppimista, mielen rauhoittumista, mukavaa yhdessäoloa, ulos pääsemistä ja satoa. Osa vangeista ei asettanut toiminnalle varsinaisia odotuksia vaan uteliaana odotti mitä tuleman piti.

Vuonna 2013 osallistujista 73 % osallistui toimintoihin 2–3 kertaa viikossa tai useammin ja vuonna 2014 osallistujista vastaava prosenttiosuus oli 54 %, mutta kerran viikossa toimintaan osallistuneiden määrä oli noussut edellisvuodesta (kuva 2). Vuonna 2013 viidenneksellä toimintokerrat kestivät yli kaksi tuntia, kolmanneksella puoli tuntia tai alle ja lopuilla puolesta tunnista kahteen tuntiin (kuva 3). Vuonna 2014 toimintokerrat kestivät kolmanneksella yli kaksi tuntia, toisella kolmanneksella puolesta tunnista kahteen tuntiin ja lopuilla alle puoli tuntia (kuva 3).



**Kuva 2. Toimintoihin osallistumisen useus 2013 ja 2014**



**Kuva 3. Toimintakerran kesto 2013 ja 2014**

Osallistujat pystyivät käyttämään projektin eri toiminnoissa hyvin aiempia taitojaan (taulukko 2). He kokivat toiminnoissa myös oppivansa uutta. Myönteisiä muutoksia itsessään havaitsi 60 % vuonna 2013 ja 42 % vuonna 2014 loppuarviointilomakkeen perusteella. Minäkuva muuttui myönteisemmäksi ja itselle opittiin antamaan anteeksi: *”Itsestäni olen oppinut uusia asioita, löytänyt uusia puolia. Rauhoitun, hyväksyn vahinkoni ja menneisyyden. Olen oppinut näkemään elämän uudella tavalla.”* Vuoden 2014 alhaista prosenttiosuutta selittänee osaltaan se, että osa vastaajista koki, että vaikka toiminnot sinänsä koettiin myönteisenä, ne eivät kuitenkaan muuttaneet heissä mitään.

Noin puolet vastaajista koki, että toiminnot paransivat siviilissä pärjäämistä. Toiminnan kautta avautui uusia, myönteisiä näkökulmia omaan osaamiseen ja käyttäytymiseen, mikä johti parantuneeseen vuorovaikutukseen ympäristön kanssa ja kohotti itsetuntoa. Taitojen käyttö ja uuden oppiminen tuottavat kyvykkyyden tunteita, kokemuksen siitä, että osaa tehdä jotain ja saa aikaiseksi. Kun tuntee pystyvänsä suoriutumaan jostakin, se motivoi toimintaan; tämä oli selkeästi nähtävissä vankien innokkuudessa osallistua projektin eri toimintoihin.

**Taulukko 2. Toimintojen yhteys kognitiiviseen toimintakykyyn ja minäkuvaan**

	2013	2014
Aiempiä taitoja pystyi käyttämään toiminnassa.	70 %	67 %
Uutta oppi	83 %	79 %
Toiminta vaikutti myönteisesti itseen.	60 %	42 %
Toiminta paransi mahdollisuuksia pärjätä siviilissä.	57 %	48 %

### 3.2 Juuret vapauteen -projektin toimintojen koetut vaikutukset 2014

Vangit kertoivat järkevä tekemisen puutteen olevan ongelma etenkin suljetussa vankilassa, mikä johti heidän mielestään aloitekyvyn heikkenemiseen. Projektin myötä erilaisen tekemisen mahdollisuudet lisääntyivät ja osallistujat arvostivat konkreettista tekemistä; se oli mieluista (kuva 4). Toiminnot synnyttivät innostuneisuutta ja iloa lähes kaikissa osallistujissa.

*"On voinut käyttää oma-aloitteisuutta." "Sai käyttää maalaisjärkeä."*

Toiminnoilla oli myös rentouttava ja rauhoittava vaikutus vankeihin. Keskittymiskyvyn koettiin parantuvan ja ajatusten selkiytyvän. Onnistumisen kokemuksia toimintoihin liitti 2/3 vangeista ja itseään sai toteuttaa 60 % osallistujista.

Vankilassa olo ei ollut ajatuksissa ja huolet unohtuivat.

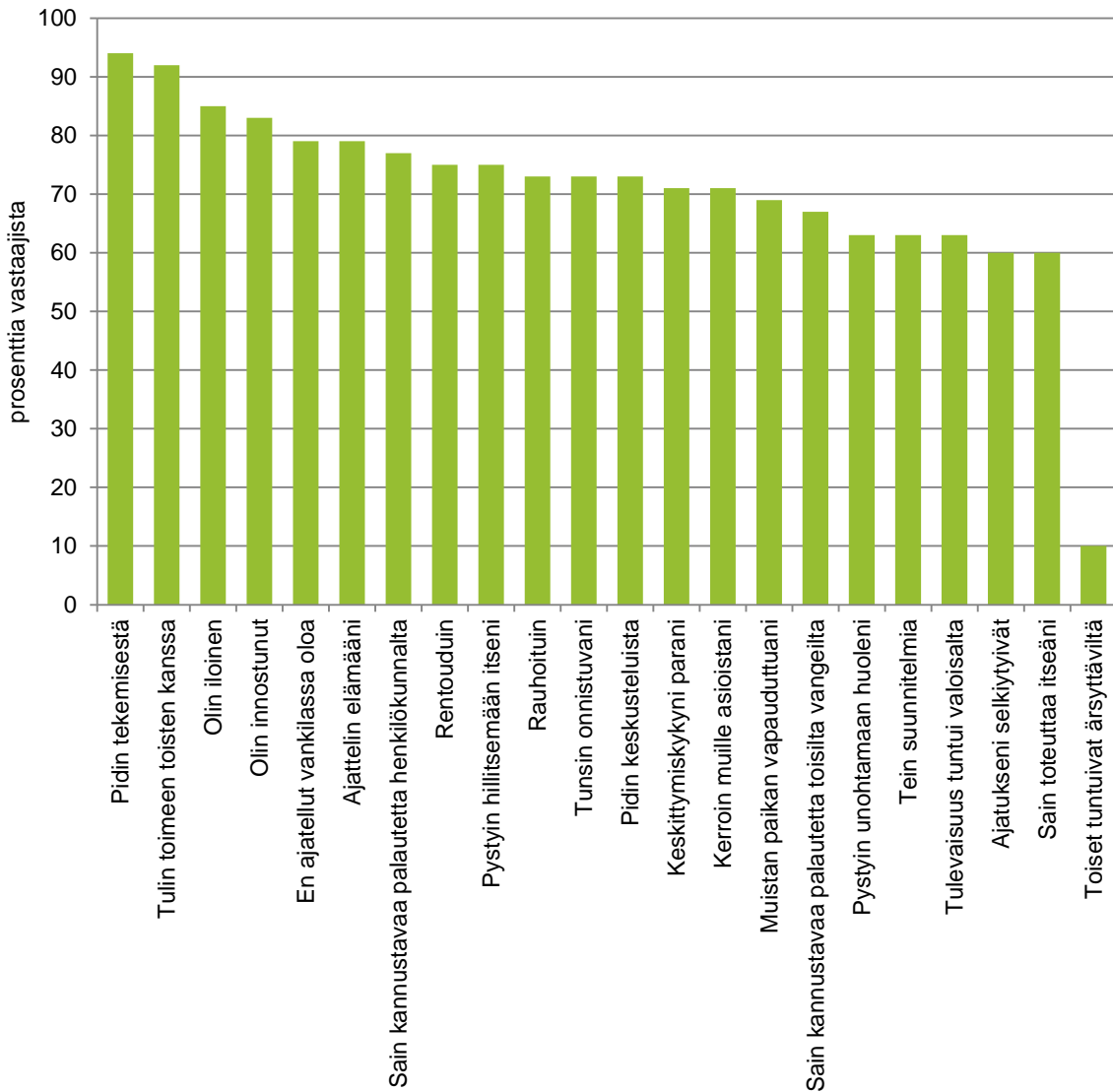
*"[Ympäristön ] merkitys todella suuri en miellä olevani vankilassa vaikka sen ymmärrän..."*

*"Tuntui vähän kotoisammalta kun pääsi pois sellistä. Mukavaa... Tuntui että olisi ollut siviilissä! Ajatukset eivät olleet vankilassa. "*

Toiminnot vaikuttivat myönteisesti myös vuorovaikutustaitoihin ja lisäsivät myönteisten kohtaamisten tilaisuuksia. Vastaajista melkein kaikki ilmoittivat tulevansa toimeen toisten kanssa ja itsensä pystyi hillitsemään yli 2/3. Vain 10 %:n mielestä toiset tuntuivat toimintojen aikana ärsyttäviltä. Toimintoihin liittyvistä keskusteluista pidettiin ja muille kerrottiin asioista. Toimintojen aikana saatiin kannustavaa palautetta sekä toisilta vangeilta että henkilökunnalta.

Omaa elämää ajateltiin ja tehtiin suunnitelmia koska ympäristö koettiin turvallisena. Eläinten seurassa ei koettu uhkaa vaan ne koettiin luotettavina: *”Tunnen oloni eläinten parissa luottavaiseksi ja levolliseksi ja pystyn miettimään tulevaisuutta ilman pelkoa.”* Toiminnoissa tehtiin konkreettisia suunnitelmia, kuten viljelysuunnitelmia, jotka valmensivat pitkäkestoisempaan tulevaisuuteen suuntautumiseen. Tulevaisuus vaikutti valoisalta ja paikka jäi myönteisesti mieleen. Paikkaan liittyvät kuntouttavan toiminnan aikaiset myönteiset mielikuvat voivat auttaa ongelmista selviämistä ja uusien taitojen kehittymistä sekä tukea itsetuntoa.





**Kuva 4. Toimintojen koetut vaikutukset, samaa mieltä olevien vastaajien prosenttiosuus.**

Ne vangit, joita ei oltu tuomittu väkivaltarikoksesta, pitivät tekemisestä enemmän kuin väkivaltarikoksesta tuomitut. Samoin ne, joilla ei ollut päihdeongelmaa, pitivät enemmän tekemisestä kuin ne, joilla se oli. Impulsiiviseksi itsensä arvioineet vangit pystyivät paremmin unohtamaan huolensa toiminnan myötä eivätkä ajatelleet vankilassa oloa niin paljon kuin ei-impulsiiviset. He olivat myös iloisempia, tunsivat onnistuvansa ja heidän tulevaisuutensa tuntui valoisammalta verrattuna ei-impulsiivisiin vankeihin. He myös ajattelivat toimintojen yhteydessä useammin elämäänsä ja saivat enemmän kannustavaa palautetta toisilta vangeilta.

Korkeakoulutetut vangit tulivat toimeen toisten kanssa heikommin kuin muut. He myös muistivat paikan vapauduttuaan heikommin ja kertoivat muille asioistaan vähemmän.

Jos toimintaa oli harvemmin kuin kerran viikossa, siitä sai onnistumisen kokemuksia vähemmän kuin jos toimintaa oli useammin. Toiset tuntuivat ärsyttävämiltä, jos toimintaa oli harvemmin kuin kerran viikossa tai neljä kertaa viikossa tai useammin. Vähiten toiset ärsyttivät, jos toimintaa oli 2-3 kertaa viikossa. Toimintakerran kesto ei vaikuttanut koettuihin vaihteluihin.

län kasvaessa toimintojen tuomat rauhoittumisen tunteet lisääntyivät mutta omaa elämää ajateltiin ja omista asioista kerrottiin toisille vähemmän. Tulevaisuuden kokeminen valoisa-  
na väheni myös iän myötä.

Toimintoryhmien välistä vertailua hankaloittaa se, että samat henkilöt osallistuivat useisiin eri toimintoihin. Lisäksi koulutuksessa oli vain 7 arviointiin osallistunutta vankia ja heidän osaltaan arviointiin vähemmän muuttujia kuin muihin toimintoihin osallistuneilta.

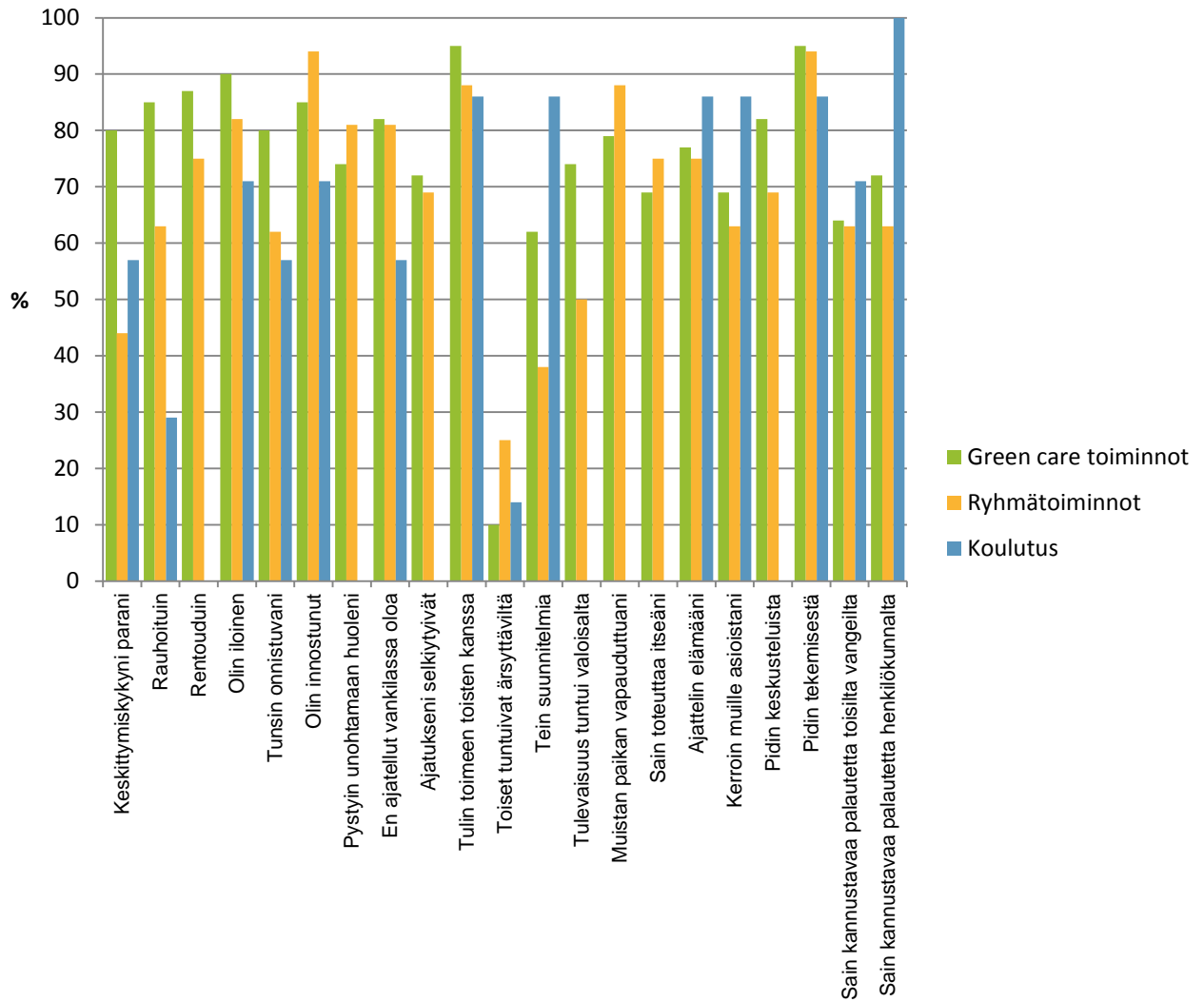
Green care -toiminnot (kasvien kasvatus ja eläinten hoito) tuottivat elpymisen ja onnistumisen tunteita osallistujille enemmän kuin ryhmätoiminnot tai koulutus (kuva 5). Green care -toiminnot koettiin etenkin keskittymiskykyä parantavina ja rauhoittavina. Ne myös rentouttivat ja tuottivat ilon tunteita. Kun verrattiin green care -toimintoihin osallistuneita niihin, jotka eivät niihin osallistuneet, niin toimintoihin osallistuneet kokivat keskittymiskykynsä parantuneen enemmän kuin osallistumattomat ja he kokivat rauhoittuvansa toiminnoissa enemmän sekä heidän tulevaisuutensa vaikutti valoisaammalta.

Eri green care -toimintojen suhteen oli havaittavissa joitakin eroja, kun niitä verrattiin kyseisiin toimintoihin osallistumattomiin. Avovankilan palstaviljelyyn osallistuneet kokivat saaneensa toteuttaa itseään toiminnassa paremmin kuin muut ja he myös pitivät keskusteluista enemmän kuin ne, jotka eivät osallistuneet kyseiseen toimintaan. Keittiön kasvatusta osallistujat eivät pystyneet unohtamaan huoliaan eivätkä vankilassa oloa. Elinkautisvankien palstalla kerrottiin muille vähemmän omista asioista, ja vangit pitivät myös vähemmän tekemisestä ja keskusteluista. Kiskon puutarhatöihin osallistuneiden vankien ajatukset selkiytyivät muita enemmän, mutta he pitivät vähemmän tekemisestä ja saivat vähemmän

kannustavaa palautetta henkilökunnalta. Avovankilan puutarhatöihin osallistuneet vangit saivat toteuttaa itseään muita paremmin ja saivat muita enemmän kannustavaa palautetta henkilökunnalta. Kanalatoimintaan osallistuneet muistivat paikan vapauduttuaan ja saivat toteuttaa itseään muita paremmin ja he pitivät myös keskusteluista enemmän kuin toimintaan osallistumattomat.

Ryhmätoiminnot (Lähde-ryhmä, Ajatusten voimaa -kirjallisuusterapia ja Virta-ympäristötaideprojekti) innostivat osallistujia eniten ja ne tuottivat merkittäviä paikkakokemuksia. Kun verrattiin ryhmätoimintoihin osallistuneita niihin osallistumattomiin, keskittymiskyvyn ei toiminoissa koettu parantuneen ja toiset tuntuivat enemmän ärsyttäviltä. Ryhmätoimintoihin osallistuneet tekivät vähemmän suunnitelmia ja tulevaisuus tuntui heistä vähemmän valoisalta. Kun verrattiin eri ryhmiin osallistuneita niihin osallistumattomiin havaittiin, että Lähde-ryhmässä keskittymiskyky parani vähemmän kuin muissa ryhmissä, mutta siellä osallistujat pitivät keskusteluista muita toimintoja enemmän.

Koulutukseen osallistuneet erottuivat muista tekemällä enemmän suunnitelmia ja ajattelemalla elämäänsä. He kaikki myös kokivat saaneensa kannustavaa palautetta henkilökunnalta. Koulukseen osallistumisen ei koettu rauhoittavan ja parantavan keskittymiskykyä, mikä tulos selittyy oppimistilanteeseen liittyvällä kognitiivisella kuormituksella.



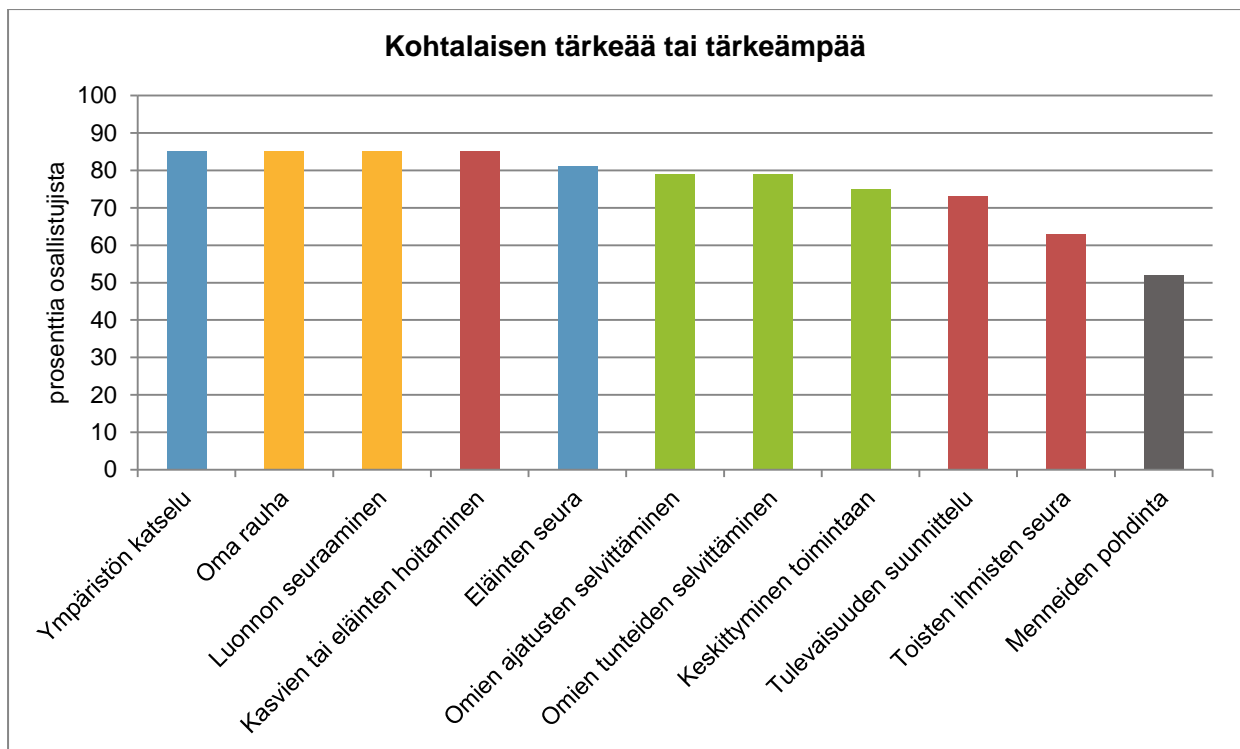
**Kuva 5. Toimintojen koetut vaikutukset toimintoryhmittäin**

### 3.3 Ympäristöön liittyvien ominaisuuksien ja toimintamahdollisuuksien koettu tärkeys 2014

Osallistujilta kysyttiin, miten tärkeitä heille olivat luontoon ja kasvien sekä eläinten hoitoon liittyvät ympäristön ominaisuudet ja niiden kautta avautuvat toimintamahdollisuudet. Ympäristön katselu, luonnon seuraaminen, oma rauha, kasvien ja eläinten hoitaminen ja eläinten seura olivat kohtalaisen tärkeitä tai tärkeämpiä yli 80 %:lle vastaajista (kuva 6). Omien ajatusten ja tunteiden selvittämisen, toimintaan keskittymisen ja tulevaisuuden suunnittelun lähes yhtä moni koki tärkeäksi. Selvästi vähemmän tärkeäksi koettiin toisten ihmisten seura (63 %) ja menneiden pohdinta (52 %).

Impulsiivisiksi itsensä kokeneille vangeille omien ajatusten ja tunteiden selvittäminen ja kasvien tai eläinten hoitaminen oli tärkeämpää kuin ei-impulsiivisille. Nopeasti oppiviksi itsensä raportoineet kokivat ympäristön katselun muita tärkeämmäksi. Niille, joilla oli keskittymisvaikeuksia, eläinten seura ja omien tunteiden selvittely oli vähemmän tärkeää. Iän karttuessa luonnon seuraaminen oli yhä tärkeämpää.

Faktorianalyysin avulla koetuista tärkeysmuuttujista muodostettiin neljä summamuuttujaa, jotka selittivät 72 % kokonaisvaihtelusta. Vahvimmassa (vihreät pylväät kuvassa 6) summamuuttujassa toiminta liittyi tunteiden ja ajatusten selvittämiseen, jonka voidaan tulkita ilmentävän sitä kuinka toiminta vahvistaa itsetuntemusta ja parantaa hallinnan mahdollisuuksia. Toisessa summamuuttujassa (punaruskeat pylväät) latautuivat tulevaisuuden suunnittelu, ihmisten seura ja kasvien tai eläinten hoitaminen. Sen voi tulkita kuvastavan vuorovaikutuksen ja vastuun merkitystä tulevaisuuden suunnittelussa voimaannuttavina ja toivoa vahvistavina tekijöinä. Kolmannessa summamuuttujassa (siniset pylväät) latautuivat ympäristön katselu ja eläinten seura, mikä kuvastaa sitä, kuinka eläimet rikastavat ympäristöä lisäämällä mielenkiinnon kohteita. Vangit mainitsivat usein, kuinka mukavaa on uppoutua katselemaan kanoja tai lampaita. Neljännessä summamuuttujassa (oranssit pylväät) latautuivat oma rauha ja luonnon tarkkailu, mikä ilmentää sitä, että luonto tarjoaa pakopaikan vetäytyä omiin ajatuksiin ja antaa mahdollisuuden kokea ympäristöä omalla, henkilökohtaisella tavalla ilman normatiivisia vaatimuksia.



**Kuva 6. Luontoon ja kasvien sekä eläinten hoitoon liittyvät ympäristön ominaisuuksien ja niiden kautta avautuvien toimintamahdollisuuksien koettu tärkeys. Niiden vastaajien prosenttiosuus, joiden mielestä väittämät olivat kohtalaisen tärkeitä tai tärkeämpiä.**

### 3.4 Mielialamuutokset toimintojen aikana 2014

Toimintojen vaikutuksia mielialaan pyrittiin arvioimaan tekemällä mielialan itsearviointeja ennen ja jälkeen toiminnan. Osallistujia pyydettiin arvioimaan skaalalla 1 (en ollenkaan) – 10 (erittäin) kuinka rauhallisia, levottomia, iloisia, ärtyneitä, ahdistuneita tai väsyneitä he ovat välittömästi ennen toimintaa ja heti sen jälkeen. Arviointeja saatiin kaikkiaan 79 kpl. Toimintojen aikana iloisuus lisääntyi ja ärtymys ja väsymyksen kokemus vähenivät merkittävästi. Ahdistuksen, levottomuuden ja rauhallisuuden kohdalla ei ollut havaittavissa tilastollisia eroja mutta muutosten suunta oli positiivinen.

### **3.5 Yhteenveto Juuret vapauteen -projektin toimintojen hyvinvointivaikutuksista**

Yhteenvetona projektin toimintojen vaikutuksista voidaan todeta, että ne tukivat monipuolisesti osallistujien koettua hyvinvointia. Erityisesti toiminnot, joissa oltiin konkreettisesti vuorovaikutuksessa luonnon kanssa, lievittivät stressiä ja tuottivat henkisen elpymisen kokemuksia. Toimintojen koettiin rentouttavan ja rauhoittavan: pinnan kiristys lievittyi, ajatukset sai pois vankilasta ja raskaisiin terapioihin sai hetkeksi helpotusta. Lyhyetkin hetket toimintojen parissa tuottivat hyvinvointia tukevia kokemuksia.

Vangit aktivoituvat ja motivoituvat pitkäjänteiseen toimintaan ja heidän itsetuntonsa sekä luottamuksensa omiin taitoihin normaalin arjen tilanteissa parani onnistumisen kokemusten ja avointen vuorovaikutustilanteiden vaikutuksesta. Toiminnan kautta avautui mahdollisuuksia toteuttaa autonomiaa rajoitetussa ympäristössä erilaisten valintojen kautta. Toiminta synnytti uusia myönteisiä tulkintoja siitä, kuinka tuli koetuksi toisten silmissä. Vuorovaikutus vankien kesken ja vankien ja henkilökunnan välillä oli jännitteetöntä ja vastavuoroista: ei kiusantekoa vaan yhdessä tekemistä ja töiden ja sadon jakamista. Toiminta avasi silmät näkemään, kuinka itse vaikutti toisten tekemisiin ja kuinka toisia pystyi auttamaan. Samalla oppi olemaan toisten kanssa ja sopimaan asioita. Hyväksyvässä ilmapiirissä sosiokognitiiviset taidot kehittyivät terveesti. Toiminnan avulla havaittiin, että omaan hyvinvointiin pystyi vaikuttamaan ilman rahallisia resursseja. Osallisuuden ja pystyvyyden kokemukset johtivat positiivisen paikkaidentiteetin muodostumiseen. Vankila oli kasvun ja kehityksen paikka sekä konkreettisesti että symbolisesti.

#### **4 LUONTOYMPÄRISTÖN JA SIIHEN LIITYVÄN TOIMINNAN VAIKUTUS VANKIEN KOETTUUN HYVINVOINTIIN KERAVAN VANKILASSA**

Osana Juuret vapauteen -projektia arvioitiin Keravan vankilan ympäristön, luontoon liittyviin toimintoihin osallistumisen ja ulkoilun vaikutusta vankien koettuun hyvinvointiin lomakekyselyn avulla. Kyselyn tavoitteena oli saada tietoja myös sellaisista vangeista, jotka eivät olleet osallistuneet luontoon liittyviin toimintoihin, jotta projektin toimintojen vaikutuksia voitaisiin paremmin arvioida. Kysely tehtiin kaikille suljetun vankilan ja avovankilan vangeille. Kyselyyn vastasi 115 vankia, joista 40 oli avovankilasta ja 75 suljetusta vankilasta.

Vastaajista suurin osa (64 %) oli iältään 25–44-vuotiaita, 20 % 18–24-vuotiaita ja loput yli 44-vuotiaita. Koulutuksena 58 %:lla vastaajista oli perusaste, keskiaste 30 %:lla ja loppuilla korkeakouluaste. Ensimmäistä kertaa vankilassa oli 44 % vastaajista.

Koettua terveyttä ja arvioitiin kysymällä millaiseksi arvioi terveydentilansa tällä hetkellä asteikolla huono, melko huono, ei hyvä eikä huono, melko hyvä ja erinomainen. Terveydentilansa tunsu melko hyväksi tai erinomaiseksi lähes 68 % vastaajista, melko huonoksi tai huonoksi 11 %. Koettua stressiä arvioitiin kysymällä tunteeiko nykyisin stressiä ei lainkaan, vain vähän, jonkin verran, melko paljon tai erittäin paljon. Stressiä koki melko paljon tai erittäin paljon 18 % vastaajista. Jonkin verran stressiä koki 37 % ja vain vähän tai ei ollenkaan stressiä koki 44 % vastaajista. Vankiloiden välillä ei ollut eroja vankien kokemassa stressissä ja terveydessä.

Ulkoilun useutta arvioitiin kysymällä kuinka monta kertaa on käynyt ulkona keskimäärin viimeisen kuukauden kuluessa. Vastaajista ulkona kävi kerran päivässä tai useammin 57 %, useamman kerran viikossa 26 % ja kerran viikossa tai harvemmin 17 %. Yli 45-vuotiaat ulkoilivat harvemmin kuin nuoremmat. Mitä useammin kävi ulkona, sitä parempi oli koettu terveys ja sitä vähemmän oli koettua stressiä. Avovankilan vangit kävivät ulkona useammin kuin suljetun vankilan vangit.



#### **4.1 Ikkunanäkymän vaikutus koettuun terveyteen, koettuun stressiin ja ulkoilun useuteen**

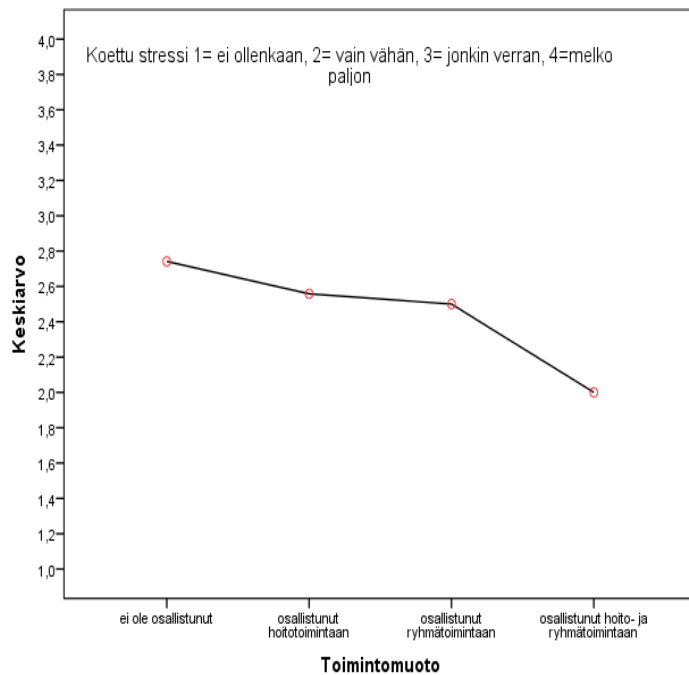
Ikkunanäkymä sellistä ei vaikuttanut merkitsevästi koettuun terveyteen, koettuun stressiin ja ulkoilun useuteen. Korrelaatioiden perusteella voitiin kuitenkin todeta, että mitä enemmän näkymässä oli vihreitä elementtejä, sitä parempi oli koettu terveys, sitä vähemmän koettiin stressiä ja sitä useammin vastaaja ulkoili. Rakennetun ympäristön näkemiseen päti päinvastainen: mitä enemmän rakennettuja elementtejä oli näkymässä, sitä huonompi oli koettu terveys ja sitä enemmän stressiä vastaaja koki ja sitä harvemmin hän kävi ulkona.

#### **4.2 Luontoon liittyviin toimintoihin osallistumisen vaikutus koettuun terveyteen, koettuun stressiin ja ulkoilun useuteen**

Joko Juuret vapautteen -projektin toimintoihin tai muihin luontoon liittyviin toimintoihin oli osallistunut 50 % vastaajista. Erilaisiin hoitamiseen tai ympäristön kunnossapitotoimintoihin oli osallistunut 46 % vastaajista: palstaviljelyyn 13 %, laatikkoviljelyyn 5 %, puutarhatöihin 20 %, pihatöihin 18 %, eläinten hoitoon 20 %, Metsähallituksen luonnonhoitotöihin 10 % ja maataloustöihin 12 %. Ryhmätoimintoihin oli osallistunut yhteensä 12 % vastaajista: luontoretkiin 7 %, Virta-ympäristötaideprojektiin 5 %, Uusia versoja -kirjallisuusterapiaan 3,5 % ja Lähde-ryhmään 4 %. Vastaaja oli voinut osallistua useampaan kuin yhteen toimintoon. Luontotoiminnot sisältävät sekä hoitamiseen että kunnossapitotoimintoihin liittyvät toiminnot ja luontoon liittyvät ryhmätoiminnot.

Luontotoimintoihin osallistuminen ei sinänsä lisännyt ulkoilun useutta vastaajien keskuudessa, mutta eri toimintoihin osallistuneiden välillä oli eroja. Hoito- ja kunnossapitotoimintoihin osallistuneet ulkoilivat enemmän kuin toimintoihin osallistumattomat. Erittäin merkitsevästi enemmän ulkoilivat laatikkoviljelyyn osallistuneet suljetun vankilan vangit.

Kun kaikkia luontotoimintoja tai ryhmätoimintoja tarkasteltiin kokonaisuutena, ei havaittu eroja koetussa terveydessä. Jos vastaaja ei ollut osallistunut hoitamiseen tai kunnossapitotoimintoihin liittyviin toimintoihin tai ryhmätoimintoihin, hänen koettu stressinsä oli korkeampi kuin kyseisiin toimintoihin osallistuneilla. Alhaisin stressitaso oli vastaajilla, jotka olivat osallistuneet kumpaankin toimintomuotoon (kuva 7).



**Kuva 7. Toimintomuodon vaikutus koettuun stressiin**

Kasvien kasvatus- ja puutarhatöihin osallistuneet kokivat vähemmän stressiä kuin niihin osallistumattomat. Luontoretkiin osallistuneet kokivat stressiä enemmän kuin ne vastaajat, jotka eivät olleet osallistuneet retkiin. Virta-projektiin osallistuneilla oli alhaisempi koettu stressitaso kuin osallistumattomilla ja Lähde-ryhmään osallistuneilla oli parempi koettu terveys. Eri toimintomuotojen välillä havaittuja eroja tulkitessa on otettava huomioon se, että toiminnoissa oli mukana osittain samoja henkilöitä, heidät oli valikoitu osallistumaan tiettyihin toimintoihin ja kaiken kaikkiaan ryhmäkoot olivat erittäin pieniä. Lisäksi sitä, koska toimintoon oli osallistuttu, ei kysytty.

#### **4.3 Pystyvyyden tunne päihteettömyyden ja rikoksettomuuden suhteen**

Kyselyn avulla pyrittiin selvittämään, onko luontoympäristöllä ja siihen liittyvällä toiminnalla yhteys pystyvyyden tunteeseen päihteettömyyden ja rikoksettomuuden suhteen. Pystyvyyden tunnetta arvioitiin 19 väittämän avulla, joihin vastausvaihtoehdot olivat täysin samaa mieltä, jokseenkin samaa mieltä, jokseenkin eri mieltä ja täysin eri mieltä. Faktoriansalyysin avulla väittämistä muodostettiin viisi uutta summamuuttujaa, jotka selittivät 66 % vaihtelusta (taulukko 3). Voimakkain summamuuttuja (selitysaste 34 % vaihtelusta) nimettiin paineen-sietokyvyksi pysyä päihteettömänä, mikä kuvastaa kykyä kestää omaa olotilaa ja vastustaa

ympäristön paineita käyttää päihteitä. Luottamus oman toiminnan vaikutuksiin (11 %) kuvaa uskoa, että yrittämällä ja omilla päätöksillä voi onnistua. Yhteiskunnan tukeen uskovat ja vertaistukea hakevat luottavat ulkopuoliseen apuun (9 %). Kunniallinen elämä (6 %) ilmentää kaidalla tiellä pysymistä; uskoa siihen, että pystyy elämään ilman rikoksia ja hankkimaan rahaa laillisesti. Pelko epäonnistumisesta (5 %) kuvastaa sitä, että ei luota siihen, että vapauduttuaan pystyisi elämään tekemättä rikoksia; vapautuminen pelottaa ja pelko siitä, että pyydettyäessä lähtee mukaan rikoksiin, on suuri.

**Taulukko 3. Väittämistä muodostetut päihteettömyyteen ja rikoksettomaan elämään liittyvän pystyvyyden tunteen summamuuttajat selitysprosentteineen**

<b>Paineensietokyky pysyä päihteettömänä 34 %</b>	<b>Kunniallinen elämä 6 %</b>
Pystyn olemaan käyttämättä päihteitä vaikka kaverit tarjoavat.	Pystyn elämään rikoksetonta elämää.
Vaikka muut käyttävät päihteitä pystyn olemaan ilman.	Pystyn hankkimaan rahaa laillisin keinoin.
Pystyn olemaan käyttämättä päihteitä vaikka minulla olisi vieroitusoireita.	Pystyn olemaan ajattelematta rikoksia.
Pystyn rentoutumaan ilman päihteitä.	
Pystyn olemaan ilman päihteitä vaikka asiat menevät pieleen.	<b>Pelko epäonnistumisesta 5 %</b>
	Pelkään, että lähdän mukaan rikokseen, jos pyydetään.
<b>Luottamus oman toiminnan vaikuttavuuteen 11 %</b>	Vaikka yritän kovasti aloittaa uuden rikoksettoman elämän, vapautuminen pelottaa minua.
Kun päätän, että en käytä päihteitä pystyn olemaan ilman.	
Jos vaan yritän kovasti, pärjään hyvin elämässäni.	<b>Luottamus ulkopuoliseen apuun 9 %</b>
Luotan siihen, että saan työpaikan tulevaisuudessa.	Tiukan paikan tullen pystyn hakemaan tukea vertaistukipisteestä.
	Yhteiskunta pystyy auttamaan minua, jos tarvitsen apua.

Kertaisuus vaikutti pystyvyyden tunteeseen siten, että ensimmäistä kertaa vankilassa olevilla oli vahvempi paineensietokyky pysyä päihteettömänä ja luottamus oman toiminnan vaikutukseen sekä mahdollisuuksiin elää kunniallista elämää. Ikä ei vaikuttanut pystyvyyden tunteeseen muutoin, kuin että vanhemmat luottivat hieman enemmän ulkopuoliseen apuun

kuin nuoremmat. Avovankilan vangeilla oli parempi paineensietokyky päihteettömyyteen, suurempi luottamus oman toiminnan vaikutukseen ja usko pystyä elämään kunniallista elämää.

Ulkoilun useus korreloi positiivisesti paineensietokykyyn ja luottamukseen oman toiminnan vaikutuksesta kanssa. Ne vastaajat, jotka ulkoilivat useammin, tunsivat pystyvänsä päihteettömyyteen ja luottivat pystyvänsä vaikuttamaan omaan elämäänsä enemmän kuin ne, jotka ulkoilivat vähemmän. Koettu terveydentila oli myös yhteydessä pystyvyyden tunteeseen: mitä parempi koettu terveydentila oli, sitä parempi paineensietokyky, luottamus oman toiminnan vaikutuksiin ja usko kunniallisen elämän onnistumiseen. Jos koki paljon stressiä, paineensieto päihteettömyyteen, usko omiin vaikutusmahdollisuuksiin, luottamus ulkopuoliseen apuun ja siihen, että pystyy elämään kunniallista elämää, oli alhaisempi.

Eläinten ja kasvien hoitoon ja kunnossapitotoimintoihin osallistuneet luottivat merkittävästi enemmän ulkopuoliseen apuun kuin niihin osallistumattomat. Ryhmätöihin osallistumisen ei havaittu vaikuttavan pystyvyyden tunteeseen mutta osallistujamäärät olivat vähäisiä. Jos ikkunasta näkyi vankilan aita, vastaajalla oli alhaisempi paineensietokyky päihteettömyyden suhteen sekä vähäisempi luottamus ulkopuoliseen apuun.

#### **4.4 Luontoympäristön koettu vaikutus**

Luontoympäristön koettuja vaikutuksia arvioitiin 14 väittämän avulla (1=en osaa sanoa, 2=täysin eri mieltä – 5=täysin samaa mieltä). Vastaajaa pyydettiin arvioimaan millaisia tuntemuksia luonnossa käynti tai työskentely ja kasvien tai eläinten hoitaminen hänessä aiheuttaa.

Vankilassa luonto koettiin selvästi elvyttävänä ympäristönä: luonto toisaalta rauhoitti ja rentoutti mutta toisaalta innosti ja piristi ja olo tuntui iloisemmalta (kuva 8).

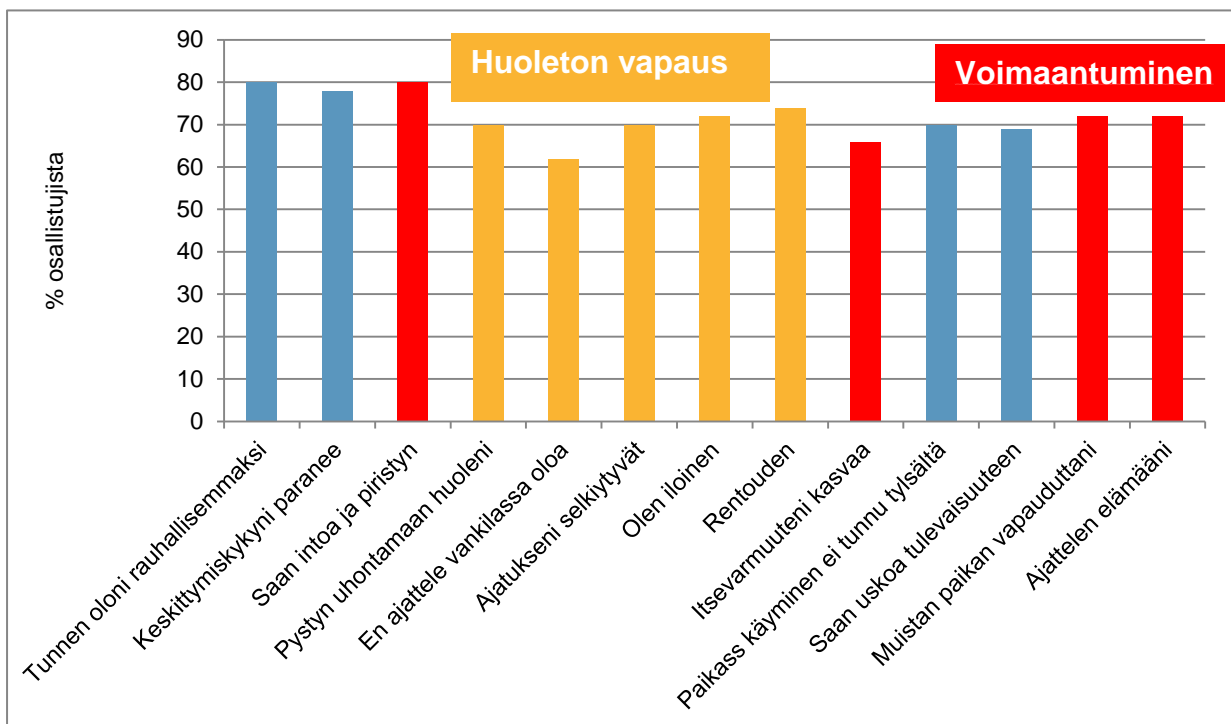
*”Nukun paremmin, olen luonnossa kuin kotona, saan voimaa ja energiaa.”*

Keskittymiskyky parani ja ajatukset selkiytyivät, huolet ja vankilassa olo unohtuivat.

*”Kun kuljen luonnossa, huomaan, että pystyn keskittymään tekemiseen todella hyvin.”*

Omaa elämää tuli ajateltua, itsevarmuus kasvoi ja tulevaisuuteen sai uskoa. Paikka ei tuntunut tylsältä ja sen muistaa vapauduttuaankin.

*”Tuntuu ihan keitaalta tai paratiisilta kun aamulla näkee luonnon ja kuulee linnunlaulun.”*



**Kuva 8. Luonnossa käymisen tai työskentelyn sekä kasvien ja eläinten hoitamisen arvioidut vaikutukset. Niiden vastaajien prosenttiosuus, jotka olivat väittämiensä kanssa yhtä mieltä.**

Hoito- ja kunnossapitotoimintoihin osallistuneet saivat enemmän uskoa tulevaisuuteen luonnossa olosta kuin ne, jotka eivät olleet osallistuneet toimintoihin. He myös muistivat paikan paremmin tulevaisuudessa eikä sinne meno tuntunut tylsältä. Ryhmätöimintoihin tai luontoretkeihin osallistuminen ei vaikuttanut koettuun elvyttävyyteen.

Avovankilan ja suljetun vankilan välillä ei ollut eroja koetussa elvyttävyydessä. Ensikertalaiset kokivat luontokokemuksen parantavan keskittymiskykyä enemmän kuin uusijat ja paikkaan meno tuntui heistä vähemmän tylsältä.

Faktorianalyysi tuotti kaksi summamuuttujaa, jotka selittivät 63 % vaihtelusta. Voimakkaimmin latautuivat huolettomuutta, iloa, ajatusten selkeyttä ja rentoutta kuvaavat muuttujat yhdessä, mikä kuvastaa luonnon tarjoamia mahdollisuuksia irrottautua huolista ja tuntea henkistä virkistäytymistä. Summamuuttuja nimettiin huolettomaksi vapaudeksi (oranssit pylväät kuvassa 8) ja se selitti 54 % vaihtelusta. Toinen summamuuttuja selitti 29 %:a vaihtelusta ja se nimettiin voimaantumiseksi (punaiset pylväät kuvassa 8) koska siihen liittyi innostuminen ja piristyminen, oman elämän ajattelu, itsevarmuuden kasvu ja mieleen jäävä paikka.

Ikä, koulutus, kertaisuus tai se, oliko suljetussa vankilassa vai avovankilassa, ei vaikuttanut kummankaan summamuuttujan kautta. Tästä voi tehdä sen johtopäätöksen, että luonto vaikutti kaikkiin tasapuolisesti.

Mitä useammin vastaaja ulkoili, sitä enemmän luonto häntä voimaannutti ja tuotti hänelle huolettoman vapauden kokemuksia. Mitä enemmän vastaaja tunsi huolettoman vapauden tunteita luonnossa, sitä vähemmän hän koki stressiä. Terveystilan kanssa summamuuttujilla ei ollut merkitseviä korrelaatioita. Jos oli osallistunut luontotoimintaan, vastaaja koki voimaantuvansa ja olevansa huolettomasti vapaa enemmän kuin luontotoimintaan osallistumattomat mutta erot eivät olleet tilastollisesti merkitseviä.

#### **4.5 Yhteenveto luontoympäristön ja siihen liittyvän toiminnan hyvinvointivaikutuksista**

Yhteenvetona luontoympäristön ja siihen liittyvän toiminnan vaikutuksista vankeihin Kera- van vankilassa voidaan kyselyn perusteella todeta, että luonnon stressiä lievittävä ja voimavaroja elvyttävä vaikutus nousi keskeiseksi. Ulkoilu ja ulkona tapahtuva toiminta luovat mahdollisuudet sille, että luonnon hyvinvointivaikutukset ovat vankien saavutettavissa. Mitä useammin käytiin ulkona, sitä parempi koettu terveys vastaajilla oli ja sitä vähemmän oli koettua stressiä. Ulkoilun useus oli yhteydessä myös pystyvyyden tunteeseen: mitä enemmän ulkoili, sitä paremmin luotti pysyvänsä päihteettömänä ja uskoi pystyvänsä vaikuttamaan oman elämänsä kulkuun. Luonto myös voimaannutti ja tuotti huolettoman vapauden kokemuksia sitä enemmän mitä useammin ulkoili. Luontoon liittyviin hoito- ja kunnossapito- toimintoihin osallistuminen lisäsi ulkoilua ja vähensi koettua stressiä. Stressin kokeminen puolestaan heikensi pystyvyyden tunnetta päihteettömyyden ja rikoksettomuuden suhteen.

Unohtaa ei sovi myöskään ikkunanäkymien vaikutusta. Ikkunan kautta luonto oli tarkkailtavissa, mikä saattaa olla yhteydessä stressin kokemiseen ja ulkoilun useuteen. Ikkunasta näkyvät kauniit maisemat tuottivat myönteisiä ajatuksia ja tunteen vapaudesta kun taas roskat ja rikkinäiset asiat tuottivat ahdistusta. Rajoitteiden näkyvyys puolestaan voi heikentää luottamusta selviytymiseen, koska vankilan aidan näkeminen ikkunasta heikensi paineensietokykyä päihitteettömyyteen ja luottamusta ulkopuoliseen apuun.

Vangit kokivat, että luontoympäristössä aisteja ei tarvitse säädellä vaan siellä voi olla oma itsensä, uskaltaa tuntea ja luottaa kokemukseensa ja kokemusta myös uskotaan. Luonnossa tapahtumat ovat myös paremmin hallittavia ja ennustettavia. Erot toimintakyvyssä ja kulttuurissa ovat vähemmän näkyviä luontoon liittyvissä toiminnoissa mikä helpottaa onnistumista ja osallisuutta. Vangin sanoin: *”Tuntee vapautta ja olevansa ihminen.”*

## **5 LUONTOYMPÄRISTÖN JA SIIHEN LIITTYVÄN TOIMINNAN VAIKUTUKSET HENKILÖKUNTAAN**

Henkilökunnalle tehtiin projektin kuluessa kaksi lomakekyselyä. Lisäksi heitä haastateltiin ympäristön, etenkin luontoympäristön, merkityksistä ja käytöstä työssä sekä projektin vaikutuksista omaan työhön. Projektin alkaessa 2013 kysely osoitettiin vankilan henkilökunnan lisäksi yhteistyökumppaneiden henkilökunnalle ja se tehtiin verkkokyselynä. Vuonna 2014 kysely kohdistettiin vain Keravan vankilan henkilökunnalle ja siihen pystyi vastaamaan joko verkossa tai paperilomakkeella. Alkuperäisenä tavoitteena oli kyselyjen avulla arvioida sitä muutosta, jonka projektiin osallistuminen henkilökunnassa saisi aikaan. Koska henkilökunnan osallistuminen sekä projektissa järjestettyyn koulutukseen että projektin toimintoihin ei toteutunut tavoitteiden mukaisesti, arviointi keskittyy green care -toimintojen eli luontoon liittyvien toimintamuotojen käytön vaikutuksiin.

### **5.1 Henkilökuntakysely 2013**

Kyselyssä kartoitettiin henkilökunnan suhdetta luontoon ja green care -menetelmien käyttöä työssä sekä mitattiin taustamuuttujien vaikutusta tietoon ja asenteisiin luonnon hyvinvointivaikutuksista. Kysely lähetettiin 172 henkilölle, joista kyselyyn vastasi 33 henkilöä (vastausprosentti 19). Heistä naisia oli 58 % ja miehiä 42 %. Iältään 42 % henkilöä oli alle 45-

vuotiaita ja loput 45 vuotta tai yli. Ammatillinen tutkinto tai alempi koulutus oli reilulla kolmanneksella vastaajista ja lähes kahdella kolmasosalla korkeakoulututkinto. Vastaajien työura rikosseuraamusalalla oli pitkä: 55 % oli työskennellyt alalla yli 7 vuotta.

Vastaajista puolet oli käyttänyt green care -menetelmiä työssään vankien kanssa. Runsas puolet heistä oli kiinnostunut osallistumaan hankkeessa järjestettävään koulutukseen. Naiset suhtautuivat keskimäärin miehiä myönteisimmin luontoon ja luonnon käyttöön vankilassa, sekä tiesivät enemmän luonnon hyvinvointivaikutuksista. Vastaajan ikä, koulutus ja työuran pituus eivät vaikuttaneet asenteisiin eikä tietoon luonnon hyvinvointivaikutuksista. Ne, jotka olivat käyttäneet green care -menetelmiä työssään vankien kanssa, suhtautuivat myönteisemmin luontoon ja luonnon käyttöön vankilassa ja tiesivät sen hyvinvointivaikutuksista enemmän. He myös tunsivat voivansa vaikuttaa työympäristöönsä ja käyttivät sen mahdollisuuksia enemmän työssään kuin ne, jotka eivät olleet käyttäneet green care -menetelmiä.

## **5.2 Henkilökuntakysely 2014**

Lomakekyselyn avulla pyrittiin selvittämään, vaikuttavatko ikkunanäkymä työhuoneesta, ulkoilun useus ja se käyttääkö luontoon liittyviä toimintoja työssään koettuun terveyteen, koettuun stressiin ja työhyvinvointiin.

Kyselyyn vastasi kaikkiaan 38 henkilöä 118:sta, joista naisia oli 19 ja miehiä 18. Vastausprosentti oli 32. Vastaajat kokivat terveytensä melko hyväksi tai erinomaiseksi (87 %). Melko huonoksi tai huonoksi terveytensä koki vain 8 % vastaajista. Vastaajista 18 % ei kokenut lainkaan stressiä ja 63 % koki vain vähän tai jonkin verran stressiä. Melko paljon tai erittäin paljon stressiä koki 19 % vastaajista. Työympäristöönsä koki pystyvänsä vaikuttamaan 45 % vastaajista, 42 % oli sitä mieltä, että he pystyivät kehittämään omaa työtänsä ja työssään viihtyi 78 % vastaajista. Luontoympäristöä työssään käytti 36 % vastaajista. Naiset käyttivät luontoa osana työtään hieman miehiä enemmän.

Nuoremmat vastaajat kokivat terveytensä paremmaksi kuin vanhemmat. Sukupuolella, koulutuksella tai työuran pituudella ei ollut yhteyttä koettuun terveyteen tai koettuun stressiin.



Koetun terveyden ja koetun stressin välillä oli selkeä yhteys: mitä parempi koettu terveys oli, sitä vähemmän koettiin stressiä. Työhyvinvoinnilla oli yhteys sekä koettuun stressiin että koettuun terveyteen. Niillä, jotka viihtyivät työssään, oli vähän stressiä. Jos koki voivansa vaikuttaa työympäristöön, koettu terveydentila oli parempi. Vaikuttamismahdollisuudet työympäristöön lisäsivät kokemusta siitä, että voi kehittää työtään.

Luontoympäristön käyttö työssä lisäsi ulkoilua sekä yksin että vankien kanssa. Luontoympäristöä työssään käyttävät viihtyivät työssään paremmin kuin he, jotka eivät luontoa käyttäneet. He myös kokivat voivansa vaikuttaa työympäristöönsä ja pystyvänsä kehittämään työtään paremmin kuin ne vastaajat, jotka eivät käyttäneet luontoa osana työtään.

Vastaajista vain neljällä henkilöllä ei ollut ikkunanäkymää työpisteestään, joten ikkunanäkymän puuttumisen vaikutusta ei arvioitu. Näkymän sisältö luokiteltiin erilasiin luonto- ja rakennetun ympäristön tekijöihin, joilla ei havaittu olevan vaikutusta ulkoilun useuteen ja koettuun terveyteen ja stressiin muutoin kuin kukkien osalta. Ne, jotka näkivät ikkunastaan kukkia, ulkoilivat enemmän.

### **5.3 Yhteenveto**

Heikosta vastusprosentista huolimatta kyselyjen tulosten perusteella pystyttiin havaitsemaan yhteys luontoon liittyvien toimintojen käyttämisen ja hyvinvoinnin välillä, vaikka vastaajat kokivat itsensä terveiksi eivätkä juurikaan kärsineet stressistä. Vastaajien joukko oli myös valikoitunutta; naisten ja korkeakoulutettujen osuus oli suuri. Green care -toimintojen käyttö liittyi henkilökunnan parempaan työhyvinvointiin ja lisäsi vaikuttamisen mahdollisuuksia oman työn sisältöön ja toteuttamistapoihin. Luontoympäristön käyttö osana työtä lisäsi ulkoilua mikä tukee monin tavoin hyvinvointia.

## 6 JOHTOPÄÄTÖKSET

Arviointien tulosten perusteella voidaan todeta, että luonto ja siihen liittyvät toiminnot tuottivat erityisesti henkisen elpymisen kokemuksia. Tämä ilmentää sitä, että stressi on keskeinen tekijä, johon luonnossa olemisen tai siihen liittyvät toiminnot vaikuttivat. Stressiä vankiloissa kokevat niin vangit kuin henkilökuntakin. Luontoon liittyvät toiminnot mahdollistivat ulkona olemisen ja lisäsivät ulkoilukertoja. Ulkona luonnossa olemisen ja toimiminen lievittivät stressin kokemusta ja vahvistivat pärjäämisen edellytyksiä.

Vangeille kasvien kasvatukseen ja eläinten hoitoon liittyneet toiminnot antoivat mahdollisuuden osallistua myönteiseen kasvuun ja kehitykseen, mikä suuntasi mielen nykyhetkeen ja synnytti luottamusta parempaan tulevaisuuteen. Vastavuoroisuus ja huolenpidon antaminen sekä saaminen lisäsivät luottamusta muihin ihmisiin ja yhteiskuntaan. Projektin toiminnoissa pystyi toimimaan itsenäisesti hyväksi paremmin kuin perinteisissä työtoiminnoissa, joissa hyödyn usein koetaan menevän jollekin muulle. Toiminnot mahdollistivat valinnan ja toiminnan vapauden rajoitetussa ympäristössä ja luontoon liittyvät tapahtumat olivat myös paremmin hallittavia ja ennustettavia kuin vankilan normaali arki, mikä tuki itsemääräämiskeutta ja autonomiaa.

Eksistentiaaliseen tietoisuuteen liittyvät kysymykset elämän tarkoituksesta ja arvoista, vastuullisesta elämästä ja kuolemasta vaikuttavat yksilön motivaatioon toimia omaa ja toisten hyvinvointia edistävästi mutta niiden käsittely vankilaympäristössä painottuu usein uskonnolliseen toimintaan. Luonto ja luonnon vaaliminen kasvien ja eläinten hoidon kautta hermosti pohtimaan henkisiä asioita luontevasti ilman, että se liittyi uskoon. Tekemiseen sitoutuu, jos se tuntuu omalta ja kun voi toteuttaa itseään ja tehdä merkityksellisiä tekoja; hoivaamisen ja huolenpidon tärkeys vangeille selittyy sen merkityksellisyydellä, mahdollisuudella tehdä hyvää muille ja samalla itselle.

Luonnon kokeminen sekä luonnon liittäminen erilaisiin toimintoihin mahdollisti kokemuksellisen ja henkisen ulottuvuuden vankilan arkeen. Luonnon aistiminen vapautti ja antoi rohkeutta. Luonto oli keino saada aito yhteys omaan tuntevaan itseensä ympäristön ja siinä tapahtuvan toiminnan avulla. Vangit kokivat, että vankilaympäristössä aisteja tuli jatkuvasti kontrolloida ja tulkita ympäristöä lähtökohtaisesti uhkaavana. Luonnossa aistit sai vapauttaa

ottamaan vastaan ympäristön informaatiota ilman kognitiivista suodatusta. Luonnossa sai olla oma itsensä, uskalsi tuntea ja luottaa kokemukseensa. Yhteys luontoon koettiin tärkeäksi oman identiteetin ilmenemismuodoksi. Luonnon avulla saatiin myös tasavertainen yhteys toisiin ihmisiin mikä tuotti kokemuksia yhdenvertaisesta ihmisarvosta ja todeksi ottamisesta.

Kun kuormittaviin ympäristön olosuhteisiin ei pystytty vaikuttamaan, ympäristön luontoa ja siihen liittyviä toimintamahdollisuuksia käytettiin voimavarana ylläpitää mielen hyvinvointia. Luonto ja siihen liittyvät toiminnot synnyttivät myönteisiä tunnetiloja vankilaolosuhteissa ja luontoon liittyvän toiminnan kautta koettiin arkisia tilanteen hallinnan ja onnistumisen tunteita, jotka tuottivat ja tukivat hyvinvointia sekä antoivat voimavaroja käsitellä vankeuteen liittyviä ahdinkoa aiheuttavia asioita. Tämä vähensi vankien mielen haavoittuvuutta ja vahvisti kykyä toipua vaikeista kokemuksista. Osaaminen, oppiminen ja taitojen käyttö toiminnoissa tuottivat kyvykkyyttä ja itsetuntoa sekä elämänhallintaa, mikä mahdollisti myönteisten, paikkaan liittyvien kokemusten syntyminen. Myönteiset kokemukset puolestaan auttoivat jaksamaan ja loivat uskoa omaan selviytymiseen. Vankilan ulkopuolelle suuntautuva toiminta, erityisesti omaisten osallistaminen toimintaan, tuki normaaliutta ja vähensi vankeuden aiheuttamaa stigmaa.

Keravan vankila on monikulttuurinen ja vankien toimintakyky vaihtelee suuresti. Green care -toiminnot soveltuivat hyvin kaikille ja erot toimintakyvyssä ja kulttuurissa eivät haitanneet toimintaan osallistumista ja toiminnan onnistumista. Niille, jotka eivät pysty työtoimintaan tai opiskeluun, green care -toiminnot soveltuvat hyvin, koska ne tukevat ja kehittävät sosio-emotionaalista ja kognitiivista toimintakykyä, mikä voi johtaa työllistymis- tai opintopolulle myöhemmässä vaiheessa.

Green care -toiminnot ovat monipuolisesti kuntouttavia mikä näkyi siinä, että lähes 4/5 arviointeihin osallistuneista koki myönteisiä vaikutuksia. Arvioinnin perusteella havaittiin joillakin ryhmillä tiettyjä muista eroavia vaikutuksia. Vanhemmat vangit saivat luonnosta kaipaamaansa yksityisyyttä ja rauhoittumista. Suljetussa vankilassa ulkoilu lisääntyi ja aktiivisuus kasvoi toimintamahdollisuuksien lisääntyessä. Impulsiiviset vangit innostuivat ja uppoutuivat toimintaan helposti. Toiminnan ja vastuun avulla he pystyivät selvittämään ajatuksiaan ja tunteitaan. Toimintomuodoista päihdeongelmallisille ja väkivaltarikollisille sopivat enemmän

kokemukselliset kuin toiminnolliset työtavat koska luonnon elvyttävät vaikutukset olivat heille merkittäviä.

Vaikka Keravan vankilassa on käytetty luontoa osana työtoimintaa jo pitkään, ei ympäristön kaikkia mahdollisuuksia kuntouttavassa työssä ole hyödynnetty. Projektissa kokeiltiin useita luontoon liittyviä toimintoja, jotka osoittivat kuinka luontoa voi integroida monin tavoin joko konkreettisesti tai käsitteellisesti kuntoutukseen. Osa toiminnoista oli uusia, kuten laatikkoviljely tai kanalatoiminta, osassa luontoa integroitiin jo olemassa oleviin toimintamuotoihin, esimerkiksi päihdekuntoutukseen. Projekti toi henkilökunnalle näkyväksi ympäristön vaikutuksia hyvinvointiin ja oikeutti green care -toimintojen käyttöä työssä. Green care -toiminnot osoittautuivat keinoksi parantaa työhyvinvointia ja monipuolistaa työnkuvaa. Toimintojen kautta sai tuoda omaa osaamistaan ja persoonaansa monipuolisemmin osaksi työtä. Jotta green care -toiminnot juurtuisivat organisaatioon ja niiden käyttö edistäisi kuntoutumista, tulisi koko henkilökunnalla olla kokonaisvaltainen hyvinvointia edistävä työote. Tällöin ei syntyisi näkemuseroja toiminnan tarkoituksesta ja merkityksestä.

## 7 LÄHTEET

- Adevi, A.A. ja Mårtensson, F. 2013. Stress rehabilitation through garden therapy: The garden as a place in the recovery from stress. *Urban Forestry & Urban Greening* 12: 230-237.
- Berget, B., Ekeberg, O. & Braastad, B.O. 2008. Animal-assisted therapy with farm animals for persons with psychiatric disorders: effects on self-efficacy, coping ability and quality of life, a randomized controlled trial. *Clinical Practice and Epidemiology in Mental Health* 4:9 doi:10.1186/1745-0179-4-9
- Cammack, C. Waliczek, T.M. & Zajicek, J.M. 2002. The Green Brigade: the psychological effects of a community based horticultural program on the self-development characteristics of juvenile offenders. *HortTechnology* 12: 82-86.
- Deaton, C. 2005. Humanizing prisons with animals: A closer look at "Cell Dogs" and Horse Programs in correctional institutions. *Journal of Correctional Education* 56: 46-62.
- Hale, B., Marlowe, G., Mattson, R.H., Nicholson, J.D. & Demsey, C.A. 2005. A horticultural therapy probation program: community supervised offenders. *Journal of Therapeutic Horticulture* 16: 38-49.
- Grahn, P. ja Stigsdotter, U.A. 2003. Landscape planning and stress. *Urban Forestry & Urban Greening* 2: 001-018.
- Kajander, H. 2013. "Mikä ihmeen green care?" - luonnon ja eläimien merkitys vankeinhoidossa. Opinnäytetyö sosiomi YAMK, Pääteet ja syrjäytyminen. Diakoniamattikorkeakoulu, Sosiaalialan koulutusohjelma.  
<http://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/64187/MIKA%20IHMEEN%20GREEN%20CARE.pdf?sequence=1>. 100 s.
- Kaplan, R. ja Kaplan, S. 1989. *The experience of nature. A psychological perspective.* Cambridge University Press, Cambridge.
- Korkeila, J. 2008. Stressi, tunteiden säätely ja immunitetti. *Duodecim* 124: 683-692.
- Korpela, E. ja Rappe, E. 2005. Impact of horticultural activities on children's ability to learn and to concentrate. *Proceedings of 1<sup>st</sup> European COST E39 Conference: Forest, trees and human health and well-being.* Medical & Scientific Publishers, Thessaloniki. s. 309-317.
- Kuo, F.E. 2001. Coping with poverty. Impacts of environment and attention in the inner city. *Environment and Behavior* 3: 5-34.

- Laichter, A. 2008. Reentry and the role of bridged programming: reconnecting former prisoners and their communities. Master Thesis. Graduate School of Architecture, Planning and Preservation, Columbia University.
- Lindemuth, A.L. 2007. Designing therapeutic environments for inmates and prison staff in the United States: precedents and contemporary applications. *Journal of Mediterranean Ecology* 8: 87-97.
- Misis, M., Kim, B., Cheeseman, K., Hogan, N.L. & Lambert, E.G. 2013. The impact of correctional officer perceptions of inmates on job stress. Sage Publications DOI: 10.1177/2158244013489695.
- Ottosson, J. ja Grahn, P. 2008. The role of natural settings in crisis rehabilitation: How does the level of crisis influence the response to experiences of nature with regard to measures of rehabilitation? *Landscape Research* 33: 51-70.
- Rappe, E., Kivelä, S.-L. & Rita, H. 2006. Visiting outdoor green environments positively impacts self-rated health among older people in long-term care. *HortTechnology* 16: 55-59.
- Ruiz-Gallardo, J.-R., Verde, A. & Valdés, A. 2013. Garden-based learning: An experience with "At risk" secondary students. *The Journal of Environmental Education* 44: 252-270.
- Samuelson, M., Carmody, J., Kabat-Zinn, J. & Bratt, M.A. 2007. Mindfulness-based stress reduction in Massachusetts Correctional Facilities. *The Prison Journal* 87: 254-268.
- Sempik, J., Aldridge, J. & Becker, S. 2003. Social and therapeutic horticulture: Evidence and messages from research. Thrive and Loughborough CCFR, Reading.
- Stigsdotter, U.A. 2004. A Garden at your workplace may reduce stress. [http://www.bordbia.ie/aboutgardening/GardeningArticles/ScientificArticles/Garden\\_At\\_Your\\_Workplace\\_May\\_Reduce\\_Stress.pdf](http://www.bordbia.ie/aboutgardening/GardeningArticles/ScientificArticles/Garden_At_Your_Workplace_May_Reduce_Stress.pdf)
- Tennessen, C. ja Cimpirich, B. 1995. Views to nature: effects on attention. *Journal of Environmental Psychology* 15: 77-85.
- Thorsen Gonzalez, M., Hartig, T., Grindal Patil, G., Martinsen, E.W. & Kirkevold, M. 2009. Therapeutic horticulture in clinical depression: A prospective study. *Research and Theory for Nursing Practise* 23: 312-328.
- Twill, S.E., Purvis, T. & Norris, M. 2011. Weeds and seeds: reflections from a gardening project for juvenile offenders. *Journal of Therapeutic Horticulture* 21: 6-17.

- Vainionpää, A.-M. 2011. Vankien kokemuksia eläinavusteisesta työ-toiminnasta. Opinnäyte-työ Hoitotyö: Sosiaali-, terveystyö- ja liikunta-ala. Jyväskylän ammattikorkeakoulu. [http://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/32430/Vainionpaa\\_Anna-Maria.pdf?sequence=1](http://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/32430/Vainionpaa_Anna-Maria.pdf?sequence=1) 46 s.
- Ward Thompson, C., Roe, J., Aspinall, P., Mitchell, R., Clow, A. & Miller, D. 2012. More green space is linked to less stress in deprived communities: evidence from salivary cortisol patterns. *Landscape and Urban Planning* 105: 221-229.
- Vihreää valoa vankiloihin, green care -opas vankilatyöhön. 2014. [http://www.rikosseuraamus.fi/material/attachments/rise/julkaisut-muut/4RI6ShuE3/GreenCare\\_opas\\_vankiloihin.pdf](http://www.rikosseuraamus.fi/material/attachments/rise/julkaisut-muut/4RI6ShuE3/GreenCare_opas_vankiloihin.pdf)
- de Vries, S., Verheij, R.A., Groenewegen, P.P. & Spreeuwenberg, P. 2003. Natural environmentsöhealthy environments? An exploratory analysis of the relationship between greenspace and health. *Environment and Planning A* 35: 1717-1731
- Wolfe, M.K. ja Mennis, J. 2012. Does vegetation encourage or suppress urban crime? Evidence from Philadelphia, PA. *Landscape and Urban Planning* 108: 112-122.
- Takano, T., Nakamura, K. & Watanabe, M. 2002. Urban residential environments and senior citizens' longevity in megacity areas: the importance of walkable green spaces. *Journal Epidemiological Community Health* 2002: 913-918.
- Ulrich, R.S., Simons, R.F., Losito, B.D., Fiorito, E., Miles, M.A. & Zelson, M. 1991. Stress recovery during exposure to natural and urban environments. *Journal of Environmental Psychology* 11: 201-230.

