R/SE RIKOSSEURAAMUSLAITOS

# Arjen taidot -tietopankki

## Materiaalia rikoksista tuomittujen arjessa selviytymisen ja elämänhallinnan edistämiseen

Lari Miikkulainen

# SISÄLLYSLUETTELO

1. JOHDANTO ... 1
2. RIKOKSISTA TUOMITTUJEN ARJEN TAIDOT ... 2
3. ARJEN TAITOJEN JA ELÄMÄNHALLINNAN MÄÄRITTELYÄ ... 3
4. ARJEN TAITOJEN OPETTAMINEN VANKILASSA ... 5
5. PRO-SOCIAL MODELLING ARJEN TAITOJEN OPETTAMISEN MENETELMÄNÄ ... 7
6. SIIVOUS JA VAATEHUOLTO SEKÄ HENKILÖKOHTAINEN HYGIENIA ... 10
6.1 Siivous ... 10
6.2 Henkilökohtainen hygienia ... 11
6.3 Siivous - ja vaatehuoltolinkit ... 13
7. RUOANLAITTO ... 14
7.1 Ruoanlaittolinkit ... 15
8. AJANHALLINTA ... 16
8.1 Ajanhallintalinkit ... 17
9. TERVEYS ... 18
9.1 Liikunta ... 19
9.2 Terveyslinkit ... 19
9.3 Seksuaaliterveyslinkit ... 20
9.4 Mielenterveyslinkit ... 20
9.5 Päihdelinkit ... 20
9.6 Liikuntalinkit ... 22
10. ASIOINTITAIDOT ... 23
10.1 Vuorovaikutustaidot ... 23
10.2 Virastokäynteihin valmistautuminen ... 24
10.3 Lomakkeiden täyttö ... 25
10.4 Asiointitaitolinkit ... 25
11. TALOUDEN HALLINTA ... 27
11.1 Rahan merkitys ja rahankäytön hallinta ... 27
11.2 Kuluttajuus ... 28
11.3 Laskujen maksaminen ... 30
11.4 Velat ... 30
11.5 Rahankäytön hallinta - linkit ... 31
11.6 Kuluttajuuslinkit ... 32
11.7 Velkalinkit ... 33
12. ASUMINEN ... 34
12.1 Asumislinkit ... 34
12.2 Asunnonhakulinkit ... 35
13. TYÖNHAKU JA KOULUTUS ... 37
13.1 Työnhaku ... 37
13.2 Koulutuslinkit ... 38
14. PERHE ... 39
14.1 Perhelinkit ... 39
15. VAPAA-AIKA JA VERTAISTUKI ... 41
15.1 Vapaa-aika- ja vertaistukilinkit ... 41
16. MAAHANMUUTTAJAT JA ETNISET VÄHEMMISTÖT ... 43
16.1 Maahanmuuttajat ja etniset vähemmistöt -linkit ... 43

*Linkkien toimivuus tarkastettu 19.4.2012*

# 1. JOHDANTO

Arjen taidot- tietopankkiin on kerätty ideoita siitä, millä tavoin rikoksista tuomittujen arjen taitoja voidaan kehittää vankeuden ja yhdyskuntaseuraamusasiakkuuden aikana. Lisäksi jokaisesta aihealueesta on kerätty käyttökelpoisia nettilinkkejä. Tietopankin osa-alueista erityisesti siivous, ruoanlaitto, terveydestä huolehtiminen, taloudenhallinta, ajanhallinta ja asiointitaidot on perinteisesti mielletty arjen taitojen kokonaisuuteen kuuluviksi asioiksi. Myös asuminen, työ, koulutus, perhe ja vapaa-aika ovat arkielämän kokonaisuuden osia, joiden hallinta edellyttää arjen taidoiksi miellettäviä valmiuksia, kuten sosiaalisia taitoja, työelämätaitoja ja asumistaitoja. Lisäksi tietopankissa on maahanmuuttajien ja etnisten vähemmistöjen kanssa työskentelyyn suunnattua materiaalia.

Tietopankissa on keskitytty erityisesti sellaiseen materiaaliin, jota voi suoraan hyödyntää jokapäiväisessä toiminnassa ja josta rikoksista tuomitut voivat itsekin etsiä ratkaisuja ongelmiinsa. Tietopankissa ei niinkään ole keskitytty rikoksiin tai vakaviin päihde- ja mielenterveysongelmiin liittyviin kysymyksiin, vaan esim. terveysasioissakin näkökulmana on vastuullisuus, itsehoidollisuus ja haittojen vähentäminen. Rikolliseen käyttäytymiseen vaikuttaminen on oma kokonaisuutensa, jonka parissa rangaistusaikana työskennellään ja vakavissa terveydellisissä ongelmissa hoitoonohjaus on aina ensisijainen toimenpide.

Tarkoituksena on, että koko Rikosseuraamuslaitoksen henkilökunta ja muut toimijat voisivat hyödyntää tietopankkia. Tietopankin linkeistä löytää helposti tulostettavaa materiaalia, jota voi jakaa vangeille luettavaksi osastoilla tai hyödyntää sitä yksilö- ja ryhmätyöskentelyssä. Lisäksi erilaisten kurssien pitäjät voivat löytää linkeistä materiaalia opetuksen tueksi. Tietopankki voi olla käyttökelpoinen myös koevapauden tai ehdonalaisen vapauden valmisteluvaiheessa. Yhdyskuntaseuraamustyöskentelyssä tietopankkia voi hyödyntää yksilö- ja verkostotyössä ja palveluohjauksessa. Myös rikoksista tuomitut itse voivat mahdollisuuksien mukaan käydä sivuilla etsimässä tietoa.

Tietopankkia voidaan kehittää interaktiivisesti täydentyväksi, valtakunnalliseksi kokonaisuudeksi, johon Rikosseuraamuslaitoksen yksiköiden työntekijät voivat lähettää omia linkkejään heidän paikkakunnallaan sijaitsevista hyvistä palveluista sekä heidän työyhteisössään vallitsevia hyviä käytäntöjä.

Sivustoja ja linkkejä on yritetty valikoida niin, että ne johdattaisivat nopeasti oleellisen, mutta selkeästi esitetyn tiedon äärelle. Materiaalia on pyritty valikoimaan selkokielisyyttä ja havainnollisuutta korostaen. Ottaen huomioon Internetin alati muuttuvan luonteen, on suositeltavaa tallentaa erityisen käyttökelpoisiksi koetut tiedostot/sivustot omalle koneelle, koska niiden jatkuvasta saatavuudesta netin kautta ei ole takeita.

Tietopankin tekstiosioissa on hyödynnetty Antti Junttilan korkeakouluharjoitteluna Rikosseuraamusvirastolle vuonna 2005 laatimaa, julkaisematonta arjen taitojen ohjelmakäsikirjaa. Lisäksi lähteinä on käytetty pro-social modelling menetelmän esittelyssä Sally Cherryn teosta Transforming Behaviour: Pro-Social Modelling in Practice, vankien elämänhallinnan käsittelyssä Anna Heinosen teosta Teräsmies ja kävelevä hyypiö ja terveyttä käsittelevässä tekstiosiossa Rikosseuraamusasiakkaiden terveys, työkyky ja hoidontarve- tutkimusta. Janne Kivivuoren teosta Rikollisuuden syyt on hyödynnetty käsiteltäessä työllistymisen ja perheen vaikutusta rikosten uusimiseen. Tietopankin valmistelussa on hyödynnetty myös Riihimäen vankilan päivittäisen tuen osaston ohjaajilta sekä Invalidisäätiön Järvenpään koulutuskeskuksen vankien arjen taitojen kurssiohjaajilta saatuja tietoja.

## 2. RIKOKSISTA TUOMITTUJEN ARJEN TAIDOT

Suurella osalla rikosseuraamusasiakkaista ja erityisesti vangeista on jonkinasteisia ongelmia arjen taitojen hallinnassa. Tämä voi johtua monista syistä, esim. päihteiden ja rikoksien sävyttämästä elämäntavasta ja katkonaisesta asumishistoriasta. Joillakin rikoksista tuomituilla ei ole ikinä ollut sellaisia asumisoloja, joissa esim. siivous ja ruoanlaitto olisivat olleet osana arkea. Rikosseuraamusasiakkaiden arkeen voi lisäksi kuulua paljon erittäin haastavia ongelmia, kuten asunnottomuus, työttömyys, puutteellinen koulutustaso ja oppimisvaikeudet, päihderiippuvuudet, mielenterveysongelmat ja suuret velat. Näiden asioiden erilaiset yhdistelmät tekevät elämänhallinnasta hankalaa kenelle tahansa.

Vankilaympäristö saattaa aiheuttaa passivoitumista ja opittua avuttomuutta, laitostumista. Arjen taitojen heikentyminen vankeusaikana vaikeuttaa rikoksettomaan elämään motivoituneenkin vangin itsenäistä asumista ja yhteiskunnassa selviytymistä siviilissä ja lisää näin ollen välillisesti rikoksen uusimisriskiä. Tästä syystä arjen taitojen kehittämiseen tulisi kohdistaa riittävästi huomiota vankeusaikana.

Vuonna 2009 suoritettiin osana Rikosseuraamuslaitoksen Oma Koti- hanketta vankiloissa ja yhdyskuntaseuraamustoimistoissa kartoitus, jonka tarkoituksena oli selvittää henkilökunnan arvion perusteella rikosseuraamusalan asiakkaiden arjen taitoja ja niissä ilmeneviä puutteita. (Rikosseuraamuslaitoksen monisteita 4/2010).

| | Heikosti selviytyvät | | Jotenkuten selviytyvät | | Jokseenkin normaalisti selviytyvät | | Yht. |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Suljettu laitos | 32 % | (781) | 31% | (745) | 37% | (912) | 2438 |
| Avolaitos | 13% | (70) | 25% | (129) | 62% | (326) | 525 |
| KHL[1] | 25% | (809) | 30% | (959) | 45% | (1431) | 3199 |

**Taulukko 1.** *Yhdyskuntaseuraamusasiakkaiden ja vankien selviytyminen arkipäivän toiminnoissa*.

Tulokset voisi tiivistää niin, että keskimäärin yli puolella Rikosseuraamuslaitoksen asiakkaista on puutteita arjen taidoissa. Heikosti arjessa selviytyviä olisi selvityksen perusteella noin joka kolmas. Tulosten perusteella arjen taitojen kehittämiselle Rikosseuraamuslaitoksen asiakkuuden aikana on siten todellista tarvetta. Erityisesti rikosseuraamusasiakkailla koettiin olevan ongelmia raha-asioiden hoitamisessa. Lisäksi henkilökunnan vastauksissa mainittiin virastoissa asioimiseen liittyvät vaikeudet, säännöllisen päivärytmin puuttuminen, asumisen ongelmat kuten kodinhoitotaitojen puutteet, heikot vanhemmuuden taidot, sosiaalisten taitojen puutteet, päihteidenkäytöstä aiheutuvat ongelmat sekä heikot valmiudet ruoanvalmistukseen, omasta terveydestä huolehtimiseen ja yleisillä kulkuneuvoilla kulkemiseen. Sakkovankien kohdalla todettiin lähes kaikkien arjen taitojen olevan heikkoja.

[1] nykyisin yhdyskuntaseuraamustoimisto

# 3. ARJEN TAITOJEN JA ELÄMÄNHALLINNAN MÄÄRITTELYÄ

Arjen taidoista ei ole olemassa tarkkarajaista määritelmää. Keskeiset jokapäiväisessä elämässä selviytymiseen vaadittavat taidot vaihtelevat elinolosuhteiden mukaan. Eri maissa ja eri aikakausina tarpeelliset taidot vaihtelevat: nyky-Suomessa puutteet tulenteko- tai hevosten käsittelytaidoissa eivät yleensä kasva suuriksi ongelmiksi arkielämässä. Tietokoneen käytön merkitys uutena hallittavana taitona taas on noussut paljon lyhyessä ajassa. Arkielämässä selviytymisessä hyvän tason ylläpitäminen vaatiikin nyky-yhteiskunnassa yksilöltä aikaisempaa enemmän uusien taitojen opettelua ja omien tietojen päivittämistä. Emme voi muistella esim. verkkopankin käyttöä opetellessa, mitä isämme tai äitimme tästä aiheesta aikoinaan meille opetti. Kriittisen ajattelun ja medialukutaidon merkitys on korostunut. Rikosseuraamuslaitoksen asiakkaiden näkökulmasta tämä tarkoittaa entistä suurempia haasteita arjen taitojen hallinnan opettelussa, sillä mm. tiedonhakutaidot ovat osa arjen taitojen kokonaisuutta. Ne asiakkaat, joilla on puutteita luku- ja kirjoitustaidossa ja atk-taidoissa, tarvitsisivat mahdollisimman paljon tukea näiden perustaitojen harjaannuttamiseen. Toisaalta positiivisena puolena voidaan nähdä se, että tietoa eri ongelmista on jokaisen sitä etsivän (lukutaitoisen) saatavilla helpommin kuin koskaan aiemmin.

Maailman Terveyssäätiö määrittelee arjen taidot (*life skills*) "kyvyiksi sopeutuvaan käyttäytymiseen, jotka mahdollistavat yksilön tehokkaan selviytymisen arkielämän haasteista ja vaatimuksista." Arjen taidot voidaan jakaa Unicefin ja Unescon mallin mukaan pienempiin abstrakteihin alakategorioihin, kuten ongelmanratkaisutaitoihin, kriittisen ajattelun taitoon, sosiaalisiin taitoihin ja tunteiden käsittelyn taitoihin. Näistä ominaisuuksista rakentuu arjen taitojen käytännön taso, kuten rahankäytön hallinta, virastoasioiden hoitaminen ja omasta terveydestä huolehtiminen. Arjen taitojen hallinta yleisellä tasolla on siis kykyä sopeutua tehokkaasti kulloiseenkin elämäntilanteeseen ja olosuhteisiin. Tätä voidaan kutsua elämänhallinnaksi.

JP Roos on jakanut elämänhallinnan sisäiseen ja ulkoiseen elämänhallintaan. Ulkoinen elämänhallinta tarkoittaa sitä, miten henkilö kykenee ohjaamaan elämäänsä suunnitelmiensa mukaisesti ja sisäinen elämänhallinta sitä, miten henkilö kykenee sopeutumaan sellaisiin elämäntilanteisiin, joihin hän ei ole voinut vaikuttaa. Siihen liittyy myös kyky tehdä sellaisia tavoitteita itselleen, jotka ovat kulloisessakin elämäntilanteessa realistisesti saavutettavissa. Sisäiseen elämänhallintaan liittyy siis tosiasioiden hyväksyminen ja vastoinkäymisten käsittely. Vankeustuomio näyttäytyy äärimmäisenä ulkoisen elämänhallinnan menetyksenä. Päihdeongelmien myötä ulkoinen elämänhallinta on ollut illuusiota suurelle osalle vangeista jo ennen vankilaa. Päihteet ja rikokset ovat voineet toimia pyrkimyksinä elämänhallintaan: päihteillä on haettu helpotusta pahoinvointiin ja epätyydyttävään elämäntilanteeseen, rikoksilla on haettu ratkaisuja taloudellisiin ongelmiin ja sosiaalisiin ristiriitoihin. Ulkoisen elämänhallinnan ollessa hukassa monilla vangeista on kehittynyt lyhytjänteinen "hällä väliä"- elämänasenne, jolloin koetaan, että asiat vain tapahtuvat, ilman että niihin voidaan itse vaikuttaa. Sisäisen elämänhallinnan näkökulmasta tämä tarkoittaa rikollisen identiteetin kehittymistä ja yhteiskuntavastaisia asenteita, jotka ovat siis myös sopeutumisen välineitä.

Monilla rikosseuraamusasiakkailla on jonkinasteista motivaatiota rikollisesta elämäntyylistä ja päihteistä irrottautumiseen, mutta käytännössä uuden elämäntavan aloittaminen ja varsinkin ylläpitäminen on hyvin haasteellista. Pelkkä rikosten tekemisen ja päihteiden käytön lopettaminen ei riitä. Jotta selviäisi yhteiskunnassa normaalista arkielämästä, pitää opetella uusia rutiineja, tehdä uusia, erilaisia asioita, mennä uusiin paikkoihin, solmia uusia ihmissuhteita ja ennen kaikkea opetella uusia ajattelumalleja. Näiden valmiuksien kehittäminen rikosseuraamusasiakkuuden aikana tukee rikoksista irtautumisen prosessia.

Kognitiivis-behavioraalisen, ihmisen käyttäytymistä selittävän mallin mukaan vaikuttaaksemme jonkun henkilön toimintaan, meidän täytyy muuttaa niitä ajattelumalleja, jotka ovat toi-

minnan taustalla. Rikoksista tuomittujen arjen taitojen kehittämisen tapauksessa näitä ajattelumalleja ovat juuri lyhytjänteisyys, impulsiivisuus, nykyhetkessä eläminen ja toimiminen ilman pitkäjaksoisten seurausten ajattelua sekä välinpitämättömyys omasta (ja muiden) hyvinvoinnista. Arjen taitojen hallinta taas perustuu oman välittömän elinympäristön kontrolloimiselle ja rutiineille, jotka tuottavat ja ylläpitävät hyvinvointia pitkällä aikavälillä (vrt. harjaan hampaat tänään, jotta ne eivät putoaisi, kun vanhenen; säästän joka kuukausi rahaa, jotta voin vuoden päästä lähteä matkalle). Jotta ihminen kiinnostuisi arjen taitojen hallinnasta, hänen täytyy kiinnostua omasta hyvinvoinnistaan ja tulevaisuudestaan. Kuitenkin myös käänteisesti käytännön tekemisen kautta voidaan saada kokemuksia, jotka vahvistavat myönteisiä tunteita ja ajattelumalleja. Arjen taitojen karttuminen lisää elämänhallintaa pienillä osa-alueilla ja voi tukea vastuullisemman ja pitkäjänteisemmän ajattelutavan kehittymistä.

Olisi erittäin arvokasta vangin myöhemmän sosiaalisen selviytymisen näkökulmasta, jos hän voisi vankeusaikanaan omaksua uusia elämänhallintaa tukevia taitoja ja ihanteellisessa tapauksessa sellaisen arkipäivän rungon, jonka varassa hän voisi aloittaa myös siviilielämän. Tähän runkoon kuuluisi normaali päivärytmi, asioiden hoitaminen päiväsaikaan, säännöllinen ulkoilu ja liikunta, hallittu rahankäyttö, terveet ruokailutottumukset, itsen ja oman elinympäristön siisteydestä huolehtiminen ja pitkäkestoisia tavoitteita, joita kohden pyrkiä elämässä. Tällainen päivittäisen toiminnan runko luo pohjan päihteettömälle elämäntavalle ja syvemmälle yhteiskunnalliselle integroitumiselle, kuten työllistymiselle.

# 4. ARJEN TAITOJEN OPETTAMINEN VANKILASSA

Rikoksista tuomitut ovat hyvin heterogeeninen joukko. Omia ryhmiään, joiden kanssa arjen taitojen opettelussa tulee enemmän tai vähemmän ottaa huomioon erilaisia asioita ja soveltaa erilaisia opetustapoja joko ryhmän ominaisuuksista tai ympäröivistä olosuhteista riippuen, ovat mm. päihdekuntoutujat, nuoret, naiset, pitkäaikaisvangit, romanit, maahanmuuttajat, mielenterveysongelmaiset, hiv-positiiviset, suonensisäisten huumeiden käyttäjät, lukutaidottomat, oppimisvaikeuksista kärsivät, pitkäaikaisasunnottomat, eläkeikäiset vangit, sakkovangit ja muut lyhytaikaisvangit, suljetulla osastolla olevat vangit, tutkintavangit, avolaitosvangit, ehdonalaisvalvonta-asiakkaat ja yhdyskuntapalveluasiakkaat. Tyhjentävää ja kaikenkattavaa ohjeistusta eri ryhmien kanssa toimimiseen lienee mahdotonta antaa.

Kaikki rikoksista tuomitut ovat lisäksi yksilöitä, joilla on erilaiset taustat, erilaiset tarpeet ja erilaiset tavat oppia. Kaikki eivät hyödy samasta tuesta ja opetuksesta. Esimerkiksi lyhytaikaisvangit saattavat tarvita paljon harjaannusta arjen taidoissa, kuten myös pitkäaikaisvangit, mutta osittain eri syistä. Mitä pidempi laitoshistoria vangilla on takanaan, sitä todennäköisempää on, että hänellä on laitostumiseen liittyvää problematiikkaa. Lisäksi puutteet joissain arjen taitojen osa-alueissa ei tarkoita sitä, että toisella osa-alueella olisi välttämättä ongelmia. Esimerkiksi joiltakin vangeilta siivoaminen ja ruoanlaitto voivat sujua hyvin, mutta virallisten asioiden tai raha-asioiden hoitamisessa on suuria vaikeuksia. Arjen taitojen puutteiden tasossakin on eroja, joillekin Kelan lomakkeiden täyttäminen tai pankin maksuautomaatin käyttäminen tuottaa tuskaa, toiset vangit eivät taas osaa edes lukea ja joku saattaa olla vieraantunut jo sängyssä nukkumisestakin.

Vankien puutteita arjen taidoissa arvioidaan arviointikeskuksessa riski- ja tarvearvioinnissa, osastolla tehtyjen havaintojen kautta ja kartoittamalla niitä keskusteluissa. Vankeusrangaistuksen alussa tehdyn arvioinnin lisäksi vangin arjen taitojen tason arviointi henkilökunnan suorittaman havainnoinnin kautta on tärkeää, koska tosiasiallista tasoa on joskus vaikea todeta ilman toiminnoissa selviytymisen havainnointia ja lisäksi taidoissa voi tapahtua muutoksia vankeusrangaistuksen aikana. Joskus heikentyneet arjen taidot saattavat olla merkki passivoitumisesta, masennuksesta tai muista mielenterveyden ongelmista, joita laitosolosuhteet ovat mahdollisesti pahentaneet. Tällöin vangilla voi olla hallussaan riittävä määrä arjen taitoja, mutta hän ei hyödynnä niitä. Samaten arjen taitojen harjaannuttamista kaipaava vanki, jonka henkinen hyvinvointi ja toimintakyky paranevat esim. avo-osastolle siirron johdosta, ei ole välttämättä kehittynyt taidoiltaan, vaikka hän olisikin aiempaa aktiivisempi. Vankien oma käsitys arjen taitojen kartuttamisen tarpeellisuudesta ja omasta osaamistasostaan voivat myös poiketa paljonkin henkilökunnan mielipiteestä.

Vangin itsensä saattaa olla vaikeaa myöntää tarvitsevansa apua jossain asiassa, minkä hallinta pitäisi olla itsestäänselvyys aikuiselle ihmiselle. Tästä syystä arjen taidoissa tarvittavaa tukea, tietoa ja apua tulisi tarjota avoimesti kaikille mahdollisimman matalalla kynnyksellä. Tietoa eri arjen hallinnan osa-alueista tulisi olla riittävästi saatavilla. Töissä käyvien vankien osastoilla tulisi olla mahdollisuuksia arjen taitojen harjaannuttamiseen iltatoimintoina. Arjen taitojen opetusta ei voida aloittaa vasta tuomion loppuvaiheessa, vaan niiden harjoittelun tulisi tavalla tai toisella olla osa koko rangaistusaikaa.

Mikäli vankilassa on tarkoitus järjestää selkeä kurssi arkielämän taidoista, on varottava leimaamasta siihen osallistujia. Varsinkin aivan perustaitoja opetteleva ryhmä saattaa saada ympäristöltä vähättelevää kohtelua osakseen. On huolehdittava siitä, että arkielämän taitoja harjoittelevaa ryhmää ei pidetä, (eikä se itse pidä itseään) minään ”kädettömien kerhona”, vaan tarkoituksena on *parantaa*, *verestää* jne. omia taitoja. Mikäli kurssista laaditaan jonkinlainen esite ja kun siitä kerrotaan vangeille on tämän suhteen oltava tarkkana. Vangit eivät saa kokea että heihin suhtaudutaan leimaavasti tai alentuvasti.

Vankila oppimis- ja kuntoutusympäristönä tuo ohjaajalle omat haasteensa. Vangeille vankilassa olo on aina enemmän tai vähemmän stressaava kokemus, johon liittyy mm. itsemääräämisoikeuden menetys, mahdollisesti pelko omasta turvallisuudesta, painostuksen kokeminen ja tarve ottaa pärjääjän rooli. Tällöin ei puutteita omissa taidoissa haluta tuoda esille. Myös vankien omassa alakulttuurissa voi olla kielteinen asenne kuntoutukseen. Vankien yleinen mielipide voi sisältää ennakkoluuloja ja vastakkainasettelua henkilökuntaa kohtaan. Monilla vangeilla on lisäksi aikaisempia huonoja kokemuksia oppimisesta mm. kouluympäristössä.

# 5. PRO-SOCIAL MODELLING ARJEN TAITOJEN OPETTAMISEN MENETELMÄNÄ

Miten vankeja tulisi motivoida opettelemaan ja kiinnittämään huomiota arjen taitoihin? Puutteellisista taidoista huomauttaminen, esim. henkilökohtainen hygieniaan, liikkumiseen ja ruokailemiseen liittyen, voidaan kokea loukkaavana ja vangin henkilökohtaisiin asioihin puuttumisena. Motivoinnin lähtökohtana tulisi olla työntekijän ja vangin välinen säännöllinen vuorovaikutussuhde, jossa erilaisia päivittäisessä kanssakäymisessä esiin nousevia huomioita on luonteva ottaa esille. Motivoinnissa arjen taitojen opettelemisen hyviä puolia tulisi aktiivisesti nostaa esiin ja perustella niiden opettelemisen mielekkyyttä. Motivaation arjen perustoimiin, joilla omaa elämäntilannetta pidetään vakaana, voidaan ajatella kumpuavan omanarvontunnosta ja itsekunnioituksesta. Samalla niiden harjaannuttaminen voi lisätä omanarvontuntoa ja uskoa omiin kykyihin. Lähtökohtana kaikelle näiden taitojen motivoinnille tulee olla kunnioittava ja hyvän käytöksen normien mukainen viestintä vangin kanssa. Jos vanki kokee, ettei henkilökunta kunnioita hänen persoonaansa, on mahdotonta motivoida häntä pitämään parempaa huolta itsestään.

Chris Trotterin kehittämässä pro-social modelling- menetelmässä sosiaalisesti myönteistä ajattelua ja toimintaa vahvistetaan työntekijän ja rikoksesta tuomitun välisessä vuorovaikutuksessa. Se perustuu ajatukseen, että työntekijä toimii aina omalla käytöksellään mallina vangille/asiakkaalle. Tämän takia on tärkeää, että työntekijä kohtelee tuomittua kunnioittavasti, koska sillä vahvistetaan tuomitun itsekunnioitusta. Työntekijä pyrkii tietoisesti olemaan tasapuolinen ja luotettava. Työntekijä noudattaa lakeja ja sääntöjä. Keinoja, joilla arjen taitojen opettelussa voi motivoida vankeja ovat johdonmukaisuus - eli esim. epäsiisteyteen puuttuminen aina, kun sitä havaitaan sekä avoimuus ja toiminnan perusteleminen - se, että kertoo, miksi sellit pitää pitää siistinä.

Arjen taitoja edistävä vuorovaikutus ei saa perustua pelkästään havaituista puutteista huomauttamiseen, vaan erityisen tärkeää on positiivinen palaute, kun vanki on tehnyt jotain myönteistä. Aina kun vanki tekee arjen taitoja edistäviä asioita, pitäisi järjestelmällisesti antaa siitä positiivista palautetta (huom. positiivinen palaute ei niinkään kohdistu siihen, että vanki on esim. siivonnut, vaan siihen että hän pyrkii muuttamaan käyttäytymistään). Samaten puutteista esim. henkilökohtaisessa hygieniassa ja päivärytmin noudattamisessa tulisi järjestelmällisesti huomauttaa, mutta tasapuolisesti ja asiallisesti.

Vaikuttavan vuorovaikutuksen piirteitä:

- Jämäkkä vuorovaikutus, ei aggressiivinen tai myöskään passiivinen, vaan avoin ja kuunteleva, mutta myös selkeä ja omat lähtökohtansa perusteleva.
- Annettaessa palautetta erotetaan ihminen ja käytös toisistaan, kerrotaan selkeästi, mikä on hyvää/ ei ole hyvää, miksi (miten se vaikuttaa tuomittuun, muihin ihmisiin), miten asioita voisi muuttaa.
- Motivoitaessa tuomittua arjen taitojen harjoitteluun työntekijän pitäisi pyrkiä olemaan ratkaisukeskeinen ja optimistinen tuomitun tulevaisuuden suhteen, ei toisaalta luoda epärealistisia kuvitelmia vaan miettiä mitä voisi tehdä, että ongelmat saisi ratkaistua.
- Oppiminen on helpompaa, jos pystyt purkamaan asian mahdollisimman lyhyisiin, yksittäisiin vaiheisiin.
- Kun kertoo, miten joku asia pitäisi tehdä, on parasta näyttää itse esimerkkiä.

Pro-social modelling-menetelmä kuulostaa helpolta ja sellaiselta, mitä monet tekevät jo valmiiksi "luonnostaan", mutta metodin siitä tekee järjestelmällisyys ja tietoisuus omasta roolista. Työntekijältä tällaisen roolin ottaminen vaatii paljon kärsivällisyyttä.

Sally Cherryn 7-vaiheista mallia muutoksen tukemiseen voi hyödyntää arjen taitojen opettamisessa:

1. Määrittele täsmällisesti käyttäytyminen, johon tarvitaan muutosta.

- on tärkeää, että vanki/asiakas ymmärtää tarkalleen, mihin asiaan hänen tulee kiinnittää huomiota

2. Jaa käyttäytyminen pienimpiin mahdollisiin osiin.

3. Tunnista virheelliset ajatusmallit, jotka ovat johtaneet käyttäytymiseen.

- on hyvä miettiä tuomitun taustoja vasten, mistä mahdollisesti johtuvat esim. vaikeudet siivoamisessa tai ruoanlaitossa

4. Määritelkää yhteistyössä tuomitun kanssa, miltä asianmukainen käyttäytyminen näyttäisi/mistä se koostuisi.

- eri ihmisillä on erilaisia oppimistapoja ja usein arjen taitojen tapauksessa pelkkä verbaalinen ohjaus ei riitä, vaan työntekijän pitää itse näyttää tai muuten havainnollistaa, miten asiat tulee tehdä. Seuraavaksi tuomittu voi kokeilla toimintaa käytännössä ja etsiä itselleen sopivaa tapaa tehdä asiat. Opettamisen tulee olla toiminnallista.

5. Siirtykää vähitellen yksinkertaisesta monimutkaisempaan käyttäytymiseen.

6. Rohkaise uuden käyttäytymisen siirtymistä muihin ympäristöihin.

- esim. siisteydestä huolehtimisen, terveyden huomioonottamisen, asioista vastuun kantamisen periaatteiden vahvistaminen myös muissa yhteyksissä, kuin missä niitä ensimmäiseksi opeteltiin.

7. Vähennä asteittain avointa vahvistamista.

- perustavoitteena on rutiinien luominen ja tuomitun vastuullisuuden kasvattaminen. Tämän takia on tärkeää antaa vastuuta asioiden hoitamisesta tuomitulle itselleen sitä mukaa, kun asiat alkavat sujua.

Tuomitulla, jolla on yleisesti ottaen huono taso arjen taidoissa, opetuksen tulisi alkaa yksinkertaisimmista asioista ja edetä monimutkaisempiin. Kun joitain asioita, kuten omasta hygieniasta ja elinympäristön siisteydestä huolehtimista on jo opittu, on siitä helpompaa siirtyä haasteellisempiin asiakokonaisuuksiin, kuten raha-asioiden hallintaan.

Arjen taidot ovat kokonaisuus, jossa kehittyminen yhdellä osa-alueella parantaa muiden osa-alueiden omaksumista, koska taustalla olevat ajatusmallit eri taidoissa ovat osittain samoja (esim. siivous, terveydestä huolehtiminen). Tämä mahdollistaa sen, että arjen taitojen opiskelussa voidaan (yksilöllisen tilanteen mukaan) edetä suurinkin harppauksin. Välttämättä vangille/asiakkaalle ei siis tarvitse ohjata montaa eri asiaa yhtä yksityiskohtaisesti alusta loppuun saakka.

Tuomituille on hyvä mainita, että kaikilla ihmisillä on vaihtelevan tasoisia tietoja ja taitoja arkielämän asioiden hoitamiseen. Ihmiset kehittyvät ja löytävät ajan kanssa omanlaisiaan tapoja tehdä asioita, eikä ole olemassa yhtä oikeaa tapaa huolehtia kunnostaan tai rahaasioistaan, vaikka joitain yleispäteviä periaatteita onkin. Asiaa voi elävöittää ottamalla esimerkiksi omasta elämästään jonkun arjen taitoihin liittyvän asian, joka on tuntunut vaikealta, jossa on tehnyt virheitä tai jonka on oppinut vasta aikuisella iällä, esim. verkkopankin käytön tai leipomisen. On yleensä helpompi omaksua asioita ihmisen kanssa, joka ei myöskään tunnu osaavan kaikkea täydellisesti. Huumori on tärkeä työväline.

# 6. SIIVOUS JA VAATEHUOLTO SEKÄ HENKILÖKOHTAINEN HYGIENIA

Huomattava epäsiisteys johtuu rikoksista rangaistuillakin useimmiten muista syistä kuin puhtaasti tietämättömyydestä tai haluttomuudesta huolehtia hygieniastaan. Laitostuminen johtaa helposti apatiaan, jonka vuoksi vanki ei jaksa keskittyä peseytymisen kaltaisiin asioihin, jotka eivät tunnu tärkeiltä. Motivaatio itsensä pesemiseen, siivoamiseen ja vaatteiden huoltoon on sen vuoksi tärkeää. Vankeja on kannustettava ja ohjattava säännölliseen siivoukseen, peseytymiseen ja vaatehuoltoon. Siviilissä mm. epäsäännöllinen elämä, päihteiden käyttö ja vakinaisen asunnon puuttuminen voivat olla syitä puutteelliseen siisteyteen ja hygieniaan.

Siivoamisen ja vaatehuollon sekä henkilökohtaisen hygienian tulisi olla ensimmäisiä asioita, joita arjen taidoista opetetaan. Vankilassa on luontevaa aloittaa siitä että vanki on puhdas ja osaa pitää sellinsä puhtaana ennen kuin siirrytään esim. ruoanlaittoon tai raha-asioiden hoitamiseen. Vaatehuollon opetusta voi antaa joko heti vangin tultua osastolle antamalla perusohjeet pyykinpesusta ja näyttämällä koneen käytön kahden kesken, tai myöhemmin ryhmässä.

## 6.1 Siivous

Oman elinympäristön siisteydestä huolehtiminen on keskeistä elämänhallinnan tunteen kehittymiselle ja ylläpitämiselle. Omien asuin- ja oleskelutilojen siistinä pitäminen on yksinkertainen ja konkreettinen tapa ottaa vastuuta henkilökohtaisesta hyvinvoinnista. Siivouksessa, kuten arjen taidoissa yleensäkin, on tärkeää rutiinien oppiminen, koska siisteyden ylläpitäminen edellyttää säännöllisin väliajoin toistuvia toimenpiteitä. Vankilaolosuhteissa olisi tärkeää kehittää siistin ja puhtaan ympäristön ylläpitämistä tukevia rutiineja siviiliolosuhteita silmällä pitäen. Siivouksen opettamisessa tulisi ottaa huomioon se, miten laitosolosuhteissa voi harjoitella oman kodin siivouksessa hyödynnettäviä periaatteita. Ainakin olisi hyvä käydä läpi kotona tarvittavat välttämättömät siivousvälineet, puhdistusaineet ja työvaiheet ja tehdä ero laitossiivouksen ja kodin siivouksen välille. Tässä voi hyödyntää linkeistä löytyvää Asumispakki-koulutuksen materiaalia.

Vankien taidot ja motivaatio eivät aina riitä riittävän siisteystason ylläpitämiseksi. Epäsiistit sellit yhdistettynä huonoon henkilökohtaiseen hygieniaan ovat todellinen haittatekijä vankien terveydelle. Vankilaolosuhteissa sellien puhtauden valvominen henkilökunnan toimesta on usein vaikeaa. Valvontahenkilökunnan suorittamat siisteystarkastukset ovat tarpeellisia, mutta niihin pitää muistaa yhdistää puutteista huomauttamisen lisäksi motivoiminen, positiivinen palaute ja ohjaus, jotta vankien omatoimisuutta siivoamisen suhteen voitaisiin edistää. Yksi lähestymistapa sellien siisteystarkastuksiin on ns. pisteytysjärjestelmä. Jokaiseen asuinselliin laaditaan valvontalista, joka on voimassa esim. kuukauden kerrallaan. Henkilökunta merkitsee joka aamu asteikolla 1-5 sellin siisteyden. Tästä on ollut hyviä kokemuksia, sillä vangit ovat motivoituneet saamaan hyviä merkintöjä ja kiinnostuneet aktiivisesti siitä missä kunnossa heidän sellinsä ovat.

Jos osaston päiväohjelma sen mahdollistaa, osastolle voi laatia siivoussuunnitelman, jonka tarkoituksena on jakaa vastuuta osaston siivouksesta tasaisesti kiertävillä siivousvuoroilla/vastuualueilla. Esim. Riihimäen vankilan päivittäisen tuen osastoilla on tällainen käytäntö. Siivousvuorot voidaan jakaa hoidettavaksi joko yksin tai pareittain. Osaston siivous pareittain voi olla paras tapa niillä osastoilla, joissa asukkaat ovat vielä hieman heikompia kuin perusosastoilla. Siivous on helpompaa pareittain, osastolaiset tutustuvat toisiinsa ja oppivat työskentelemään yhdessä jonkin tavoitteen saavuttamiseksi. Henkilökunnan on varsinkin alussa seurattava työvaiheiden sujumista ja työn jälkeä.

Keskusteltaessa siivoamisesta ja henkilökohtaisesta hygieniasta vankien kanssa on hyvä ottaa puheeksi, minkälaisia siivoamistottumuksia heillä on siviilissä ollut ja onko vankeus jotenkin muuttanut sitä, miten vangit huolehtivat ympäristönsä puhtaana pitämisestä ja onko esim. vankilassa siivoamiseen vaikeampi motivoitua.

Siivoamisen hyödyistä keskusteltaessa voi mainita, että:

- siivotussa sellissä/kodissa on parempi ilmanlaatu ja tällöin siis helpompi hengittää
- pölyinen huoneilma voi jopa aiheuttaa hengitysteiden sairauksia
- huoneilman laatu vaikuttaa myös unen laatuun
- siivottu ympäristö on viihtyisämpi
- siivoamisen jälkeen oma mieliala on parempi
- itsekään ei pysy puhtaana vaikka peseytyisi, jos esim. sänky missä nukkuu, on likainen
- siivotussa ympäristössä löytää etsimänsä tavarat
- kehtaa pyytää ihmisiä kylään, sillä yleensä ihmiset arvostavat siisteyttä ja kiinnittävät huomiota sotkuisuuteen
- siivotussa kodissa lasten on turvallista leikkiä.

Yhdyskuntaseuraamustyössä on myös hyvä käydä läpi asiakkaan kanssa siivousrutiineja ja henkilökohtaiseen hygieniaan liittyviä kysymyksiä. Siivoamisesta ja henkilökohtaisesta hygieniasta huolehtimisen taso on yksi indikaattori, joka kertoo asiakkaan henkisestä hyvinvoinnista ja elämänhallinnasta. Erityisesti muutettaessa uuteen kotiin, tai elämänolosuhteiden muuten muuttuessa niiden hallinnan merkitys kasvaa.

## 6.2 Henkilökohtainen hygienia

Henkilökohtainen hygienia on vaikea aihe lähestyä, ja siihen puuttuminen vaatii hienotunteisuutta. Asiaa voi lähestyä yleisellä tasolla huonon hygienian terveysvaikutusten kautta. Huonoimmassa asemassa siviilielämässä olleet vangit tietävät varmasti seuraukset äärimmäisen huonosta henkilökohtaisesta puhtaudesta, mutta muillekin laitosoloissa eläville mm. täistä mainitseminen on hyödyllistä.

Puhtaus vaikuttaa myös muihin asioihin. Sen lisäksi että siisti olemus parantaa omaa mielialaa se helpottaa kanssakäymistä muiden kanssa. Puhtaus kuuluu säännöllisenä osana arkielämään ja itsestään huolehtiva pystyy toimimaan paremmin ja helpommin muiden ihmisten kanssa.

Tarpeen mukaan vangin/asiakkaan kanssa voi käydä läpi mm. seuraavia asioita: deodorantin käyttö, suihkussa käynti (kuinka usein), mitkä paikat tärkeitä puhdistaa, saippuan ja shampoon käyttö, intiimihygienia, kynsien leikkaus, hampaiden pesu, kuinka usein vaatteita tulee pestä.

Seuraavat ohjeet hygieniasta huolehtimiseen voi tulostaa tuomitun käyttöön:

***Ohjeet henkilökohtaisen hygienian hoitoon***

- Säännöllinen peseytyminen on luonnollinen osa elämää. Peseydy vähintään kerran päivässä, tai aina kun tunnet olevasi hikinen tai likainen.
- Peseytyminen tuo itselle miellyttävän ja varman olon oltaessa tekemisissä muiden ihmisten kanssa. Se on myös kohteliasta muita ihmisiä kohtaan. Lisäksi puhtaus kertoo siitä, että henkilö arvostaa itseään.
- Hikoilu ja ihon luontaiset rasvat aiheuttavat epämiellyttävää hajua ja pesemättömyyden aiheuttamat hajut voivat vaikeuttaa kanssakäymistäsi muiden ihmisten kanssa.
- Erityisesti laitosoloissa tai oltaessa muuten läheisessä kontaktissa muiden ihmisten kanssa huono hygienia on terveysriski.
- Huono hygienia aiheuttaa ihotauteja kuten bakteeritulehduksia ja sienitauteja. Niitä ovat mm. nivus- ja jalkasilsa, märkärupi jne. Silsa on kutiavaa ja punoittavaa ihottumaa. Se voi vaatia parantuakseen lääkärin hoitoa. Sitä voi esiintyä eri ihoalueilla, päänahassa ja kynsissä. Kynsisilsassa kynsi paksunee, haurastuu ja irtoaa alustastaan.
- Lisäksi pitkäaikainen pesemättömyys tuo mukanaan loiseläinvaaran. Täit, luteet, kirput ja satiaiset lisääntyvät hygieniatason laskiessa. Satiaiset voivat tarttua likaisista lakanoistakin. Myös syyhypunkkitartunta on mahdollinen.
- Mikäli sinulla on täitä tai muita syöpäläisiä, keskustele hoidosta lääkärin kanssa. Täit hoidetaan yleensä täishampoolla, jota käytetään pakkauksessa olevien ohjeiden mukaan. Mikäli päänahassa on tulehtunutta tai rikkonaista ihottumaa, käytä shampoota vasta sen parannuttua. Myös satiainen torjutaan apteekista saatavilla voiteilla ja shampoilla. Pistoskohdissa olevien näppyjen ja paukamien hoitoon saa apteekista kortisoni- ja antihistamiinivoidetta.
- Käytä hiusten pesuun mietoa shampoota. Mikäli sinulla on joku päänahan vaiva, käytä siihen sopivaa lääkeshampoota. Älä pese hiuksia saippualla.
- Pese vartalo saippualla tai suihkusaippualla.
- Liika peseytyminen kuivattaa ihoa. Jos ihosi kutiaa ja tuntuu kuivalta, käytä kosteusvoidetta.

## 6.3 Siivous - ja vaatehuoltolinkit

http://www.pakolaisapu.fi/images/pdf/Kotimaan_Tyo/PDFs-Kotilo-Asumispakki/Kodin%20puhtaus%20ja%20siisteys.pdf

- Marttojen laatimat selkeät, kuvalliset siivousohjeet .pdf-tiedostona. On osa Suomen Pakolaisavun Asumispakki- nimistä maahanmuuttajien kotouttamiskurssin materiaalia, mutta sopii hyvin kaikille siivoustietoutta tarvitseville.
- mm.sisältää ohjeet mitä pitäisi kotona tehdä päivittäin, viikoittain, harvemmin

http://www.martat.fi/neuvot_arkeen/siivous/

- Marttojen sivuilta siivousvinkkejä

http://www.yhteishyva.fi/pukeutuminen/vaatehuolto/fi_FI/vaatehuolto/

- Yhteishyvän sivuilla on paljon ohjeita vaatehuoltoon

http://www.intrade.fi/teks.htm

- tulostettava ohje pesumerkinnöistä

http://www.yhteishyva.fi/asuminen_remontointi/kodinhoito/vuodevaatteiden_hoito/fi_FI/vuodevaatteiden_hoito/#

- Yhteishyvän sivuilta ohjeita vuodevaatteiden pesuun ja huoltoon

http://kotiliesi.fi/ajankohtaista/koti-perhe/pyykinpesu-ja-lajittelu

- Kotilieden sivuilta ohjeet pyykinpesuun

# 7. RUOANLAITTO

Vankien ruoanlaittotaidot luonnollisesti kehittyvät sitä tehokkaammin, mitä enemmän mahdollisuuksia siihen on tarjolla. Arjen taitoja kehittävien kurssien lisäksi tulisi olla mahdollisuuksia lyhyisiin, ruoanlaiton perusasioita käsitteleviin kursseihin tai muuhun ohjaukseen. Lisäksi osastoilla olisi hyvä olla saatavilla materiaalia ruoanlaiton perusteista ja yksinkertaisia reseptejä, joita voi kokeilla osaston omassa keittiössä kanttiinista saatavilla aineksilla. Yksi mahdollisuus lisätä ruoanlaittoa suljetuissa laitoksissa on vankien omatoiminen aamupalan ja iltapalan valmistaminen.

Ruoanlaiton ja terveellisen ravinnon perusteiden opetuksessa voi hyödyntää esim. Rikosseuraamuslaitoksen Eväät haltuun -julkaisua ja Mielekäs päivä- kurssin opasta.

Vaikka ruoanlaitto yleensä on suosittua vankien keskuudessa, jotkut vaativat motivointia siihenkin osallistumiseen. Tällöin on hyvä keskustella, miksi ylipäänsä ruokaa pitäisi tehdä, kun sitä saa kaupasta ja ravintolasta valmiinakin annoksina. Ruoanlaiton opetus tuleekin liittää laajempaan arjen taitojen kontekstiin, johon kuuluvat asumistaidot, kuten siivous yms. kodinhoito, rahankäytön hallinta ja terveet elämäntavat. Asumistaitojen näkökulmasta on hyvä käydä läpi vangin/asiakkaan kanssa, mitä kaikkea ruokaa jääkaappiin, pakastimeen ja keittiön kuivakaappiin kannattaa ostaa perusvarusteiksi ja kerrata perusasiat ruoan säilyvyyteen ja käsittelyyn liittyvistä hygieniakysymyksistä (parasta ennen/viimeinen käyttöpäivämerkinnät, avattujen ruoka-ainepakkausten säilyvyys, raa'an lihan käsittely yms.). Lisäksi on hyvä keskustella, mitkä ovat välttämättömiä keittiövälineitä.

Kaikessa ruoanlaittoon liittyvässä voi ottaa huomioon hallitun kuluttamisen näkökulman: halpoja ja helposti valmistettavia ruokalajeja on paljon ja taloudellisen ruoanvalmistuksen hallitseminen auttaa pitämään myös rahatilanteen tasapainossa. Lisäksi ruoanlaitossa on itsestä huolehtimisen näkökulma: itse tuoreista raaka-aineista tehdyssä ruoassa on paremmat ravintoainepitoisuudet sekä vähemmän lisäaineita kuin valmisruoissa. Tasapainoisen ja terveellisen ruokavalion ylläpitäminen on helpointa, kun suunnittelee ateriat ja hankkii raaka-aineet itse. Ruokaa itse tehdessä voi helposti säännöstellä mm. rasvan ja proteiinin määrää. Tällöin ruoanlaittotaito palvelee myös painonhallintaa. Ravintopitoinen ruoka parantaa myös suorituskykyä ja auttaa jaksamaan arjessa. Liikkumista ja urheilua harrastavalle täysipainoinen ravinto kuuluu osaksi suorituksen jälkeistä palautumista ja liikunnan hyötyjen maksimoimista.

### *Ohjeita ruoanlaiton opettamiseen vankilassa*

Valmistettavat ruoat voidaan päättää ryhmässä, ohjaaja varmistaa että päätös on järkevä. On hyvä varmistaa, että ruoka on sellaista mitä kaikki vangit kokevat osaavansa laittaa. Invalidisäätiön Järvenpään koulutuskeskuksen arjen taitojen kursseilla suunnitellaan yhdessä kauppalista vankien kanssa laitettavaa ruokaa varten niin, että kauppalistalla on ryhmän koosta riippumatta 20 euron budjetti. Tällöin vangit joutuvat suunnittelemaan, miten rahan saa riittämään ruoka-annoksen valmistamiseen. Näin voi kasvattaa vankien tietoutta ruoka-aineiden hinnoista.

Opetukseen on varattava tarpeeksi aikaa jotta tehtävän ruoan ohjeet voidaan käydä ensin kunnolla läpi, tehdä ruoka, syödä yhdessä ja siivota. Yhteinen ruokailu on olennaisen tärkeä osa opetusta. Ruoanlaiton on hyvä olla jatkuva, esim. kerran viikossa tapahtuva osa osaston toimintaa.

Mikäli ryhmässä on muita taitavampia ruoanlaittajia, voi heitä hyödyntää opetuksessa. Vangit oppivat mielellään toiselta vangilta. Kaikki osallistuvat myös siivoukseen, keittiön ja ruokailuti-

lan siistinä pitäminen on olennainen osa siivousopetusta ja sen kautta on helpompi motivoida siivoamaan myös muita alueita. Ruoanlaiton aluksi voi käydä läpi käytettävät raaka-aineet, miten niitä kannattaa valmistaa ja niiden muita ominaisuuksia. Vangit voivat esim. etsiä pakkauksista rasvamääriä, merkintöjä laktoosittomuudesta yms.

Ruoanlaittoon on hyvä yhdistää yhteiset ruokailuhetket. Tällöin harjoitellaan pöytätapoja ja opetellaan olemaan yhdessä ja huomioimaan toisia. Välillä syömään voi kutsua mahdollisuuksien mukaan myös muita vankeja tai henkilökunnan jäseniä. Ruokailutapojen oppiminen tapahtuu luontevasti ohjaajan esimerkillä yhdessä ruokailtaessa. Kerran viikossa tapahtuva ruoanlaitto on hyvä tapa koota vangit yhteen säännöllisesti. Näin myös opitut asiat säilyvät mielessä.

Ruoanlaittoon on hyvä varata noin neljä tuntia aikaa. Siihen sisältyy reseptin läpikäyminen yhdessä, jokin mahdollinen läpi käytävä asia (puhtaus keittiössä, ruoanvalmistustapa), itse ruoanlaitto ja jälkisiivous.

Keittiön siistinä pitämiseen on kiinnitettävä huomiota. Lieden, työtasojen ja huonekalujen puhtaanapito kuuluu kaikille tiloja käyttäneille. Ryhmähengelle on tärkeää että kaikki oppivat hoitamaan omat tehtävänsä ja kantamaan vastuun yhteisistä tiloista. Tästä keskusteltaessa on hyvä linkittää vankilassa tapahtuva siivoaminen ja yhteisistä tiloista vastuun kantaminen tulevaan oman kodin siivoamiseen. Kyse ei ole vain ulkoisesta pakosta, vaan tavasta tehdä omasta asuinympäristöstä miellyttävä.

## 7.1 Ruoanlaittolinkit

http://papunet.net/kuva/ruuanlaitto

- erittäin yksinkertaisia ruokaohjeita. Ohjeet on jaettu mahdollisimman pieniin työvaiheisiin ja varustettu selventävillä kuvilla. Lisäksi ohjeet voi myös kuunnella.

http://www.ruokala.net/reseptit

- tuhansia reseptejä haettavissa hakusanalla

http://www.kotikokki.net/

- paljon reseptejä, ohjeita ruoanlaittoon ja keskustelua ruoanlaitosta

http://www.tohtori.fi/?page=5034255

- Tohtori.fi -sivuston Ravintoklinikalta löytää perustietoa terveellisestä ruokavaliosta

http://www.yhteishyva-ruoka.fi/keittiovalineet/astiat_tyovalineet/tyovalineiden_hankinta/fi_FI/tyovalineiden_hankinta/
http://www.yhteishyva-ruoka.fi/keittiovalineet/astiat_tyovalineet/kodin_perusastiat/fi_FI/kodin_perusastiat/

- Yhteishyvän sivuilta Marttojen ohjeita kodin perusastioiden ja keittiön työvälineiden hankintaan.

# 8. AJANHALLINTA

Vankilaolosuhteissa yksi laitostumisen ja passivoitumisen aiheuttaja on ajantajun hämärtyminen. Tämä koskee kaikkia vankeja, mutta erityisesti suljettujen laitosten ja suljettujen osastojen asukkeja. Avolaitoksessa vanki joutuu ottamaan enemmän vastuuta päivärytmistä, koska esimerkiksi aamuheräämiset ovat vangin omalla vastuulla. Päivärytmin noudattaminen suljetussa laitoksessa toteutuu parhaiten aktiivitoimintoihin osallistuvilla vangeilla. Yksi asia, jolla vankien passivoitumista voidaan ehkäistä, on säännöllinen päivärytmi. Järjestelmällisyyden ja rakenteen tuominen vankien elämään on olennaisen tärkeää. Kaikki arjen taidot perustuvat säännöllisyyteen ja rutiineihin: siihen, että päivittäin tai viikoittain tehdään tiettyjä asioita esim. oman hyvinvoinnin edistämiseksi. Rutiinit tuovat yksinkertaisten asioiden kautta elämänhallinnan tunnetta. Kelluvasta arjesta puuttuu päivän perusrakenne, ja se saattaa edesauttaa siteiden katkeamista sosiaalisiin verkostoihin ja yhteiskunnan rakenteisiin siviilissä. Päivärytmin puuttuminen altistaa pidemmän päälle myös mielenterveysongelmille. Jos arjen perusrakenne saadaan sujuvaksi, on muiden elämänhallinnan ongelmien hoitaminen tuloksellisempaa.

Osastosta riippuen osalle vangeista pelkkä sängystä nouseminen ennen iltapäivää on huomattava saavutus. Työssä käymättömien vankien on vaikea sisäistää aamulla aikaisin heräämisen tarvetta. Olisikin tärkeää, että myös työssä käymättömille vangeille olisi aamuisin herätyksen jälkeen heti jotain toimintaa, jotta he eivät menisi vain takaisin nukkumaan. Aamutoimintoihin voidaan lisätä esim. tunnin ohjattu ulkoilu sellien siistimisen ja ruokailun jälkeen, ei pelkästään fyysisen kunnon kehittämiseksi, vaan osana normaalia aamua jossa heräämisen jälkeen tehdään jotain. Vangin siirtyessä mahdollisesti työtoimintaan tai siviiliin on aamurytmi jo olemassa. Paitsi valvontahenkilökunnan aktiivisuus, myös muiden vankien taholta tuleva kannustus hitaammin päivärytmiin tai toimintoihin sopeutuville vangeille helpottaa rytmin löytämistä.

Säännöllisen päivärytmin lisäksi olisi tärkeää vankien ajan- ja elämänhallinnan kehittymisen kannalta, että he opettelisivat suunnittelemaan ajankäyttöään ja asettamaan tavoitteita. Kaikille vangeille olisi suotavaa hankkia kalenteri. Vaikka seinällä olisi viikko-ohjelma, kalenteriin voi merkitä ainakin päivittäisen työn, opiskelun yms. säännöllisen toiminnan lisäksi liikunnan harrastamisen, lomat, perhetapaamiset ja muut henkilökohtaiset asiat. Kalenteria voi hyödyntää myös rangaistusajan suunnitelman tavoitteiden edistymisen seurannassa, siihen voi kirjata henkilökunnan kanssa käytyjen keskustelujen pohjalta suunnitelmaa koko vankeustuomion ajalle, esim. milloin voisi olla mahdollista hakea avolaitokseen. Vanki voi ottaa vastuuta omien asioidensa hoitamisesta merkitsemällä kalenteriin, milloin pitää varata aika vankilan sosiaalityöntekijälle asuntohakemusten tekemistä varten tai milloin hakea johonkin koulutukseen.

Jotkut vangit tosin suhtautuvat ainakin aluksi kielteisesti mihin tahansa vankilassa tapahtuvaan ajan mittaamiseen todeten vain, että ”ei se kakku laskemalla lyhene”. Tämä voi eritoten pitää paikkansa pitkäaikaisvankien kohdalla. Samoin passivoituneet vangit eivät välttämättä keksi mitään, mitä kirjoittaa kalenteriin. Tällöin vaaditaan henkilökunnalta taitoja motivoida vankia jonkinlaisen rungon muodostamiseen rangaistusaikaan ja keksiä mielekästä toimintaa yhdessä kyseisen henkilön kanssa. Esim. liikunta-aikataulun tai painonpudotussuunnitelman tekeminen voi olla hyödyllinen tapa ujuttaa säännönmukaisuutta vangin elämään.

Tavoitteellista ajankäyttöä voi harjoitella tuomittujen kanssa myös pyytämällä heitä asettamaan itselleen lyhyen (esim. 1 viikko) ja pitkän aikavälin (esim. 1 vuosi) tavoitteita. Esimerkkejä tavoitteista voivat olla esim. parempi fyysinen kunto, yhteydenpidon lisääminen omiin lapsiin tai ajokortin ajaminen. Tavoitteet puretaan sitten pienemmiksi tavoitteiksi, kuten kuntosalilla käynti kerran viikossa tai puhelinsoitto lapsille kerran viikossa. Kun tavoitteet on kirjattu ylös ja purettu pienemmiksi osatavoitteiksi, on tuomittujen mahdollista tarkastella omaa

ajankäyttöään tavoitteiden toteutumisen näkökulmasta kysymällä itseltään, mitä he ovat esim. kyseisen viikon aikana tehneet tavoitteiden toteutumisen eteen. Harjoittelemalla isojen tavoitteiden purkamista pieniksi osatavoitteiksi voidaan vaikeasti saavutettavista asioista tehdä helpommin lähestyttäviä.

## 8.1 Ajanhallintalinkit

http://templates.services.openoffice.org/en/taxonomy/term/197

- Open Office-pohjaisia, ilmaisia kalentereita

https://www.google.com/accounts/ServiceLogin?service=cl&passive=1209600&continue=http://www.google.com/calendar/render?hl%3Dfi&followup=http://www.google.com/calendar&hl=fi

- Google Kalenteri, ilmainen kalenteriohjelma, edellyttää käyttäjätilin luomista

# 9. TERVEYS

Terveys on sekä sairauden puuttumista että yleistä hyvinvointia. Fyysinen ja henkinen terveys vaikuttavat myös toinen toisiinsa. Hyvä terveydentila antaa voimavaroja elämään ja helpottaa ihmisen itselleen asettamien tavoitteiden saavuttamista, kuten päihteettömän elämäntavan omaksumista. Kaikkeen kuntoutukseen vaikuttaa myönteisesti asiakkaan hyvä terveys.

Rikosseuraamusasiakkaiden terveys, työkyky ja hoidontarve- tutkimuksessa selvitettiin v. 2005-2007 vankien terveydentilaa. Krooninen C-hepatiitti on tutkimuksen mukaan noin puolilla kaikista vangeista ja klamydia joka viidennellä. Hiv-positiivisia oli 1% vangeista. Erilaiset tapaturmat ja vammat olivat vangeilla hyvin yleisiä. Yli yhdeksällä kymmenestä vangista oli jokin mielenterveyden häiriö, yleisimpiä olivat päihderiippuvuudet ja persoonallisuushäiriöt. Lisäksi masentuneisuus ja ahdistuneisuus olivat yleisiä.

Rikoksista rangaistuille annettavassa terveysvalistuksessa on hyvä keskittyä niihin ongelmiin, jotka heitä olennaisesti koskettavat ja joihin voi omalla toiminnalla vaikuttaa. Näitä asioita ovat ainakin tapaturmat, tartuntataudit, epäsäännöllinen elämäntapa, unen laatu, tartuntatautien lisäksi päihteiden käyttöön liittyvät muut riskit kuten yliannostukset, masennus, ahdistus, steroidien käyttö ja suun terveys. Tietopankin linkeissä on materiaaleja, joita voi jakaa osastoille lukemiseksi sekä hyödyntää niitä terveysvalistuskursseilla ja yksilökeskusteluissa.

Tartuntataudeista annettu informaatio on äärimmäisen tärkeää sekä neulojen välityksellä tarttuvien tautien että sukupuolitautien ennaltaehkäisemiseksi. Suonensisäisiä huumeita käyttävät tuomitut tulisi siviilissä ohjata neulanvaihtopalvelujen piiriin. Vaikka tuomittu ei olisi vielä valmis lopettamaan päihteiden käyttöä, hän voi oppia vastuullisemman tavan käyttää niitä.

Epäsäännöllinen elämäntapa ja päihteiden käyttö vähentää unen määrää ja laatua. Monien tuomittujen kohdalla myös masennus ja ahdistus vaikeuttavat nukkumista. Vangit ja yhdyskuntaseuraamusasiakkaat ovat usein hyvin lääkekeskeisiä ja haluavat kaikkiin oireisiin lääkehoidon, vaikka unettomuus, masennus ja ahdistus saattaisivat lievittyä pelkästään säännöllisemmillä elämäntavoilla ja ulkoilulla.

Steroidit ovat niitä käyttäville vakava terveysriski niin vankilassa kuin vapaudessakin. Painonnosto on yleisin liikuntamuoto vankiloissa, johtuen osittain vankien fyysistä voimaa ja maskuliinisuutta ihannoivasta alakulttuurista.

Erityisesti huumeiden käyttäjillä hammasongelmat ovat yleisiä, sillä aineet vähentävät syljeneritystä ja tuhoavat kiillettä. Seurauksina voi olla karies, ientulehdus, kiinnityskudossairaus, suun limakalvon infektiot ja haavaumat.

Sekä vankien että yhdyskuntaseuraamusasiakkaiden kanssa voi käydä yleistä keskustelua terveistä elämäntavoista? Mitä sisältyy terveisiin elämäntapoihin? Mitkä ovat mahdollisia riskitekijöitä omassa elämässä? Miten esim. vankilassaolo on vaikuttanut elämäntapoihin ja miksi? Voiko muutos (positiivinen tai negatiivinen) jatkua tulevaisuudessa? Miten riskitekijöihin voi vaikuttaa? Mitä terveydelle haitallisia tapoja ja tottumuksia itsellään tunnistaa olevan?

Sekä vankien että yhdyskuntaseuraamusasiakkaiden kanssa voi tehdä myös harjoitusta, jossa merkitään paperille, miten paljon käyttää päivittäin aikaa mihinkin aktiviteetteihin, kuten nukkumiseen, liikuntaan, työhön, opiskeluun ja television katseluun. Sen jälkeen ajankäyttöä arvioidaan terveyden kannalta. Miten omaa ajankäyttöään voisi muuttaa terveellisempään suuntaan?

## 9.1 Liikunta

Liikunnan terveyttä ja suorituskykyä parantavat vaikutukset ovat moninaisia. Liikunta ja ulkoilu parantavat myös mielialaa ja unen laatua. Säännöllinen liikunnan harrastaminen tuottaa myös elämänhallinnan tunnetta ja voi kasvattaa kiinnostusta terveisiin elämäntapoihin, kuten tasapainoiseen ruokavalioon ja päihteiden käytön vähentämiseen. Hygieniakasvatus on luontevaa yhdistää liikunnan harjoitteluun. Liikunnan jälkeen peseytyminen luo osaltaan säännöllisyyttä henkilökohtaisen hygienian hoitoon.

Vankilassa olisi tärkeää kiinnittää huomio sellaisiin vankeihin, jotka eivät vapaaehtoisesti liiku tai ulkoile lainkaan ja motivoida heitä osallistumaan edes tunnin päivittäiseen ulkoiluun. Liikkumisen suhteen passivoituneen tuomitun kanssa voi yhdessä miettiä liikuntamuotoja, joita hän voisi haluta kokeilla. Yleensä on helpointa aloittaa yksinkertaisista aktiviteeteista, jotka eivät vaadi paljoa varusteita tai opettelua ja joissa ei ole suurta loukkaantumisriskiä, kuten kävelystä ja kevyestä jumpasta.

Siviilissä liikkumisen mahdollisuudet ovat moninaiset, mutta niiden hyödyntäminen vaatii omatoimisuutta. Kaupungin kuntosalit ja uimahallit tarjoavat edullisia liikuntamahdollisuuksia. Kävely, lenkkeily ja vaikkapa metsissä samoilu ei maksa mitään. Urheiluseurojen lisäksi myös esim. jotkut päihdekuntoutujien yhdistykset järjestävät toiminnassa mukana oleville liikuntamahdollisuuksia, kuten sählyvuoroja. Sopivan liikuntapaikan ja liikkumismuodon löytymistä voi helpottaa selvittämällä tuomitun kanssa, mitä harrastusmahdollisuuksia hänen kotipaikkakunnallaan on.

## 9.2 Terveyslinkit

http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti

- hae tietoa erilaisista oireista, sairauksista ja niiden hoidosta

http://www.terve.fi/

- sivusto sisältää paljon terveyttä, liikuntaa, ravitsemusta ja hyvinvointia eri näkökulmista käsittelevää tietoa

http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_osio=101&p_teos=trs

- Duodecimin Terveyskirjaston kattava Terve suu-opas suun terveydenhuollosta

http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=trs00158

- Terve - suuoppaan ohjeet suun itsehoitoon

http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=dlk01033

- Terveyskirjaston potilasohje ylipainon hoitoon.

http://www.paihdelinkki.fi/tietoiskut/352-c-hepatiitti-ja-suojautuminen

- Päihdelinkin tietoisku C-hepatiitista

http://www.stumppi.fi/portal/etusivu

- Hengitysliitto Heli ryn tupakoinnin lopettamiseen tukea tarjoava sivusto

## 9.3 Seksuaaliterveyslinkit

http://www.aidstukikeskus.fi/sivut/

- hae tietoa sukupuolitaudeista. Aids-tukikeskuksen toimipisteissä on mahdollista käydä ilmaisessa hiv-testissä Helsingissä, Turussa, Tampereella ja Oulussa.

http://www.tohtori.fi/?page=3669292&id=7471431

- ohjeet kondomin käyttöön, tietoa myös muista ehkäisymenetelmistä.

http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=dlk00497

- Terveyskirjaston sivuilta tietoa sukupuolitaudeista.

## 9.4 Mielenterveyslinkit

http://www.apua.info/fi-FI/

- Apua.info- sivustolla löytyy laaja-alaisesti tietoa ja linkkejä erilaisista hyvinvointia käsitte-levistä aiheista

https://www.tukinet.net/

- netissä toimiva kriisikeskus. Tarjoaa keskustelufoorumeja, tietoa erilaisista kriiseihin ja mielenterveyteen liittyvistä aiheista sekä linkkejä eri palveluihin.

http://www.kuntoutussaatio.fi/tutkimustoiminta/insp19

- vinkkejä stressin hallintaan

http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=khp00075

- Terveyskirjaston tietoa unettomuuden hoidosta, sivulla tulostettava unipäiväkirja

## 9.5 Päihdelinkit

http://www.paihdelinkki.fi/

- paljon tietoa päihteistä, lisäksi mm. testejä ja keskustelufoorumi

http://www.krits.fi/HANKESIVUT/terve_ajankoht.shtml

- Kriminaalihuollon tukisäätiön Terveystietoprojektin sivut. Sivuilta voi ladata mm. "Huumei-ta käyttävien terveysneuvontatyö vankiloissa" -opetusmateriaalin, jota voi hyödyntää kai-kessa huumeiden käyttäjien kanssa tehtävässä työssä.

http://www.stm.fi/julkaisut/esitteita-sarja/nayta/_julkaisu/1082758

- Sosiaali- ja terveysministeriön esite ”Vähennä vähäsen. Opas alkoholinkäytön vähentäjäl-le”.

http://www.stm.fi/julkaisut/esitteita-sarja/nayta/_julkaisu/1058533

- Sosiaali- ja terveysministeriön julkaisu ”Testaa tietosi! Elämänhallinta-aineisto nuorille miehille”. Mm. päihteitä, seksuaaliterveyttä ja tupakkaa käsittelevä aineisto on suunnattu ensisijaisesti asevelvollisuusikäisille nuorille miehille.

http://www.stm.fi/julkaisut/esitteita-sarja/nayta/_julkaisu/1069345

- Sosiaali- ja terveysministeriön esite ”10 kysymystä alkoholinkäytöstäsi” alkoholinkäytön riskien arviointiin.

http://www.alko.fi/fi/AD2423957FE20738C2257575004BAD4E?opendocument&src=5,1&expand=2

- Alkon sivuilta esitteitä alkoholinkäyttöön liittyen

http://www.eoph.fi/neuvonta/mobiilivinkki/

- tietoa Elämä on parasta huumetta ry:n Mobiilivinkki-tekstiviestipalvelusta, jossa voi tilata anonyymisti ja ilmaiseksi tekstiviestillä tietoa mm. huumeidenkäyttäjien terveyspalveluista.

http://toimipaikka.a-klinikka.fi/jarvenpaa/koulutusmateriaalit

- Järvenpään sosiaalisairaalan koulutusmateriaaleja. Sivustolta voi ladata mm. kattavan ja käyttökelpoisen käsikirjan ”Vinkkejä piikkihuumeiden kanssa työskenteleville” sekä ”Arkista taitoilua" -käsikirjan, joka käsittelee arjen taitoja opettamista.

http://www.eoph.fi/neuvonta/neuvontapuhelin/

- tietoa Elämä on parasta huumetta ry: n ja Helsingin Diakonissalaitoksen neuvontapuhelimesta. Neuvontapuhelin 0800 900 45 on soittajille ilmainen ja auki 24 h/vrk. Neuvontapuhelin tarjoaa mahdollisuuden luottamukselliseen keskusteluun päihdetyöhön perehtyneen sosiaali- ja terveysalan ammattilaisen kanssa Soittaa voi anonyymisti. Palvelua voivat käyttää huumeiden käyttäjät, heidän omaisensa ja muut palveluja tarvitsevat, sekä viranomaiset apua ja ohjausta vaativissa asioissa.

http://toimipaikka.a-klinikka.fi/vinkki/toimipisteet

- Terveysneuvontapiste Vinkkien yhteystiedot. Tällä hetkellä terveysneuvontapisteitä on Suomessa yli kaksikymmentä. Toiminnan tarkoituksena on päihteistä ja päihteiden käytöstä aiheutuvien haittojen ja tartuntatautien vähentäminen. Asiointi tapahtuu anonyymisti ja palvelut ovat asiakkaille maksuttomia. Vinkin palvelut on suunnattu erityisesti suonensisäisiä huumeita käyttäville. Vinkissä voi mm. käydä vaihtamassa käytetyt neulat uusiin.

http://keskuststo.a-klinikka.fi/jarvenpaa_2/

- Järvenpään sosiaalisairaalan tuottama sivusto, jossa voi testata tietojaan huumeiden käytön riskeistä ja arvioida omaa päihteiden käyttöään.

http://www.dopinglinkki.fi/dopingaineet/anaboliset-steroidit-ja-testosteroni

- Dopinglinkin sivuilta tietoa testosteronin ja anabolisten steroidien terveysvaikutuksista

http://www.dopinglinkki.fi/dopingaineet/anabolisten-steroidien-ja-paihteiden-yhteisvaikutukset

- Dopinglinkin sivuilta tietoa anabolisten steroidien ja päihteiden yhteisvaikutuksista

http://www.paihdelinkki.fi/tietoiskut/354-suonensisainen-kaytto-ja-riskien-minimointi

- Päihdelinkin tietoisku riskien minimoinnista huumeiden suonensisäisessä käytössä

http://www.paihdelinkki.fi/tietoiskut/341-huumeiden-yliannostus-ja-sen-ehkaisy

- tietoa huumeiden yliannostuksesta ja ohjeet yliannostustilanteessa toimimiseen

http://www.thl.fi/fi_FI/web/neuvoa-antavat-fi/paihdehoitopaikat

- valtakunnallinen listaus päihdepalveluista ja hoitopaikoista

## 9.6 Liikuntalinkit

http://www.tohtori.fi/?page=3854136

- tietoa arki- ja hyötyliikunnasta sekä painonpudotuksesta

http://www.ukkinstituutti.fi/tietoa_terveysliikunnasta

- Ukk-instituutin sivuilla on paljon tietoa liikunnan vaikutuksista terveyden eri osa-alueisiin. Lisäksi sivuilla on ohjeita liikunnan harrastamisen aloittajalle.

http://www.ttl.fi/partner/ttt/liiketta_niveliin/sivut/default.aspx

- Työterveyslaitoksen sivuilta voi ladata monipuolisia, mutta yksinkertaisia jumppaohjeita.

https://www.lillyhcp.fi/Nitro/sfw/template/SFW_registration.jsp?page=200602

- Lilly- lääkeyrityksen Mielekäs päivä-sivuilta voi tilata mielenterveyskuntoutujille suunnatun Mielekäs päivä-kurssin liikuntaa, ravintoa ja henkistä hyvinvointia käsittelevää materiaalia. Vaatii sisäänkirjautumisen.

# 10. ASIOINTITAIDOT

Monissa rikoksista tuomituissa virkamiesten tapaaminen ja erilaisissa virastoissa tai liikkeissä asiointi voi herättää hyvinkin voimakkaita tunteita. Varsinkin päihde- ja mielenterveysongelmista kärsiville tuomituille virastoasiointi voi tuottaa todellisia vaikeuksia. Asioiden hoitaminen selvin päin voi tuntua ahdistavalta ja hoidettavien asioiden määrä ja haastavuus ylitsepääsemättömältä. Tunteet omasta riittämättömyydestä ja virkailijoiden vähättelevästä, epäluuloisesta tai tuomitsevasta asenteesta ovat yleisiä.

On muistettava, että on myös tosiasia, että eri virastojen henkilökunnalla voi olla negatiivisia asenteita tuomittua kohtaan monista syistä, kuten pelosta, ennakkoluuloista tai ongelmallisesta asiointihistoriasta johtuen. On kiistämätön tosiseikka, että joskus eri virastojen työntekijät eivät ymmärrä esim. pitkäaikaisvangin erityisongelmia. Monien rikoksista tuomittujen elämäntilanteeseen liittyy niin paljon monisyisiä ongelmia ja heidän elämänhistoriassaan on niin paljon erilaisia käänteitä, että heidän tilanteensa kokonaiskuvan hahmottaminen ja byrokraattisen paperisodan hallitseminen vaatii ammattitaitoa ja aikaa.

Joskus tuomitulla on niin paljon asiakkuuksia eri julkisissa laitoksissa (sosiaalitoimi, päihdehuolto, työvoimahallinto, terveydenhuollon toimijat, ulosotto, Rikosseuraamuslaitos, kolmas sektori, poliisi, maahanmuuttoviranomaiset, lastensuojelu ym.) että voi olla hyödyllistä purkaa hänen kanssaan viranomaisomaisverkostoa ja auttajatahoja paperille verkostokartan muotoon. Tällä tavoin voi hahmottaa tuomitulla jo olevia hyödyllisiä kontakteja ja toisaalta mahdollisia puutteita ja aukkoja tuomitun saamissa palveluissa.

Rikoksista tuomittujen tilanne voi siis lähtökohtaisesti olla hyvin haastava, vaikka heidän valmiutensakaan eivät aina olisi hyvällä tasolla. Monilla asioitaan järjestämään motivoituneella tuen ja ohjauksen tarve on aito ja suuri.

## 10.1 Vuorovaikutustaidot

Rikosseuraamusasiakkaat eivät usein yksinkertaisesti tiedä mitä eri virastoissa tehdään ja mikä heidän roolinsa eri asioiden käsittelyssä on. Asioiden hoitamista hankaloittaa erityisesti se, että tuomitut eivät osaa tai uskalla kysyä neuvoa oikealta henkilöltä silloin, kun he sitä tarvitsevat. Monilta puuttuu omien oikeuksien tuntemus ja lisäksi luottamus siihen, että virkamiehet kohtelisivat heitä tasapuolisesti. Kaikessa virallisten asioiden hoitamisessa on keskeistä ymmärtää, että virkamiesten toimintaa säätelevät lait, joihin heidän täytyy perustaa päätöksensä. Jos asiakas kokee saaneensa virheellisen päätöksen, siitä on mahdollisuus valittaa. Viranomaisten velvollisuus on lisäksi tiedottaa kansalaisille heidän oikeuksistaan ja neuvoa heitä omaa hallinnonalaansa koskevissa kysymyksissä. Neuvojen kysymistä ei siis pidä epäröidä.

Avoimuuden korostaminen viranomaisasioiden hoitamisessa on myös tarpeellista, sillä usein tuomitut pyrkivät edistämään asioitaan virastoissa vääristelemällä ja kaunistelemalla elämäntilannettaan. Tällaisesta asiointitavasta voi kuitenkin olla tuomituille enemmän haittaa kuin hyötyä. Jos tuomitun kanssa työskentelevät viranomaiset joutuvat tekemään heitä koskevat päätökset puutteellisten tai väärien tietojen varassa, voi siitä seurata, että asiakas tulee ohjatuksi hänelle tosiasiassa soveltumattomien palveluiden piiriin tai ettei hän saa tietoa hänelle kuuluvista palveluista tai etuuksista.

Yleinen vuorovaikutustyyli rikoksista tuomituilla virastoasioita hoitaessa on joko passiivinen tai aggressiivinen. Jämäkkä mutta asiallinen ja rakentava tapa hoitaa asioitaan on kuitenkin toimivinta. Tässäkin työntekijän tarjoama oma esimerkki asiallisesta ja rakentavasta vuorovaikutuksen tavasta on tärkeä. Virastossa asioimisen valmiuksia voi tarpeen mukaan kehit-

tää keskustelujen ja rooliharjoitteiden avulla esim. arjen taitojen kursseilla. Perustyökaluna käytetään ryhmäkeskusteluja ja kahdenkeskisiä keskusteluja ohjaajan kanssa. Tarkoituksena on keskustella siitä, mitä ongelmia tuomitut ovat havainneet virastokäynneillä ja miten ne voidaan välttää. Miksi asiat menevät joskus pieleen virkailijoiden luona käytäessä, mitkä asiat voivat aiheuttaa itsehillinnän menetyksen ja miksi ei ehkä saa sanottua asioita, joita on suunnitellut sanovansa. Ohjaajan vastuulla on auttaa tuomittuja pohtimaan, miten omalla toiminnalla ja käytöksellä voi edesauttaa omien asioiden järjestymistä.

Tilanteesta ja ryhmästä riippuen voidaan seuraavaksi harjoitella rooliharjoitusten avulla sitä miten asiat käytännössä hoidetaan. Harjoituksissa voi olla kaksi kurssilaista tai kurssilainen ja ohjaaja. Rooliharjoituksissa tehtävänannot voivat vaihdella. Tarkoituksena voi olla harjoitella ”normaalitilannetta”, missä vain opetellaan perusteita siitä, miten virastossa käyttäydytään. Lisäksi harjoitellaan tilanteita, joissa joudutaan selvittämään asiakkaan kannalta epämiellyttäviä asioita. Yleisesti ottaen on hyvä, mikäli tuomitut keksivät itse tilanteen tai se perustuu suoraan jonkun kertomaan kokemukseen omasta virastokäynnistä. Varmuuden vuoksi ohjaajan täytyy joka kerta kuitenkin suunnitella etukäteen ”käsikirjoitus” rooliharjoitukseen siltä varalta että sitä ei tule ryhmältä. Ryhmän itse keksimät ideat ja aiheet sitouttavat ryhmää toimintaan ja tekevät siitä realistisempaa. Tilanteita voi olla esim. tiedustelu siitä miksi työttömyysturva/toimeentulotuki/eläke ei ole tullut tilille, ulosottoilmoitus velasta josta ei sillä hetkellä ole tietoinen, sosiaalitoimiston maksusitoumuksen saaminen huonekaluihin tai vuokrarästit. Samalla tavalla voi harjoitella myös puhelinasiointia.

Harjoituksissa tavoitteena on oppia ilmaisemaan oma kanta päättäväisesti muttei hyökkäävästi, suuntaamatta kritiikkiä toisen persoonaan. Omasta kannasta saa pitää kiinni, mutta se on tehtävä niin, ettei toinen loukkaannu tai koe tulleensa painostetuksi. Toinen olennainen alue on epäselvien asioiden ja neuvojen kysymisen harjoittelu. Harjoituksissa voidaan opetella esim. yksittäisiä lauseita, joihin virastokäynnillä voi turvautua, kuten: " Mitä tämä asia tarkoittaa? Ymmärsinkö oikein, että...? Miten minun kannattaisi toimia? "

Jos kyseessä on säännöllisesti kokoontuva ryhmä, harjoituksia kannattaa järjestää sellaisella aikataululla, että harjoituskertojen välissä edes osa ryhmästä voisi kokeilla opeteltuja asioita käytännössä. Virastokäynnin jälkeen ryhmäläinen voi seuraavalla kokoontumiskerralla kertoa ryhmälle, miten käynti meni, jäikö jokin asia askarruttamaan ja oliko harjoituksista ollut hyötyä. Näin harjoitellut asiat jäävät paremmin mieleen.

## 10.2 Virastokäynteihin valmistautuminen

Saatetut tai yksin tehdyt käynnit virastoissa vankeusaikana tai siviilissä ovat arvokkaita mahdollisuuksia harjoitella asiointitaitoja käytännössä. Tuomitun kanssa kannattaa käydä huolellisesti ennen käyntiä läpi se, mitä asiaa mennään hoitamaan ja minne, mistä siellä todennäköisesti puhutaan ja mitä tuomitulta mahdollisesti kysytään. Erityisesti kannattaa varmistaa, että tuomittu ymmärtää, mikä käynnin merkitys on ja mitä hyötyä siitä voi olla. Mikäli tuomittu ei koe tarvitsevansa työntekijää mukaansa virastokäynnille, voidaan tilannetta tarpeen mukaan käydä kuitenkin läpi ennen tai jälkeen.

On hyvä puhua myös siitä, miten virastoissa varatulla ajalla asioimiseen tulee valmistautua. Etukäteen valmistautuminen on tärkeää sen vuoksi, että virkailijalla on yleensä rajoitetusti aikaa varattuna yhdelle asiakkaalle. Asiat on selitettävä tiivisti ja johdonmukaisesti. Tätä varten kannattaa kirjoittaa muistilappu, mihin laittaa kaikki asiat mitä haluaa kysyä virkailijalta tai vaikka lääkäriltä. Näin monet tekevät, sillä muuten unohtaa helposti jonkun asian, mitä olisi halunnut kysyä. Lisäksi ennen käyntiä tulee varmistaa, että on ottanut mukaansa kaikki tarvittavat kaavakkeet ja tositteet.

Henkilön, joka tulee virastokäynnille mukaan, tulee antaa tuomitun hoitaa asioita tapaamisessa itse mahdollisimman paljon. Tarpeen mukaan voi ottaa esille oleellisia asioita, jotka ovat vaarassa jäädä käsittelemättä ja toimia tuomitun "tulkkina" hänen tilanteensa kommunikoinnissa toiselle osapuolelle sekä tarvittaessa myös kääntää virkakieltä tuomitulle ymmärrettävämpään muotoon ja varmistaa, että kaikki tapaamisen osapuolet ovat tulleet ymmärretyiksi.

## 10.3 Lomakkeiden täyttö

Monilla rikosseuraamusasiakkailla on suuria vaikeuksia täyttää erilaisia virallisia lomakkeita ja hakemuksia. Tämä koskee erityisesti ADHD- potilaita tms. kognitiivisista häiriöistä ja heikosta luku- ja kirjoitustaidosta kärsiviä. Vaikka em. ongelmia ei olisikaan, kokevat tuomitut, kuten monet muutkin ihmiset, kaavakkeiden ja lomakkeiden täyttämisen yleisesti hyvin vaikeaksi ja rasittavaksi. Pahimmassa tapauksessa tämä johtaa siihen, että tuomitut jättävät heille kuuluvat etuudet hakematta; toiseksi huonoimmassa vaihtoehdossa he ovat aina muiden avusta riippuvaisia virastoasioidensa hoitamisessa.

Tarvittaessa lomakkeiden, kuten toimeentulotuki- tai asumistukihakemuksen täyttöä voi harjoitella kahdestaan asiakkaan kanssa tai ryhmässä. Harjoittelumateriaalina voi käyttää oikeita lomakkeita.

Harjoittelun aikana voidaan käydä läpi seuraavia kysymyksiä: Mihin tarkoitukseen lomake on? Mitä pitää tietää, jotta sen voi täyttää? Tarvitaanko liitteitä? Mitä eri termit, kuten huollettava, pääomatulo, talonkirjaote yms. tarkoittavat? Mahdollisuuksien mukaan voidaan harjoitella myös sähköistä asiointia esim. Suomi.fi-portaalin harjoittelulomakkeilla.

Jos aikaisemmin on puhuttu työnhausta tai sosiaalitoimiston palveluista, voi luontevasti siirtyä näihin lomakkeisiin. Näin  opetuksesta muodostuu mielekäs kokonaisuus. Motivaatio harjoitella lomakkeiden täyttämistä paranee, jos niiden tarkoitus on aikaisemmin sidottu tuomittua koskettavaan asiayhteyteen.

## 10.4 Asiointitaitolinkit

http://www.porttivapauteen.fi/

- Kriminaalihuollon tukisäätiön Portti vapauteen- portaalista löytyy paljon tietoiskuja sekä linkkejä rikoksista tuomittuja koskettaviin aiheisiin.

http://www.suomi.fi/suomifi/suomi/asioi_verkossa/index.html

- Suomi.fi-portaalista löytyy hyvä valikoima valtionhallinnon organisaatioiden sekä kaikkien Suomen kuntien asiointipalveluita ja tulostettavia lomakkeita.

http://www.suomi.fi/suomifi/suomi/asioi_verkossa/harjoittele_sahkoista_asiointia/index.html

http://www.suomi.fi/suomifi/suomi/asioi_verkossa/harjoittele_sahkoista_asiointia/lisaoppia/index.html

- Suomi.fi-portaalissa voi harjoitella sähköisten lomakkeiden täyttämistä

http://www.kela.fi/in/internet/suomi.nsf/NET/130410151546HN?OpenDocument

- tulostettavia Kelan selkoesitteitä, joissa kerrotaan Kelan etuuksista lyhyesti ja selkeästi.

http://www.kela.fi/in/internet/suomi.nsf/NET/220801120915EH?OpenDocument

- Kelan laskentaohjelmat, joiden avulla voi arvioida mahdollisuutensa saada eri etuuksia, mm. työttömyysturvaa ja yleistä asumistukea.

http://www.vero.fi/

- Verohallinnon sivut

http://www.mol.fi/etusivu/index.html

- Työvoimahallinnon sivut

http://www.oikeus.fi/4313.htm

- tietoa oikeusavusta ja oikeusaputoimistojen yhteystiedot

http://www.asianajajaliitto.fi/

- Suomen asianajajaliiton sivuilta voi etsiä tiettyyn ongelmaan erikoistuneen asianajajan palveluita eri paikkakunnilta.

http://www.laki24.fi/

- Laki24- verkkopalvelussa on selitetty Suomen lainsäädäntö selkokielisin artikkelein. Sivustolta on helppo etsiä vastauksia eri oikeudellisiin kysymyksiin.

http://www.finlex.fi/fi/

- Finlex- valtion säädöstietopankista saa mm. ajantasaisen lainsäädännön.

http://www.stm.fi/sosiaali_ja_terveyspalvelut/asiakkaanoikeudet/asiamies

- tietoa potilas- ja sosiaaliasiamiehen toiminnasta

http://www.oikeusasiamies.fi/Resource.phx/eoa/index.htx

- Eduskunnan oikeusasiamiehelle voi tehdä kantelun, jos kokee saaneensa viranomaiselta lainvastaista kohtelua

http://www.krits.fi/PALVELUT/kriminaaliasiamiessivu.shtml

- kriminaaliasiamies edistää vankien ja yhdyskuntaseuraamustoimistojen asiakkaiden asemaa antamalla mm. neuvontaa ja ohjausta oikeudellisissa kysymyksissä

http://www.paihdeasiamies.fi/

- päihdeasiamies auttaa päihdehoitopalveluihin liittyvissä kysymyksissä

# 11. TALOUDEN HALLINTA

## 11.1 Rahan merkitys ja rahankäytön hallinta

Monen rikollista elämäntapaa viettävän perustoimeentulo siviilissä muodostuu työttömyyskorvauksista ja/tai toimeentulotuesta sekä rikoksilla tai pimeillä töillä hankitusta lisätulosta. Tuomitut, jotka ovat hankkineet rahaa rikoksilla, ovat saattaneet pitää yllä korkeaakin elintasoa. Tällöin käsitys rahan arvosta saattaa olla vääristynyt, koska sitä on saatu kerralla suuria summia, mutta tuloissa ei ole ollut välttämättä mitään säännöllisyyttä. Tuomitut voivat kuitenkin kokea, että rikoksilla hankittu omaisuus ei ole samanarvoista kuin laillisin keinoin ansaittu. Rikoksilla ansaittua rahaa ei talleteta pankkiin tai laiteta muuallekaan säästöön. Tuomitut, joilla on ollut vaikea huumeriippuvuus, ovat tottuneet siihen, että rahaa on rikoksia tekemällä ollut käytössä huumeisiin, mutta muihin elämän osa-alueisiin rahaa ei ole välttämättä käytetty, eikä sen käyttöä myöskään ole suunniteltu, koska tarve saada huumeita on sanellut myös rahan hankkimisen tarpeen. Osalla tuomituista taas ei ole juuri koskaan ollut huomattavia summia, ja mahdollinen pitkä laitoshistoria aiheuttaa sen, että perusasiatkin rahankäytöstä ovat unohtuneet.

Rahankäytön harjoittelua on vankiloissa vaikea toteuttaa mm. vankitilien käyttörajojen vuoksi. Yksi mahdollisuus on soveltaa rahankäytön suunnittelun periaatteita kanttiiniostoissa. Toinen keino suunnitella rahankäyttöä on tehdä rahankäyttösuunnitelma vankiloman ajaksi. Loman jälkeen voi keskustella, miten asiointi kaupoissa sujui ja miten suunnitelma piti.

Yhdyskuntaseuraamustoimistoissa rahankäytöstä hallinnan käsittelyn tulisi olla osana yksilötyöskentelyä. Rahankäytöstä puhuminen antaa työntekijälle käsitystä asiakkaan elämänhallintataitojen yleisestä tasosta, sitoutumisesta rikolliseen elämäntapaan sekä arvoista ja asenteista. Rahankäytön hallinnan lisääntyminen voi omalta osaltaan tukea rikollisesta käyttäytymisestä irtautumista.

Rikoksista tuomitut, jotka ovat tottuneet hankkimaan rahaa rikoksilla ja mieluummin varastamaan kuin ostamaan haluamansa tavaran, suhtautuvat usein epäuskoisesti siihen, millaisilla rahamäärillä ns. tavalliset kansalaiset elävät. Rikosseuraamusasiakkaiden keskuudessa on yleinen kuvitelma, että ihmiset saavat keskimäärin enemmän palkkaa kuin miten todellisuudessa on asian laita. Tällöin toimeentulotuen kaltainen rahamäärä vaikuttaa naurettavan pieneltä ja kieltäydytään uskomasta että sillä voisi mitenkään elää. Tällainen mielikuva saattaa syntyä esim. tavallisten ihmisten omistusasunnoista, autoista, yms. omaisuudesta, jotka tosiasiassa ovat suurelta osin pankkilainoilla ja säästämisellä hankittuja.

Yksi hyvä keino rahan arvon hahmottamiseen ja rahankäytön periaatteiden opettelemiseen on käydä yksilökeskusteluna tai ryhmässä esim. kalvolla läpi eri ammattien keskipalkkoja. Tällaisia palkkavertailuja julkaisee esim. Taloussanomat:

http://www.taloussanomat.fi/tyomarkkinat/2010/06/18/1000-ammatin-palkat--katso-parjaatko-vertailussa/20108646/12

Tämän pohjalta voidaan arvioida, paljonko esim. opettajalla tai sairaanhoitajalla jää verojen ja pakollisten menojen jälkeen kuukaudessa rahaa käyttöön. Tämän jälkeen voidaan miettiä, minkälaisen ammatin ja tulot tuomittu näkee itselleen mahdollisena tällä hetkellä tai vankilasta vapauduttuaan ja sitten vaikka muutaman vuoden päästä. Sitten voidaan arvioida, miten paljon kyseisestä palkasta verojen, ulosoton yms. jälkeen jäisi käytettäväksi rahaa muuhun kulutukseen, kuten ruokaan, matkakuluihin ja vaatteisiin.

Rahan merkityksestä tuomituille voi käydä yksilö- tai ryhmäkeskusteluja tilanteesta riippuen. Aluksi voi pyytää tuomittuja keskustelemaan siitä, mitä merkityksiä he antavat käsitteelle raha. Keskustelussa voi miettiä esim. seuraavia kysymyksiä:

Mitä sana raha tuo mieleen, esim. kolme asiaa? Miksi rahaa arvostetaan meidän yhteiskunnassamme? Haluatko tulla rikkaaksi? Miksi? Miten elämäsi muuttuisi jos saisit yhtäkkiä paljon rahaa?

Kun keskusteluissa on käsitelty sitä, mitä raha yleisesti ottaen tuomituille merkitsee, voidaan siirtyä rahankäytöstä keskustelemiseen. Näin voidaan kartoittaa asenteita ja suhtautumista rahankäyttöön ja herättää ajatuksia ja keskustelua mahdollisesta muutoksesta suhtautumisessa rahankäyttöön.

Rahankäyttöä voi pohtia esim. seuraavanlaisten kysymysten kautta:

- Kuinka paljon rahaa tarvitset? Kuinka paljon rahaa yleensä tarvitaan ”normaaliin” elämiseen? Mihin kaikkeen rahaa tarvitsee?
- Onko itselläsi usein ollut tilanteita joissa olet yllättynyt huomatessasi että rahasi ovat loppu? Oletko miettinyt miksi? Voiko tällaisia tilanteita estää?
- Miten omassa kaveripiirissäsi käytetään rahaa? Onko monilla velkaa tai muuten pitkiä aikoja jolloin raha on ollut tiukalla?
- Mitä hyötyä on säästämisestä? Onko säästäminen helppoa? Jos ei ole, niin miksi? Paljon tuloja pitäisi olla, että niistä jäisi jotain säästöön?

Lähtökohta oman rahankäytön hallinnalle on se, että tietää: a) kuinka paljon on tuloja ja b) kuinka paljon on menoja. Rahankäytön hallinnan harjoittelun tavoitteena on kyky sopeuttaa oma kulutus, siis menot senhetkisiin tuloihin. Oman kulutuksen suunnittelussa on tärkeää oppia erottamaan välttämättömät menot sellaisista menoista, joista on mahdollista tinkiä tai tarvittaessa siirtää niitä myöhemmäksi.

Yksi keino hallita rahankäyttöä on budjetoida joka kuukausi tarvittavat summat pakollisiin laskuihin kuten vuokraan, lainanlyhennyksiin ja muihin laskuihin. Ylijäävällä summalla pitää elää loppukuu ja siitä ostetaan vaatteet, ruoka ja kustannetaan vapaa-ajan menot. Rahankäytön arviointia helpottaa se, että nostaa viikoittain pankkiautomaatista itselleen sen viikon rahat. Tällöin on helppo muistaa, paljonko voi vielä käyttää jotta selviää kuukauden loppuun rahojen loppumatta kesken. Jos rahoja ei käytä säästeliäästi, ne saattavat loppua kesken.

Taloudenhallintaa siviilissä voi suunnitella esim. täyttämällä kuukausittaista budjettilomaketta vangin/asiakkaan kanssa. Lomakkeeseen arvioidaan vangin tapauksessa tuloiksi ne tulot, jotka hänellä todennäköisesti tulee siviilissä olemaan, esim. edellisen työpaikan tulot tai toimeentulotuki.

Taloustilannetta ja rahankäyttöä tulee tarkastella tuomitun elämäntilanteen kokonaisuudesta käsin. Voi olla tarpeellista käydä läpi erilaisia selviytymisstrategioita toimeentulotuella selviytymiseen ja kartoittaa tuomitun tietämystä erilaisista ruoka- ja vaateapua tarjoavista tahoista. Rahankäytöstä puhuttaessa on tärkeää ottaa esille myös pimeistä tulonlähteistä tulevat sekä päihteiden ostamiseen menevät rahat.

## 11.2 Kuluttajuus

Kuluttajatietouden kasvattamisen tarkoituksena on lisätä kuluttajan kykyä tehdä harkittuja kulutuspäätöksiä mm. vertailemalla eri tuotteiden hintoja ja ominaisuuksia sekä lisätä tietoisuutta kuluttajan oikeuksista. Lisäksi kuluttajatietouteen kuuluu kyky vertailla eri maksutapojen (käteinen, luottokortti, osamaksu ym.) eroja.

Rikosseuraamusasiakkaiden elämäntilanne ja elämäntapa heijastuvat myös kulutuskäyttäytymiseen. Jos ei ole pysyvää asuntoa ja elämä on päihteiden ja rikosten sävyttämää, ei tule myöskään suunniteltua hankintojaan. Moni voi myös kokea kaupoissa asioinnin selvin päin ahdistavana.

Myös vangeilla voi olla ongelmia harkitsemattoman kuluttamisen suhteen. Vangit saattavat tilata postimyynnistä vankilaan tuotteita, joita he eivät voikaan ottaa selliinsä tai joihin heillä ei ole varaa.

Postimyynnin palautusoikeudet olisi tästä syystä hyvä käydä vankien kanssa läpi ja/tai laittaa näkyville esim. ilmoitustaululle.

Seuraavia kysymyksiä voi käydä läpi kuluttajatietoutta lisäävän harjoituksen muodossa joko yksilö- tai ryhmäkeskusteluissa:

- Mitä kaikkea tuotteesta tarvitsee tietää, ennen kuin se kannattaa hankkia (esim. onko se laadukas, kestävä, onko sillä takuu, sopiiko se siihen tarkoitukseen, johon sitä ollaan hankkimassa? Onko se kallis vai halpa, voiko sen saada jostain muualta edullisemmin?)
- Millä perusteella tuomitut itse tekevät ostopäätöksiä, kun toteavat tarvitsevansa jonkun tuotteen? Minkälaisia kokemuksia heillä on impulsiivisesta kuluttamisesta, heräteostosten tekemisestä?
- Mistä saa tietoa eri tuotteiden ominaisuuksista, hinnoista ja eri liikkeiden palveluiden eroista?
- Mitä merkitystä on tuotteiden vaihto- tai palautusoikeudella? Entä takuulla?
- Mitä eroja on eri maksutavoilla? Mitä kokemuksia tuomituilla on esim. luotolla tai osamaksulla ostamisesta? Entä pikavippien käytöstä kulutuksen rahoittamiseen?

Kuluttajatietoutta voi kasvattaa myös katsomalla tuomittujen kanssa yhdessä esim. sanomalehdistä erilaisia mainoksia ja keskustelemalla, mitä milläkin mainoksella yritetään viestittää ja kuinka todenperäisiltä mainosten väitteet tuntuvat. Miten tuotteista voi etsiä tietoa muutenkin kuin mainoksista? Onko esim. hintavertailusivustojen tai tuotteesta laadittujen arvostelujen lukeminen netistä tuttua?

Keskusteluissa tuomittujen kanssa voi myös miettiä keinoja, miten impulsiivista kuluttamista voisi vähentää. Oman kulutuskäyttäytymisen muuttamisen kannalta on tärkeää ymmärtää, mihin asioihin omat ostopäätökset perustuvat. Kuluttamisen suhteen on mahdollista omaksua uusia ajattelumalleja ostopäätösten tekemisen tueksi. Jos tuomittu käy töissä, hän voi miettiä, kauanko hän on joutunut tekemään töitä, että on ansainnut tuotteen hinnan verran palkkaa. Lisäksi voi miettiä, joutuuko luopumaan jostain muusta, mitä on suunnitellut hankkivansa, jos ostaa kyseisen tuotteen. Aina kannattaa kysyä itseltään, että tarvitsenko todella tätä tavaraa. Voisinko mahdollisesti hankkia sen myöhemmin? Yleensä kannattaa varata kalliimpien ostopäätösten tekoon sen verran aikaa, että voi käydä tutustumassa muutaman eri liikkeen vastaaviin tuotteisiin ja varata itselleen miettimisaikaa esim. yön yli ennen kuin hankkii tuotteen.

Saatetut kaupassakäynnit voivat olla erittäin hyödyllisiä kuluttajana toimimisen harjoittelumahdollisuuksia joidenkin tuomittujen kohdalla. Lisäksi erilaisia haastavampia asiointitilanteita, kuten viallisen tuotteen palauttamista liikkeeseen, voi ryhmässä harjoitella rooliharjoitteiden avulla. Näin jämäkkää, mutta asiallista vuorovaikutusta, jota mm. virastoasioimisessa tarvitaan, voidaan kehittää myös kuluttajan roolin kautta.

## 11.3 Laskujen maksaminen

Vaikka joillekin rikoksista tuomituille laskunmaksuautomaatti voi olla pelottava tuttavuus, olisi sitä hyvä oppia käyttämään. Ongelmaksi muodostuu suljetuissa laitoksissa harjoittelun vaikeus. Jos mahdollista, olisi vangin päästävä harjoittelemaan oikealle automaatille ennen vapautumista. Ennakkoon voi kertoa ne asiat, joita henkilön täytyy tietää laskua maksaessaan. Mitä tarkoittaa viitenumero ja missä se on, oma tilinumero täytyy tietää, maksukertoja 1, mitä kirjoitetaan mihinkin jne. Näitä voi näyttää tavallisesta pankkisiirtolomakkeesta.

Tänä päivänä monet ovat siirtyneet nettipankin käyttöön. Nettipankkitunnuksista on hyötyä myös muussa Internet-asioinnissa: niiden avulla voi todistaa henkilöllisyytensä mm. Kelan sekä vero- ja työvoimahallinnon sivuilla ja hoitaa tämän jälkeen asioitaan netissä tarvitsematta aina käydä virastoissa. Vankilassa nettipankin käyttö ei onnistu, mutta yhdyskuntaseuraamustoimistoissa tämänkin asian voi ottaa esille tarpeen mukaan.

Tärkeintä on kuitenkin löytää sellainen laskujenmaksutapa, joka sopii vangille/asiakkaalle parhaiten ja monelle laskunmaksuautomaatti voi olla yksinkertaisin tapa. Sen käyttö tulee myös halvemmaksi kuin maksaminen pankin tiskillä. Pääasia laskujen maksussa on, että ne tulee maksettua. Kannattaa keskustella myös siitä, miten tulee toimia, jos ei ole varaa maksaa kaikkia laskuja. Vuokra tulee maksaa ensin ja sitten ottaa yhteyttä sen laskun lähettäjään, jolle ei sillä hetkellä ole mahdollisuutta maksaa ja sopia maksusuunnitelmasta.

## 11.4 Velat

Sosiaali- ja terveysministeriö julkaisi vuonna 2006 selvityksen vankien velkaantumisesta. Yli 80 prosenttia vapautuvista vangeista oli velkaantuneita. Velkaantuminen painottui rikosperusteisiin korvauksiin ja maksamattomiin sakkoihin. Rikoksista tuomittujen motivoiminen velkojensa hoitamiseen on haastavaa työtä, sillä moni rikoksista tuomittu on haluton ajattelemaan velka-asioitaan. Tuomittu voi kokea, että oman aseman kohentaminen yhteiskunnassa laillisin keinoin on mahdotonta tai ainakin hyvin epärealistista. Ulosotossa olevat velat ja korvaukset tekevät usein verokortilla palkkatyöhön lähtemiseen motivoitumisen vaikeaksi, koska tuomitut kokevat, että saman rahan saa tekemättä mitään. Laillisilla tuloilla elämiseen liittyvät rahavaikeudet yhdistettynä luottotietojen menetyksen aiheuttamiin syrjäyttäviin tekijöihin, kuten vaikeuksiin saada asuntoa tai lainaa, lisäävät painetta ryhtyä rikoksiin rahan vuoksi.

Velkatilanteen selvittämisen ongelmana on usein se, ettei velallinen tiedä kaikkien velkojensa määrää. Suomessa ei ole mitään yhtenäistä rekisteriä, jossa henkilön kaikki velat näkyisivät keskitetysti. Ulosottoviraston, Suomen Asiakastieto Oy:n luottotietorekisterin, oikeusrekisterin, veroviraston sekä suurimpien perintätoimistojen velallista koskevilla tiedoilla saa yleensä alustavan käsityksen velkojen määrästä. Jotta vastuun ottaminen velkojen hoitamisesta olisi mahdollista, tulee tuomitun ensin saada käsitys velkojensa todellisesta määrästä. Kaikkien velkoihin liittyvien asiakirjojen tilaaminen on kuitenkin suuri projekti, missä monet tuomitut voivat tarvita apua. Lisäksi asiakirjojen tulkinta vaatii asiantuntemusta. Tämän vuoksi viimeistään suunniteltaessa, miten velkoja tulisi alkaa hoitamaan, on suositeltavaa käyttää asiantuntijoiden palveluita.

Kunnallisesta talous- ja velkaneuvonnasta saa yksityiskohtaista neuvontaa ja opastusta velkojen järjestelyssä etenemiseen. Joillakin paikkakunnilla kunnan velka- ja talousneuvojat käyvät vankiloissa kertomassa velkojen järjestelystä. Vankiloiden ja yhdyskuntaseuraamustoimistojen kannattaa myös pyrkiä tekemään yhteistyötä talous- ja velkaneuvonnan sekä Takuu-Säätiön kanssa säännöllisten velkainfojen järjestämiseksi.

Veloista selviäminen saattaa tuntua mahdottomalta tehtävältä. Tämän vuoksi on tärkeää, että tuomitut saavat riittävästi tietoa niistä vaihtoehdoista, kuten sosiaalisesta luototuksesta,

Takuu-Säätiön lainoista, velkajärjestelystä ja velkojien kanssa neuvottelusta, joita velkojen järjestämisessä voi kunkin henkilön tilanteen mukaan hyödyntää. Velkojen hoitamista ja velkaneuvontaa käsitteleviä esitteitä tulisi olla laajasti saatavilla vankiloissa ja yhdyskuntaseuraamustoimistoissa.

Kahdenkeskisissä keskusteluissa voidaan tarpeen mukaan kartoittaa tuomitun tuen tarvetta velka-asioidensa hoitoon ja hänen todellista motivaatiotaan hoitaa mahdollisia velkojaan. Velka-asioiden selvittämiseen motivoimisessakin on tärkeää, että työntekijä suhtautuu asiaan ratkaisukeskeisesti (”Mitä näiden asioiden selvittämiseksi on mahdollista tehdä nyt? Entä myöhemmin?”) ja optimistisesti, mutta kuitenkin realistisesti. Liian haastavat tavoitteet eivät motivoi. Tässäkin asiassa on hyödyllistä edetä vaiheittain. Pääasia on se, että asia tiedostetaan ja pohditaan, mitä sen hyväksi voidaan pitkäjänteisen suunnittelun avulla tehdä.

## 11.5 Rahankäytön hallinta - linkit

http://papunet.net/selko/tietoa/raha-asiat/rahankayton-opas/

- Papunetin Selkosivuilla selkokielinen rahankäytön opas, jonka sisältöä voi myös kuunnella. Lisäksi sivuilla on myös ohjaajan opas. Oppaassa on tavanomaista perustavanlaatuisempaa tietoa, kuten selkeät ohjeet sirukortilla maksamiseen ja harjoitus eurohintojen hahmottamiseen. Oppaan kokonaisuudessaan voi tulostaa Kuluttajaviraston sivuilta: http://www.kuluttajavirasto.fi/Page/d4532649-b9aa-4e8a-b0f9-bb1de7e08bf2.aspx.

http://www.kuluttajavirasto.fi/fi-FI/taloustietoa/

- Kuluttajaviraston taloudenhallintaa käsittelevä sivu. Useita tulostettavia oppaita, rikosseuraamusasiakkaille käyttökelpoinen erityisesti ”Rahankäytön opas selkokielisesti”.

http://www.kuluttajaliitto.fi/teemat/kuluttajan_talous/raha-asiat_ja_niiden_hoito

- Suomen Kuluttajaliiton raha-asioita, kuten velkaantumista ja talouden hoitoa käsittelevä sivu.

http://www.kuluttajaliitto.fi/index.phtml?s=651

- Suomen Kuluttajaliiton sivuilta säästövinkkejä arkeen.

http://www.talouspaivakirja.fi/

- Takuu-Säätiön perustama työkalu oman rahankäytön seuraamiseksi, edellyttää kirjautumista sivustolle.

http://www.takuu-saatio.fi/omille-jaloille/tuen-tarvitsijoille/vinkkeja-talouden-suunnittelemis/

- Omille Jaloille- projektin sivuilla on materiaalia oman rahankäytön suunnitteluun

http://www.asumisenabc.fi/asuminen_ja_raha/budjettilaskuri/index.html

- Nuorisoasuntoliiton Asumisen abc- sivuilla olevan budjettilaskurin avulla voi helposti arvioida, kuinka paljon rahaa kuukaudessa jää käyttöön eri menojen jälkeen.

http://www.hel.fi/hki/sosv/fi/sosta/tuet/toimeentulotukilaskuri

- Helsingin sosiaaliviraston sivujen toimeentulotukilaskurilla voi tarkastaa mahdollisuutensa saada toimeentulotukea

http://www.stm.fi/toimeentulo/tuet_ja_etuudet/toimeentulotuki

- tietoa toimeentulotuesta sosiaali- ja terveysministeriön sivuilta

http://evl.fi/EVLfi.nsf/Documents/68A1192FF598AD70C2256FEB00258F21?OpenDocument&lang=FI

- Suomen evankelis-luterilaisen kirkon sivu talous- ja ruoka-avusta. Seurakunnan diakonia-työntekijältä on mahdollisuus hakea apua akuutissa hätätilanteessa.

http://hurstinapu.net/index.php?option=com_content&task=view&id=21&Itemid=36

- Veikko ja Lahja Hurstin Laupeudentyö ry järjestää ruoka- ja vaatejakelua Helsingin Kalliossa.

http://www.ruoka-apu.com/page11.html

- tietoa ruokajakelusta ja ilmaisista ruokailuista Vantaalla

http://vuolanne.net/kirpputorit/#HELSINKI

- Suomen kirpputorien epävirallinen lista

http://www.kirppikset.info/

- toinen lista Suomessa toimivista kirpputoreista

http://www.peluuri.fi/etusivu/

- Valtakunnallisen peliongelmaisille ja heidän läheisilleen suunnatun Peluuri-puhelinpalvelun sivut, joissa on tietoa rahapeliongelmista.

http://www.otto.fi/?ca=virtuaali_otto&an=default

- Virtuaali-Otto-sivustolla voi harjoitella pankkiautomaatilla asiointia

## 11.6 Kuluttajuuslinkit

http://www.kuluttajavirasto.fi/fi-FI/faq/

- kuluttajuuteen liittyvää tietoa aihealuettain

http://www.kuluttajavirasto.fi/fi-FI/kuluttajaneuvonta/

- kuluttajaneuvojalta saa apua ja neuvoja kuluttamiseen liittyvissä ongelmissa. Jokaisella kuntalaisella on oikeus käyttää kuluttajaneuvojan palveluja ja ne ovat maksuttomia. Kuluttajaneuvojalle voi soittaa tai käydä paikan päällä. Kuluttajaneuvonnan toimipisteet sijaitsevat maistraattien yhteydessä. Jos ostetussa tavarassa tai saadussa palvelussa on virhe, eikä pääsy sovintoon myyjän kanssa onnistu, voi ottaa yhteyttä kuluttajaneuvojaan. Mikäli sekään ei auta, voi asian viedä eteenpäin kuluttajavalituslautakuntaan.

http://www.kuluttajavirasto.fi/fi-FI/kuluttajaneuvonta/kuluttajan-oikeudet/etamyynti-postipuhelinverkkotv/

- Kuluttajaviraston sivuilta tietoa etämyyntiä, kuten postimyyntiä koskevasta lainsäädännöstä.

http://www.vakuutusneuvonta.fi/index.php

- Vakuutus- ja rahoitusneuvonta tarjoaa ilmaista neuvontaa mm. vakuutusasioihin liittyvissä ongelmissa.

http://hintaseuranta.fi/

- Hintaseuranta.fi- sivustolla voi vertailla valtakunnallisesti kulutuselektroniikan (puhelimet, tietokoneet, televisiot ym.) hintoja eri liikkeissä. Sivuston avulla voi helposti havainnollistaa harkinnan käytön hyödyllisyyttä ostopäätöksissä.

http://www.elisanet.fi/lainavertailu/

- pikavippien hintavertailu

## 11.7 Velkalinkit

http://www.asiakastieto.fi/muut_palvelut/kuluttajille/

- Asiakastieto Oy: n sivut. Asiakastiedosta voi tarkistaa omat luottotietomerkintänsä maksuttomasti kerran vuodessa. Luottotiedot voi tarkistaa joko kirjeitse tarkistuspyynnöllä tai käymällä paikan päällä.

http://www.kuluttajavirasto.fi/fi-FI/velkaneuvo.aspx

- kunnallisten talous- ja velkaneuvontapalvelujen yhteystiedot

http://www.takuu-saatio.fi/omille-jaloille/

- Omille jaloille- toiminta on Takuu-Säätiön toteuttamaa vapaaehtoistyötä, jossa koulutuksen saaneet tukihenkilöt auttavat erityisesti päihde- ja rikostaustaisia heidän talous- ja velkaongelmissaan. Tukihenkilötoimintaa on tällä hetkellä 16 eri paikkakunnalla.

http://www.takuu-saatio.fi/

- Takuu-säätiö auttaa taloudellisiin kriiseihin joutuneita tarjoamalla mm. ilmaista neuvontaa sekä takauksia

http://www.takuu-saatio.fi/talous-ja_velka-aineisto/

- Takuu-säätiön tuottamaa, tulostettavaa materiaalia. Mukana ”Velkojen selvittely -opas vankilasta vapautuvalle”. Lisäksi mahdollisuus tulostaa velkatiedustelupyyntöihin tarvittavat lomakkeet.

http://www.kuluttajavirasto.fi/Page/15aa8ec6-9bc0-4018-a657-ec131d20eda9.aspx

- Kuluttajaviraston velkajärjestelysivu. Tulostettava esite velkajärjestelystä.

http://www.oikeus.fi/4312.htm

- tietoa ulosotosta ja ulosottovirastojen yhteystiedot.

http://www.ulosotto.oikeus.fi/maksukieltolaskuri

- ulosmittauslaskuri, jonka avulla voi laskea, paljonko palkasta ulosmitataan.

# 12. ASUMINEN

Asumisen järjestäminen siviilissä vankilasta vapautuvalle ei ole välttämättä lainkaan yksinkertainen tehtävä. Aluksi pitää selvittää tuomitun asumisvalmiuksia ja asumishistoriaa sekä mm. päihde- ja mielenterveysongelmien vakavuusastetta. Jos tuomitulla on vain vähän tai ei lainkaan kokemusta itsenäisestä asumisesta, ei hänelle sellaista kannata myöskään ensisijaiseksi vaihtoehdoksi suunnitella. Tärkeää on epäonnistuneiden asumiskokeilujen ja häätöjen välttäminen. Asteittaisella vapaampiin oloihin siirtymisellä vankeusaikana on myös suuri merkitys. Monien kohdalla paras vaihtoehto on eteneminen tuetummasta asumismuodosta itsenäisempään sitä mukaa, kun asumisen taidot karttuvat. Kaikkien kohdalla täysin itsenäinen asuminen ei ole ehkä koskaan realistista.

Asunnon etsimiseen voi tarjota monenlaista tukea esim. täyttämällä asuntohakemuksia eri instansseihin asiakkaan kanssa, katsomalla asuntohakemuksia netistä ja etsimällä sopivaa tuetun asumisen muotoa tai väliaikaista majoitusta. Oli kyseessä sitten vankilasta vapautuva tai jo siviilissä oleva yhdyskuntaseuraamusasiakas, asumisen mahdollisuudet riippuvat täysin tuomitun kotikunnasta, sen palveluista ja asuntotilanteesta. Jos tuomitun ensisijainen asumisvaihtoehto on jokin muu kuin vapaiden markkinoiden vuokra-asunto, on Rikosseuraamuslaitoksella tärkeä välittäjän rooli viestitettäessä henkilön suostumuksella hänen tarpeensa ja kokonaistilanteensa kunnan sosiaalitoimelle tai kolmannen sektorin toimijoille.

Arjen taitojen, kuten siivouksen, ruoanlaiton ja rahankäytön harjoittelu edistää tuomitun selviytymistä itsenäisessä asumisessa. Näiden lisäksi on viimeistään asunnon löytyessä tärkeää käydä tuomitun kanssa läpi vuokralaisen oikeuksia ja kerrostaloasumisen sääntöjä. Onnistunut asuminen on keskeinen tekijä syrjäytymiskierteen katkaisussa, epäonnistunut kokeilu taas yleensä vaikeuttaa asumisen järjestämistä tulevaisuudessa vuosiksi eteenpäin. Ongelmia, kuten vuokrarästejä kannattaa alkaa hoitamaan heti niiden ilmettyä ottamalla yhteyttä vuokranantajaan. Jos tuomitulla on luottotiedot tallella, kannattaa hänen kanssaan keskustella kotivakuutuksen ottamisesta.

## 12.1 Asumislinkit

http://pakolaisapu.fi/fi/kotimaan-tyo/kotilo/asumisopastus/asumispakki.html

- ensisijaisesti maahanmuuttajille suunnatun, asumista ja arjen taitoja käsittelevän Asumispakki-koulutuksen materiaalit pdf-tiedostoina. Materiaalissa käsitellään mm. kerrostaloasumisen sääntöjä, siivousta ja rahankäyttöä. Osa materiaalista on saatavilla monilla eri kielillä..

  Materiaali soveltuu hyvin myös kantaväestöön kuuluvien rikoksista tuomittujen arjen taitojen kouluttamiseen.

http://www.asumisenabc.fi/index.html

- Nuorisoasuntoliitto ry: n julkaisema Asumisen Abc-sivusto sisältää erityisesti nuorille suunnattua tietoa asumisesta, asunnonhankinnasta, vuokralaisen oikeuksista, raha-asioista yms. selkeässä muodossa.

http://www.kuluttajaliitto.fi/index.phtml?s=141

- Kuluttajaliiton sivuilta on mahdollista ladata Vuokraopas, jossa on kattavasti tietoa asunnon vuokraamiseen liittyvistä asioista. Opas on saatavilla myös ruotsiksi ja venäjäksi. Kuluttajaliitto tarjoaa myös ilmaista asumisneuvontaa puhelimitse sekä sähköpostitse.

http://www.asuminen.fi/

- Ympäristöministeriön Asuminen.fi-sivuilta saa monipuolista tietoa asumiseen liittyvistä asioista.

http://www.kuluttajavirasto.fi/Page/1e9ab68d-a658-45f2-930a-84c2f24b5f64.aspx

- Kuluttajaviraston sivut asunnon vuokraamisesta.

www.kierratyskeskus.fi/files/3495/vinkkeja_asumiseen.pdf

- Kierrätyskeskuksen julkaisema esite asumiseen liittyvistä asioista

http://www.kierratys.info/

- Jätelaitosyhdistyksen Kierrätys.info-sivuilta voi etsiä lähimmän kierrätyspisteen mille tahansa jätteelle.

http://www.ymparisto.fi/default.asp?node=11655&lan=fi

- vuokrasopimusmalli

## 12.2 Asunnonhakulinkit

www.etuovi.com

http://www.oikotie.fi/

http://www.asunnonvuokraus.com/

http://www.tori.fi/

- näiltä sivustoilta voi hakea yksityisten markkinoiden vuokra-asuntoja. Osassa sivustoista on myös ilmoituksenjättömahdollisuus.

http://www.sato.fi/

- Sato-konsernilta voi hakea vuokra-asuntoa usealta paikkakunnalta. Vuokra-asuntohakemuksen voi täyttää netissä.

http://www.vvo.fi/

- VVO- vuokra-asuntoyhtiöltä voi hakea vuokra-asuntoa usealta paikkakunnalta. Vuokra-asuntohakemuksen voi täyttää netissä.

http://www.krits.fi/PALVELUT/asumispalvelusivu.shtml

- Kriminaalihuollon tukisäätiön tukiasumispalvelujen sivu. Kritsin tukiasumispalvelut on tarkoitettu pääkaupunkiseutulaisille asunnottomille vankilasta vapautuville ja yhdyskuntaseuraamusasiakkaille, jotka ovat sitoutuneet päihteettömyyteen. Kritsin tukiasumispalvelujen asumismuodot ovat tuettu soluasuminen sekä tuettu itsenäinen vuokra-asuminen.

http://www.ysaatio.fi/

- Y-säätiöltä on mahdollista hakea vuokra-asuntoa pääkaupunkiseudulta.

http://www.s-asunnot.fi/

- S-asunnot Oy on yleishyödyllinen asunnontuottaja, jolla on vuokra-asuntoja Helsingissä, Espoossa ja Tampereella. Asuntohakemuksen voi täyttää netissä.

http://www.niemikoti.fi/

- Niemikotisäätiö tuottaa asumispalveluita helsinkiläisille mielenterveyskuntoutujille. Niemikotisäätiön asuntoihin hakeudutaan sosiaalitoimen kautta.

http://www.sininauhasaatio.fi/

- Sininauhasäätiö tarjoaa erilaisia mahdollisuuksia tuettuun asumiseen Uudellamaalla.

http://www.nal.fi/fi/etusivu/

- Nuorisoasuntoliitto on tarjoaa vuokra-asuntoja 18-29-vuotiaille työssäkäyville tai työelämään hakeutuville 28 eri paikkakunnalla. Joillain paikkakunnilla on mahdollisuus myös tuettuun asumiseen. Netin kautta voi jättää asuntohakemuksen.

# 13. TYÖNHAKU JA KOULUTUS

Suurella osalla rikoksista tuomituista on ongelmia työelämään sijoittumisen kanssa. Monien heikko koulutustaso ja katkonainen työhistoria yhdistettynä rikosrekisteriin ei tarjoa paljoa mahdollisuuksia työmarkkinoilla. Lisäksi monilla tuomituilla päihteiden käyttö vaikeuttaa huomattavasti työssäkäyntiä. Myös heikko luku- ja kirjoitustaito ja oppimisvaikeudet ovat yleisiä rikoksista tuomittujen keskuudessa.

Työllistymisellä on kuitenkin suuri merkitys rikoksista irtaantumisen prosessissa: laillisen toimeentulon tarjoamisen lisäksi työ toimii ajankäytön rytmittäjänä ja uuden, rikoksettomuuteen perustuvan identiteetin rakennusvälineenä. Työelämään sijoittumisen mahdollisuuksia olisi sen vuoksi tärkeä kartoittaa kaikkien työttömien rikosseuraamusasiakkaiden kanssa. Harjaantuminen arjen taidoissa voi tuoda itseluottamusta myös työnhakuun: kun on oppinut huolehtimaan itsestään ja hoitamaan asioitaan paremmin, on helpompaa uskoa omiin mahdollisuuksiinsa selvitä työssä käymisen tuomista haasteista. Asiointi- ja vuorovaikutustaidoissa harjaantuminen parantavat myös työpaikkahaastattelussa suoriutumisen mahdollisuuksia. Lisäksi esim. oppimisvaikeuksien kartoittaminen tai ammatillisen kurssin suorittaminen rangaistusaikana voi lisätä tuomitun motivaatiota ja valmiuksia työnhakuun.

## 13.1 Työnhaku

http://www.avosto.net/a-ura/opas/index.html

- opas työnhakuun

http://www.mol.fi/paikat/

- työvoimahallinnon avoimet työpaikat

http://www.ura-arena.fi/tyonhaku/artikkelit/open.php?id=4058

- linkkejä työnhakusivustoihin sekä työnhaussa neuvovia artikkeleita

http://www.hel.fi/hki/Rekry/fi/Etusivu

- Helsingin kaupungin työnhakusivut

**Vuokratyöfirmoja:**

http://www.vmp.fi

- Varamiespalvelu Oy

http://www.staffpoint.fi/

- Staffpoint oy

http://www.eilakaisla.fi/

- Eilakaisla

http://www.barona.fi/

- Barona

## 13.2 Koulutuslinkit

http://www.koulutusnetti.fi/

- Opetushallituksen julkaisema Koulutusnetti antaa tietoa erilaisista koulutusmahdollisuuksista. Sivun kautta on mahdollisuus hakea valtakunnallisesti eri alojen alkavia koulutuksia.

http://www.opintoluotsi.fi

- Opetus- ja kulttuuriministeriön palvelu, jossa kattavasti tietoa opiskelusta ja eri alojen koulutuksista Suomessa.

http://www.mol.fi/koulutukset/

- Työ- ja elinkeinotoimiston sivuilta saa tietoa alkavista työvoimakoulutuksista

http://www.krits.fi/HANKESIVUT/oppi_julkaisut.shtml

- Kritsin Oppimisvaikeuksista vapaaksi -hanke on tuottanut asiakastyön käsikirjan sekä oppaan, joita voi hyödyntää oppimisvaikeuksien käsittelyssä rikosseuraamusalan asiakastyössä.

http://www.hdo.fi/valmentava-linkki/216-aikuisille-kuntoutujille/32-valmentava-ja-kuntouttava-opetus-ja-ohjaus-aikuisille

- tietoa Jatkox-koulutuksesta, Helsingin Diakoniaopiston vapautuville vangeille tarkoitetusta koulutuksesta, joka tähtää elämänhallinnan ja opiskeluvalmiuksien vahvistamiseen

http://www.adhd-liitto.fi/

- valtakunnallinen Adhd-liitto järjestää mm. adhd-diagnosoiduille tarkoitettuja elämänhallinnan kursseja ja tuettuja lomia adhd-perheille.

http://www.erilaistenoppijoidenliitto.fi/

- Erilaisten oppijoiden liitto ja sen jäsenjärjestöt tarjoavat tietoa, kursseja, ohjausta ja lukitestausta oppimisvaikeuksista kärsiville.

http://www.lukihero.fi/

- Helsingin seudun erilaiset oppijat ry.

http://www.sovinto.fi/

- Sovinto ry: n Vaihtoehtoinen ammatti- ja oppisopimuskoulu on työpainotteiseen opetukseen keskittyvä, useita ammatillisten tutkintojen suoritusmahdollisuuksia tarjoava oppilaitos Helsingissä.

# 14. PERHE

Suurella osalla rikoksista tuomituista on puoliso ja/tai lapsia sekä muita omaisia. Perheen kanssa elämistä ja perheenjäsenen eri rooleja esimerkiksi vanhempana toimimista voi oppia. Nämä taidot kuuluvat sosiaalisten taitojen piiriin, jotka nekin voidaan lukea arjen taitoihin. Perhe voi myös omalta osaltaan tuoda merkittävästi sisältöä ja rakenteita arkeen ja voi näin ollen toimia tukevana ja motivoivana taustatekijänä muiden arjen taitojen opettelemisessa. Tuomittua tukevien perhesiteiden vahvistaminen rangaistusaikana voi olla merkittävä saavutus rikollisen käyttäytymisen vähentämisen tavoitteen näkökulmasta, sillä esim. vakituinen parisuhde vaikuttaa tutkimusten mukaan rikollista käyttäytymistä vähentävästi.

## 14.1 Perhelinkit

Mannerheimin Lastensuojeluliiton sivujen materiaalia:

http://www.mll.fi/vanhempainnetti/

- Mannerheimin Lastensuojeluliiton vanhemmuutta tukevat sivut. Paljon tietoa ja vinkkejä vanhemmuuteen ja lastenhoitoon. Tietoa on ryhmitelty mm. lapsen ikäkausien mukaan.

http://vanhemmat.mll.fi/yhteiskunnan_tuki_perheille/lapsen_elatus.php

http://vanhemmat.mll.fi/yhteiskunnan_tuki_perheille/perhe_ja_huoltajuus.php

- kompaktia tietoa elatusavusta ja elatustuesta sekä huoltajuuskysymyksistä.

http://www.mll.fi/vanhempainnetti/kattapidempaa/tyokalut/vanhemmalle/

- vanhempien arjen tueksi tulostettavia taulukoita, mm. ajanhallintapäiväkirja ja parisuhteen arvojen arviointi.

http://www.vaestoliitto.fi/parisuhde/tietoa_parisuhteesta/

- Väestöliiton parisuhdesivut, joissa tietoa parisuhteisiin liittyvistä teemoista

http://www.eroperhe.net/

- tietoa eroaville tai eronneille vanhemmille eroperheen elämästä. Sivuilla on myös keskustelufoorumi.

http://www.vankienomaiset.fi/

- Vankien Omaiset VAO ry järjestää mm. vertaistukiryhmiä Helsingissä, Hämeenlinnassa, Jyväskylässä ja Tampereella. Helsingissä toimii myös vankien puolisoille suunnattu Linnalesket-ryhmä.

http://www.vapautuvientuki.fi/Suomeksi/Etusivu/tabid/5042/language/fi-FI/Default.aspx

- Vapautuvien tuki ry järjestää vangeille ja heidän omaisilleen perheleirejä monilla paikkakunnilla.

https://www.turvakoti.net/site/

- Nettiturvakoti on Ensi- ja turvakotien liiton ylläpitämä verkkopalvelu, jonka kautta voi etsiä tietoa perheväkivallasta ja auttavia tahoja

http://www.porttivapauteen.fi/laheiset/

- Portti vapauteen- portaalin vankien läheisille suunnattu sivu. Sisältää mm. läheisille suunnattua tietoa ja Linnalesket-keskustelupalstan.

http://kaksplus.fi/etusivu/

- Kaksplus-lehden sivut. Paljon artikkeleita vanhemmuudesta ja Suomen aktiivisin lapsi-perheen asioita käsittelevä keskustelufoorumi.

# 15. VAPAA-AIKA JA VERTAISTUKI

Rikoksista tuomituilla, jotka pyrkivät irtautumaan rikollisesta elämäntavasta ja/tai päihteidenkäytöstä, on usein haasteena löytää siviilissä päiviinsä mielekästä tekemistä ja ajankulua. Varsinkin vankilataustaisilla siviilimaailmassa elämistä voi sävyttää ulkopuolisuuden tunne. Tällöin erityisesti vertaistuesta, siitä että voi tavata ja keskustella ihmisten kanssa, joilla on ollut samanlaisia kokemuksia, voi olla suurta hyötyä. Vertaistukitoiminnan kautta voi löytää itselleen uutta sosiaalista verkostoa ja harrastuksia sekä myös saada hyödyllisiä neuvoja omaan elämäntilanteeseensa.

Monilla yhdistyksillä on tarjolla vertaistukea ja vapaa-ajan toimintaa eri paikkakunnilla. Toimintaan on vain uskallettava mennä tutustumaan. Lisäksi oman kunnan vapaa-ajan palveluista, työväenopistoista yms. voi löytää mielekkäitä kursseja ja edullisia harrastusmahdollisuuksia. Usein työttömät saavat alennusta näistä palveluista ja sosiaalitoimesta voi olla mahdollista saada maksusitoumus vapaa-ajan harrastuksiin ja kursseihin.

Rikosseuraamusasiakkaat eivät välttämättä kuitenkaan ole tietoisia oman paikkakuntansa vapaa-ajanviettomahdollisuuksista tai vertaistukitoiminnasta. Tuomitun päivittäisestä ajankäytöstä ja sosiaalisista suhteista keskusteltaessa on hyvä tarkistaa, miten hän suhtautuu vertaistuki- tai muuhun vapaa-ajan toimintaan mukaan lähtemiseen.

## 15.1 Vapaa-aika- ja vertaistukilinkit

http://www.kris.fi/

- Kris Suomi ry tarjoaa vertaistukea vankilasta vapautuneille. Toimintaa on usealla paikkakunnalla.

http://www.krits.fi/PALVELUT/redissivu.shtml

- Kriminaalihuollon tukisäätiön vertaistuen keskus Redis sijaitsee Helsingin Sörnäisissä. Rediksesssä on tarjolla mm. ohjausta, mahdollisuus omaan tukihenkilöön sekä virkistystoimintaa.

http://www.elamantapaliitto.fi/content/blogcategory/24/67/

- Elämäntapaliiton toimintakeskukset ovat elämänhallinnan tukemiseen tähtääviä päihteettömiä kohtaamispaikkoja, joissa voi käydä juomassa kahvia, lukemassa lehtiä, käyttämässä tietokonetta yms. ja saada neuvoja ja ohjausta henkilökunnalta.

http://www.stophuumeille.fi/

- Helsingissä, Lahdessa, Kotkassa ja Seinäjoella toimiva päihdekuntoutujien vertaistukeen keskittyvä yhdistys. Toimintaan kuuluu mm. erilaisia tapahtumia, keskusteluryhmiä ja liikuntavuoroja.

http://www.suojatiery.fi/main.htm

- Suojatie ry tarjoaa vertaistukea ja vapaa-ajan toimintaa päihdekuntoutujille Helsingissä. Yhdistyksellä on kokoontumistila Harjula Harjukatu 7: ssa Helsingissä.

http://www.fh-klubitalot.fi/klubitalot.html

- Suomen Fountain House -klubitalojen verkosto ry: n sivut. Mielenterveyskuntoutujille toimintaa ja vertaistukea tarjoavia klubitaloja on Suomessa 21 paikkakunnalla.

http://www.hdl.fi/fi/palvelut/paivatoiminta/112-paivakeskus-stoori

- Päiväkeskus Stoori on Helsingin Diakonissalaitoksen ylläpitämä matalan kynnyksen päiväkeskus Itäkeskuksen kupeessa. Stoorissa on mahdollisuus mm. ruokailla, käydä suihkussa ja saada terveyspalveluja kuten neulojen vaihto ja hiv-testaus.

http://www.hdl.fi/fi/palvelut/paivatoiminta/113-paeivaekeskus-kaalo-matalan-kynnyksen-paeivaekeskus-romanivaeestoelle

- Diakonissalaitoksen romaneille suunnattu päiväkeskus Helsingin Alppilassa.

http://www.vihreakeidas.fi/

- Vihreä Keidas on kristillinen päihdejärjestö, jolla on toimintaa ja päihteetön kohtaamispaikka KeidasKahvila Helsingissä.

http://www.kontulansymppis.blogspot.com/

- Kontulan Symppis on Helsingin sosiaaliviraston perustama, Kontulan ostoskeskuksessa sijaitseva sosiaalinen olohuone, josta saa mm. halpaa aamiaista ja kahvia.

http://www.mielenterveys-taimi.fi/index.htm

- Taimi on tamperelainen mielenterveyskuntoutujien yhdistys, paljon vertaistukitoimintaa.

http://www.hety.fi/

- Helsingin työttömät ry: n sivut. Helsingin työttömät järjestää monenlaista toimintaa, mm. monipuolisia atk- kursseja.

http://toimipaikka.a-klinikka.fi/vinkki/vertaistoiminta

- erityisesti suonensisäisten huumeiden käyttäjille suunnatuissa terveysneuvontapiste Vinkeissä on mahdollisuus lähteä mukaan vapaaehtoiseen vertaistoimintaan. Vinkkien toimipisteitä sijaitsee useilla paikkakunnilla.

http://www.hel.fi/hki/Nk/fi/Etusivu

- Helsingin kaupungin Nuorisoasiainkeskus, tietoa nuorille suunnatuista vapaa-ajanviettomahdollisuuksista Helsingissä.

http://www.vvary.fi/

- Vailla Vakinaista Asuntoa ry on asunnottomien aseman parantamiseksi pääkaupunkiseudulla toimiva yhdistys. Vva:lla on monenlaista asunnottomille suunnattua toimintaa ja palveluita, kuten Yökahvila Kalkkers sekä asumisyhteisö Sällikoti. Vva:n sivuilla on myös tietoa mm. helsinkiläisten asunnonhausta sekä maksuttomista/edullisista ruokailumahdollisuuksista.

# 16. MAAHANMUUTTAJAT JA ETNISET VÄHEMMISTÖT

Arkielämässä selviytymisessä tarvittavien taitojen opetuksen maahanmuuttajille tai etnisille vähemmistöille (esim. romanit) ei välttämättä tarvitse erota mitenkään kantaväestölle suunnatusta opetuksesta. Useissa tapauksissa vaikuttava työskentely näiden erityisryhmien kanssa kuitenkin edellyttää kulttuuristen erojen ja sosiaalisen tilanteen erityispiirteiden tunnistamista ja huomioon ottamista. Sillä, kuinka pitkään kyseessä oleva rikoksista tuomittu henkilö on asunut Suomessa on suuri merkitys. Tuomitun kotoutumisprosessi suomalaiseen yhteiskuntaan voi olla kesken, eikä hänellä välttämättä ole edes perustason tietoja suomalaisen yhteiskunnan rakenteista ja toimintaperiaatteista. Suomen kielen taito voi olla puutteellinen tai sitä ei ole. Näissä ryhmissä myös puutteet luku- ja kirjoitustaidossa ovat keskimääräistä yleisempiä. Tämä voidaan nähdä myös positiivisena piirteenä siinä mielessä, että kotoutumisvaiheessa oikeansuuntaisella työskentelyllä voi olla merkittävä vaikutus tuomitun sosiaaliseen selviytymiselle.

Suuri osa vankeustuomion saaneista muun maan kansalaisista karkotetaan Suomesta vankeusrangaistuksen päätyttyä. Tämä saattaa vaikuttaa alentavasti sekä vangin itsensä että henkilökunnan motivaatioon työskennellä vapauttamisen eteen. Kaikissa tapauksissa karkotusta ei kuitenkaan tapahdu ja joka tapauksessa varmuus karkotuspäätöksestä saadaan usein vasta tuomion loppuvaiheessa. Vaikka vanki tultaisiinkin karkottamaan, hän voi kuitenkin mahdollisesti oleskella Suomessa vankilasta vapauduttuaan useita vuosia ennen lainvoimaisen päätöksen saamista. Samaten hän voi tulla maahan laittomasti karkotuksen jälkeenkin, syyllistyä uusiin rikoksiin ja päätyä tätä kautta uudestaan Rikosseuraamuslaitoksen asiakkaaksi. Vaikka tuomittu ei enää rangaistuksen päätyttyä palaisikaan Suomeen, on Rikosseuraamuslaitoksella silti vastuu työskennellä hänen rikoksenuusimisriskinsä vähentämiseksi. Näistä syistä rikolliseen käyttäytymiseen vaikuttava työskentely muiden maiden kansalaisten kanssa on perusteltua yhteiskunnan turvallisuuden lisäämisen näkökulmasta.

Kulttuurierojen, mahdollisten kielivaikeuksien ja suomalaisen yhteiskunnan puutteellisen tuntemuksen lisäksi maahanmuuttajien kanssa tehtävässä työssä erityispiirteenä on tarve selvittää ulkomaan kansalaisen asemaan, kuten oleskelu- ja työlupiin sekä oikeuksiin saada erilaisia etuuksia, liittyviä asioita.

## 16.1 Maahanmuuttajat ja etniset vähemmistöt -linkit

http://www.migri.fi/

- Maahanmuuttoviraston sivut.

http://www.mielenterveysseura.fi/sos-kriisikeskus/kriisivastaanotto

- Helsingin SOS-kriisikeskuksen kriisivastaanotolla kriisityöntekijät tarjoavat henkilökohtaista keskusteluapua selviytymisen tueksi yksilöille, pariskunnille ja perheille. Tukea ja apua tarjotaan myös maahanmuuttajille suomeksi, ruotsiksi, englanniksi, ja tarvittaessa myös tulkin välityksellä.

http://www.pakolaisneuvonta.fi/

- Pakolaisneuvonta on yleishyödyllinen yhdistys, joka antaa oikeudellista apua ja neuvontaa turvapaikanhakijoille, pakolaisille ja muille ulkomaalaisille. Yhdistyksellä on toimistot Helsingissä, Lappeenrannassa, Kouvolassa, Oulussa ja Oravaisissa.

http://www.pakolaisapu.fi/suomen_pakolaisapu/pakolaisapu_suomessa/kotilo/materiaalipankki

- Pakolaisavun sivuilta asumiseen liittyvää materiaalia, esim. roskien lajittelu- ja siivousohjeita eri kielillä.

http://www.infopankki.fi/

- valtakunnallinen maahanmuuttajille suunnattu laaja tietopaketti suomalaisesta yhteiskunnasta. Sivustoa voi lukea suomen lisäksi 14 eri kielellä. Tietoa mm. eri luvista, suomen kielen opiskelusta, työnhausta, asumisesta, eri palveluista.

http://www.hel.fi/wps/portal/Helsinki/Artikkeli?WCM_GLOBAL_CONTEXT=/Helsinki/fi/helsinki+palvelee/kun+olet+maahanmuuttaja/kun+olet+maahanmuuttaja

- Helsingin kaupungin palvelut maahanmuuttajille listattuna.

http://evl.fi/EVLfi.nsf/Documents/A02091BF9BCCC900C2257480003C8455?OpenDocument&lang=FI

- tietoa seurakuntien tekemästä maahanmuuttajatyöstä

http://www.finnishcourses.fi/

- tietoa suomen kielen opiskelumahdollisuuksista Helsingissä, Espoossa, Vantaalla ja Kauniaisissa

http://trud.fi/

- Työvoimapalvelujen venäjänkielinen neuvontapalvelu.

http://www.finfonet.fi/

- Väestöliiton maahanmuuttajille tarjoama infopalvelu, tarjoaa ohjausta myös puhelimitse.

http://www.pakolaisapu.fi/kotimaan-tyo/vertaiskoto/materiaalipankki.html

- Pakolaisavun kotouttamiskurssien materiaalia, joissa käsitellään monipuolisesti mm. arjen taitoja ja tietoa suomalaisesta yhteiskunnasta

http://pakolaisapu.fi/fi/kotimaan-tyo/kotilo/asumisopastus/asumispakki.html

- ensisijaisesti maahanmuuttajille suunnatun, asumista ja arjen taitoja käsittelevän Asumispakki-koulutuksen materiaalit pdf-tiedostoina. Materiaalissa käsitellään mm. kerrostaloasumisen sääntöjä, siivousta ja rahankäyttöä. Osa materiaalista on saatavilla monilla eri kielillä. Materiaali soveltuu hyvin myös valtaväestöön kuuluvien vankien arjen taitojen kouluttamiseen!

http://www.redcross.fi/aktiivit/piirit/sivut/helsinki-uusimaa/monikulttuurinen_toiminta/fi_FI/1202285019314/

- Suomen Punainen Risti järjestää monikulttuurisuustoimintaa eri paikkakunnilla. Sivulta löytyy tiedot pääkaupunkiseudulta järjestettävästä toiminnasta.

http://www2.luovi.fi/ovet_auki/index.html

- Pohjois-Pohjanmaan romaneille suunnatun Ovet auki-projektin sivuilta voi ladata .pdf-tiedostona "Vast vastensa- opas romanien kanssa työskenteleville sosiaalialan ammattilaisille"-oppaan, jossa on paljon tietoa romanikulttuurista, sekä mm. romaneista rikosseuraamusasiakkaina.

R/SE RIKOSSEURAAMUSLAITOS

RIKOSSEURAAMUSLAITOS
Puh. 029 56 88500
Fax 029 56 65440
viestinta.rise@om.fi