



# Kriminaalihuollon tukisäätiön Oppimisvaikeuksista vapaaksi -hanke ADHD -kuntoutuskurssin arviointi



Kempe, Hanna

Pullinen, Maria

Tiitta, Pinja

2010 Laurea Tikkurila

Laurea-ammattikorkeakoulu  
Tikkurila

Kriminaalihuollon tukisäätiön Oppimisvaikeuksista vapaaksi -hanke  
ADHD -kuntoutuskurssin arviointi

Hanna Kempe  
Maria Pullinen  
Pinja Tiitta  
Rikosseuraamusalan  
koulutusohjelma  
Opinnäytetyö  
Marraskuu 2010

Hanna Kempe, Maria Pullinen ja Pinja Tiitta

Kriminaalihuollon tukisäätiön Oppimisvaikeuksista vapaaksi -hanke  
ADHD -kuntoutuskurssin arviointi

Vuosi 2010

Sivumäärä 86

Opinnäytetyö on tehty Kriminaalihuollon tukisäätiön Oppimisvaikeuksista vapaaksi -hankkeessa. Opinnäytetyön tarkoituksena on arvioida hankkeen vuoden 2010 tammi-kesäkuussa toteuttama ADHD -kuntoutuskurssi. Kurssi järjestettiin alle 30-vuotiaille pääkaupunkiseudun avolaitosvangeille sekä yhdyskuntaseuraamustoimistojen asiakkaille, joilla on diagnosoitu ADHD tai ainakin vahvoja ADHD -piirteitä. Kurssi toteutettiin Oppimisvaikeuksista vapaaksi -hankkeen tavoitteiden pohjalta. Sillä pyrittiin vastaamaan hankkeen asiakkaiden tarpeisiin luomalla uudenlainen tukipalvelu, jonka avulla voitaisiin auttaa asiakkaita ymmärtämään tilannettaan ja sitä kautta vähentämään haittoja heidän elämässään. Kurssille luotiin neljä päätavoitetta, joita olivat vertaistuen saaminen ja toinen toisiltaan oppiminen, tiedon saaminen ADHD:sta ja sen vaikutuksista oppimiseen ja elämään, arjen sujumista helpottavien keinojen oppiminen ja harjoittelu sekä tunne- ja vuorovaikutustaitojen kehittäminen.

Opinnäytetyössä on vaikutteita sekä laadullisesta eli kvalitatiivisesta tutkimuksesta että arviointitutkimuksesta. Opinnäytetyötä voi kutsua myös monitahoarvioinniksi, koska arviointiaineisto on kerätty haastattelujen avulla kolmelta eri taholta, joita ovat ryhmäläiset, kurssin kaksi ohjaajaa ja projektipäällikkö. Opinnäytetyön tavoitteena on saada hyödyllistä tietoa ADHD -kuntoutuskurssin toimivuudesta käytännössä. Kurssia arvioidaan kolmesta eri näkökulmasta, joita ovat prosessin kuvaus, kurssille asetetut päätavoitteet ja kehittäminen.

Teoreettisessa viitekehyksessä tarkastellaan kuntoutusta rikosseuraamusalalla sekä aikuisten ADHD -kuntoutusta. Opinnäytetyön aineisto on kerätty kurssin puolivälissä ja lopussa toteutetuista kurssilaisten haastatteluista sekä kurssin päättymisen jälkeen tehdyistä ohjaajien parihaastattelusta ja projektipäällikön haastattelusta.

ADHD -kuntoutuskurssilla oli kaksi ohjaajaa ja kurssin aloitti kuusi ryhmäläistä. Kokoontumiskertoja oli yhteensä 20 ja jokaiselle kerralla oli suunniteltu oma teema, jota oli tarkoitus käsitellä erilaisten harjoitusten ja keskustelun avulla. Arvioinnin tuloksista kävi ilmi, että kurssin suunnitteluun varattu aika oli riittävä, mutta rekrytointiin olisi voinut varata enemmän aikaa. Rekrytointihaastattelut jäivät melko loppuvaiheeseen, koska kurssilaisia oli vaikea löytää. Jotta ryhmä saatiin kasaan, jouduttiin myös joustamaan kriteeristä, joka edellytti kurssille osallistujilla olevan jo valmiiksi ADHD -diagnoosi. Ryhmätoiminnan toteutukseen liittyvät asiat, kuten kokoontumisten määrä ja tapaamisten kesto, olivat toimivia, mutta niitäkin voidaan vielä kehittää jatkossa. Kurssille asetetut päätavoitteet toteutuivat eri osapuolten kokemusten mukaan hyvin. Kokonaisuudessaan kurssia pidettiin onnistuneena ja hyödyllisenä ja sille nähtiin olevan jatkossakin tarvetta.

Asiasanat: ADHD, kuntoutus rikosseuraamusalalla, sosiaalinen kuntoutus, ryhmätoiminta, tunneyöskentely

Hanna Kempe, Maria Pullinen and Pinja Tiitta

Free from learning difficulties -project by Probation Foundation  
Evaluation of the ADHD -rehabilitation programme

Year 2010

Pages 86

This thesis is made in the Probation Foundation's project called Free from learning difficulties. The purpose of this thesis is to evaluate the project's ADHD rehabilitation programme which was carried through from January till June in 2010. The ADHD rehabilitation programme was organized for open institution prisoners and clients of Community Sanctions Offices under 30 years who have ADHD -diagnosis or at least strong ADHD -features. The programme was carried through by the goals of Free from learning difficulties -project. The objective of the programme was to meet the needs of the project's clients by creating a new type of a support service using it to help the clients to understand their situation and to reduce problems in their lives. In the programme there were four main goals: obtaining peer support and learning from each other, getting knowledge of ADHD and its influences on learning and life, learning and practising the means which make everyday life easier and improving emotional- and interaction skills.

In this thesis there are influences of both qualitative as well as evaluative survey. The thesis may also be called a polyhedron evaluation since the evaluation material has been gathered by using interviews from three different sources; these being the group members, two counsellors and a project manager. The goal of this thesis is to gain useful knowledge of how the ADHD rehabilitation programme works in practice. The programme can be evaluated from three different aspects which are description of the process, main goals placed for the programme and development.

Rehabilitation in Criminal Sanctions and ADHD rehabilitation for adults will be examined in the theoretical portion of this thesis. The material for this thesis was collected by interviewing participants in the middle and at the end of the programme. Both counsellors and the project manager were interviewed after the programme ended.

There were two counsellors at the ADHD programme and six group members who started the programme. There were a total of 20 gathering times and for each time one theme was planned to deal with means of different practices and discussions. The results of this thesis showed that there was time enough for planning but recruiting was put into practice in a fairly tight schedule. The interviews were carried out in quite a final stage since there were some difficulties to find people to be interviewed. In order to gather group members enough it was ended up in being flexible about the criteria which required former ADHD -diagnosis of the group members. Things connected to realization of the teamwork such as the amount and duration of meetings worked well, although there are some sorts of needs for development. The main goals set for the programme were carried out well from different participants' experiences. In its entirety, the programme was considered to be successful, useful and necessary for the future.

Key words: ADHD, rehabilitation in Criminal Sanctions, social rehabilitation, teamwork, emotional work

## SISÄLLYS

1	Johdanto .....	6
2	Opinnäytetyön lähtökohdat .....	8
2.1	ADHD -kuntoutuskurssin tavoitteet ja opinnäytetyön rakenne .....	9
2.2	Aihetta koskevat aiemmat hankkeet ja tutkimukset .....	10
3	Rikoksenteijöiden kuntoutus rikosseuraamusalalla.....	12
3.1	Kuntoutuksen tavoitteet .....	14
3.2	Kuntoutuksen vaikuttavuus .....	16
4	ADHD - aktiivisuuden ja tarkkaavuuden häiriö .....	18
4.1	ADHD:n yhteys rikolliseen käyttäytymiseen .....	19
4.2	ADHD:n hoito ja kuntoutus .....	20
4.2.1	ADHD:n ryhmämuotoinen kuntoutus ja vertaistuki.....	23
4.2.2	Kognitiivis-behavioraaliset menetelmät ADHD:n kuntoutuksessa.....	24
5	ADHD -kuntoutuskurssin arviointi .....	26
5.1	Arviointikysymykset.....	27
5.2	Arviointimenetelmät, aineiston keruu ja analysointi .....	27
5.3	Eettisyys ja luotettavuus .....	29
6	Arvioinnin tulokset.....	31
6.1	Kurssin kulku ja siihen liittyvät taitekohdat ja haasteet.....	32
6.1.1	Kurssin suunnittelu ja rekrytointi .....	32
6.1.2	Kurssin toteutus ja lopetus .....	36
6.1.3	Kurssilaisten mainitsemat haasteet .....	39
6.2	Vapaudesta ja avovankilasta kurssille tulevien liittyminen yhdeksi ryhmäksi ..	41
6.3	Kurssin sisällön kuvaus .....	43
6.4	Kurssin päätavoitteiden toteutuminen .....	48
6.4.1	Vertaistuen saaminen ja toinen toiselta oppiminen .....	48
6.4.2	Tiedon saaminen ADHD:sta ja sen vaikutuksista oppimiseen ja elämään	50
6.4.3	Arjen sujumista helpottavien keinojen oppiminen ja harjoittelu..	52
6.4.4	Tunne- ja vuorovaikutustaitojen kehittäminen .....	55
6.5	ADHD -kuntoutuskurssin kehittäminen .....	58
7	Oman opinnäytetyöprosessin arviointi .....	62
8	Johtopäätökset.....	63
9	Pohdinta .....	69
	Lähteet .....	72
	Liitteet.....	76
	Liite 1 Kurssiesite .....	76
	Liite 2 Kurssikertojen teemat.....	77
	Liite 3 Kurssilla tehty yhteistyösopimus .....	79

Liite 4 Projektipäällikön teemahaastattelurunko .....	80
Liite 5 Ohjaajien teemahaastattelurunko .....	81
Liite 6 Kurssilaisten ensimmäisen teemahaastattelun runko.....	82
Liite 7 Kurssilaisten toisen teemahaastattelun runko .....	83
Liite 8 Kurssilaisten lupa.....	84
Liite 9 Tutkimuslupa.....	85

## 1 Johdanto

Rikosseuraamusjärjestelmä on ollut viime aikoina laajan kehittämisen kohteena. Kehittämis-toimintojen kohteena ovat olleet muun muassa lainsäädäntö, organisatoriset rakenteet, kou-lutusjärjestelmä ja työn sisältö. Tarve kehittämiseen lähtee rikollisuuden muutoksesta, joka näkyy rikollisuuden ja vankiaineuksen kansainvälistymisenä, rikoksentekijöiden kasvaneina päihdeongelmina sekä psyykkiseen ja sosiaaliseen selviytymiseen liittyvinä vaikeuksina. Ei riitä, että huomiota kiinnitetään ainoastaan rangaistuksen täytäntöönpanoon, vaan keskiöön on noussut uusintarikollisuuteen vaikuttaminen. Tämän tavoitteen toteutuminen edellyttää vahvaa suunnitelmallisuutta ja tiivistä yhteistyötä eri toimijoiden kesken. Huomiota tulee kiinnittää vangeille suunnattuihin strukturoituihin ohjelmiin ja sosiaaliseen kuntoutukseen. (Rantanen 2009a: 7.)

Kuntoutuksella tarkoitetaan kaikkia niitä toimenpiteitä, joita rikoksentekijään kohdistetaan ja joilla pyritään vaikuttamaan rikosten vähenemiseen sekä yhteiskuntaan sijoittumiseen. Kuntoutuksen avulla tavoitellaan parempaa toimintakykyä, työllisyyttä, sosiaalista osallisuutta ja elämänhallintaa. Kuntoutuksen taustalla voi olla sosiaalinen syrjäytyminen tai sen uhka. Ri-koksentekijöillä on keskimääräistä väestöä enemmän kuntoutustarpeita ja ne ovat moninaisia. Ne voivat liittyä esimerkiksi yleisesti terveydentilaan, päihteiden käyttöön tai koulutukseen ja työhön. Kuntoutuksessa on tärkeää huomioida jokaisen rikoksentekijän yksilöllinen tilanne. (Karsikas 2005: 19-20.)

Yhteiskunnassa on alettu viime aikoina kiinnittää enemmän huomiota vankien terveyteen. Tutkimusten mukaan vankien terveydentila on huonontunut entisestään ja ero muuhun väestöön on kasvanut yhä suuremmaksi. Myös oppimisvaikeudet ovat saaneet enemmän huomiota. (Kriminaalihuollon tukisäätiö 2009: 57.) Vangeista ja päihteiden ongelmakäyttäjistä jopa 50-90 prosentilla esiintyy joidenkin arvioiden mukaan eriasteisia oppimisvaikeuksia, joihin myös ylivilkkauden on katsottu kuuluvan (Tuokkola 2009: 12). Noin kolmasosalla suomalaisista pitkäaikaisvangeista näyttäisi olevan taustalla aktiivisuuden ja tarkkaavuuden häiriö eli ADHD (Kriminaalihuollon tukisäätiö 2009: 57). Pelkästään ADHD:n piirteitä on todettu olevan noin 25 prosentilla suomalaisista vangeista eli kymmenkertaisesti muuhun väestöön nähden (Mäki 2008: 11, 19). Ulkomailla tehdyissä tutkimuksissa vangeilla on todettu paljon lapsuudessa alkavaa ADHD:ta, johon yhdistetään aikuisiän toistuvaa väkivaltaisuutta (Kriminaalihuollon tukisäätiö 2009: 57).

ADHD -kuntoutuksen tavoitteena on oppia ne keinot, joiden avulla ihminen pystyy hallitsemaan ja selviytymään arjen ongelmistaan. Tärkeä tavoite elämässä selviytymisen kannalta on myös oppia itsetuntemusta ja hyväksymään itsensä sellaisena kuin on. (Iivanainen 2007: 14.) Tärkeää on mahdollisimman varhain aloitettu sekä yksilöllisesti muokattu hoito ja kuntoutus. Oikealla ja riittävän aikaisessa vaiheessa aloitetulla hoidolla ja kuntoutuksella voidaan vaikut-

taa ADHD:sta kärsivien elämänlaatuun sekä vaikuttaa suurentuneeseen riskiin ajautua mielen-terveysongelmiin, päihteiden käyttöön, työttömyyteen ja jopa rikollisuuteen. (Saukkola 2005a: 12.) On tärkeää, että oppimisvaikeuksiin ja ADHD:hen kiinnitetään huomiota, koska siten voidaan vaikuttaa vähentävästi myös uusintarikollisuuteen (Kriminaalihuollon tukisäätiö 2009: 57).

Aikuisten ADHD -kuntoutukseen alettiin kiinnittää huomiota Suomessa ja muualla Euroopassa vasta 2000 -luvun alussa. Tässä vaiheessa alettiin ymmärtää, että ADHD -oireet siirtyvät suurelta osin aikuisuuteen ja tarve kehittää aikuisten ADHD -kuntoutusmuotoja kävi ilmeiseksi. (Saukkola 2005b: 7.) Kriminaalihuollon tukisäätiön (Krits) Oppimisvaikeuksista vapaaksi -hanke eli Oppiva -hanke järjesti tammi-kesäkuussa 2010 ADHD -kuntoutuskurssin alle 30-vuotiaille pääkaupunkiseudun avolaitosvangeille sekä yhdyskuntaseuraamustoimistojen asiakkaille. Kurssin avulla pyrittiin auttamaan osallistujia ymmärtämään omaa tilannettaan ja sitä kautta vähentämään haittoja heidän elämässään. Saimme mahdollisuuden toteuttaa opinnäytetyömme Oppiva -hankkeessa ja tehdä arvioivan tutkielman tästä tärkeästä aiheesta.



## 2 Opinnäytetyön lähtökohdat

Kriminaalihuollon tukisäätiö on kolmannen sektorin asiantuntija- ja palveluntuottajajärjestö, joka edistää rangaistuksesta vapautuvien selviytymistä ja elämänhallintaa. Kritsin tarkoituksena on tukea kriminaalihuoltotyötä ja sen kehittämistä. Lisäksi säätiön tarkoituksena on vaikuttaa uusintarikollisuutta ja sen haittoja vähentävään toimintaan. Krits toteuttaa tarkoituksaan toimimalla kriminaalihuollon tutkimus-, kehittämis- ja koulutustehtävissä. Säätiö toimii myös kriminaalipoliittisena vaikuttajana sekä kohderyhmiensä etujen ajajana, vapaaehtoistyön edistäjänä ja osaltaan tarpeenmukaisten palvelujen turvaajana. (Kriminaalihuollon tukisäätiö. b.)

Osa Kritsin kehittämistoimintaa ovat sen järjestämät erilaiset hankkeet. Säätiö pyrkii edistämään kehittämishankkeillaan kohderyhmiensä asemaa ja tarpeenmukaisten palvelujen järjestymistä yhteiskunnassa. Useita hankeprojekteja on toteutettu vuodesta 2003 Raha-automaattiyhdistyksen avustusvaroin. (Kriminaalihuollon tukisäätiö. a.)

Krits toteuttaa Oppimisvaikeuksista vapaaksi -hankkeen vuosina 2007-2010 Raha-automaattiyhdistyksen rahoituksella. Hankkeen avulla pyritään selvittämään alle 30-vuotiaiden vankien ja yhdyskuntaseuraamusasiakkaiden oppimisvaikeuksia sekä vastaamaan oppimisvaikeuksista kärsivien asiakkaiden tarpeisiin. Hankkeen kohderyhmänä ovat alle 30-vuotiaat Etelä-Suomen aluevankilan nuoret vangit, jotka vapautuvat viimeistään tammikuussa 2010 sekä pääkaupunkiseudun yhdyskuntaseuraamustoimistojen (entisten Kriminaalihuoltolaitoksen aluetoimistojen) alle 30-vuotiaat asiakkaat. Asiakkainkaksi tulevilla ei tarvitse olla todettu oppimisvaikeuksia, vaan pelkkä epäily niistä riittää. Lisäksi heidän on oltava motivoituneita tukitoimenpiteisiin. Yhtenä kohderyhmänä ovat myös asiakkaiden verkostot sekä hankkeen järjestämässä koulutuksissa ja muissa tapahtumissa tavoitetut eri alojen ammattilaiset. (Sunimento 2009: 2.)

Oppiva -hankkeen tarkoituksena on rakentaa oppimisvaikeudet huomioivia kuntoutusjatkumoi- ta aina vankilasta vapauteen asti. Lisäksi tavoitteina ovat oppimisvaikeuksien laadun karkea arviointi, arvioinnin jälkeisen ohjaus- ja kuntoutustyön tukeminen sekä asiakkaan ohjaaminen hänelle tarpeellisten tukipalvelujen piiriin. Tarkoituksena on myös lisätä työntekijöiden sekä asiakkaiden tietoutta oppimisvaikeuksista, jotta asiakkaiden oppimisvaikeudet havaittaisiin ja niihin pystyttäisiin puuttumaan mahdollisimman varhaisessa vaiheessa, ja jotta asiakkaat itse ymmärtäisivät paremmin omaa tilannettaan. Yhtenä tavoitteena on vähentää oppimisvaikeuksista aiheutuvia haittoja asiakkaiden elämässä. Tähän pyritään konkreettisten keinojen ja toimintamallien kautta. (Kriminaalihuollon tukisäätiö. c.)

Oppiva -hankkeen ansiosta rikostaustaisten nuorten oppimisvaikeudet ovat nousseet keskustelun kohteeksi. On huomattu, että oppimisvaikeuksilla ja niiden selvittämisellä on yhteyttä

moniin asiakkaiden elämänalueisiin. Rikostaustaisten henkilöiden kohdalla on arvioitu, että oppimisvaikeuksien selvittäminen ja niihin puuttuminen vaikuttaa alentavasti uusintarikollisuuteen ja syrjäytymiseen. Oppiva -hankkeen avulla on onnistuttu tavoittamaan hyvin kohderyhmään kuuluvia henkilöitä. Asiakkaat ovat selvitysten mukaan kokeneet hyötyvänsä hankkeeseen osallistumisesta ja sen tarjoamista toimenpiteistä monilla eri tavoilla. Huomion arvoista on se, että hyödyt ovat olleet selvästi opiskeluun ja oppimiseen liittyvän vaikeuden selvittämistä laajemmat. Hankkeesta on ollut hyötyä kokonaisvaltaisesti asiakkaiden elämään. (Tuokkola 2009: 25-30.)

## 2.1 ADHD -kuntoutuskurssin tavoitteet ja opinnäytetyön rakenne

Oppiva -hankkeen vuoden 2010 toimintasuunnitelmassa yksi päätavoitteista oli ADHD -kuntoutuskurssin järjestäminen ja sen arvioinnin hankkiminen opinnäytetyönä (Sunimento 2009: 6). Hanke järjesti tammi-kesäkuussa 2010 ADHD -kuntoutuskurssin alle 30-vuotiaille pääkaupunkiseudun avolaitosvangeille sekä yhdyskuntaseuraamustoimistojen asiakkaille, joilla on diagnosoitu ADHD tai ainakin vahvoja ADHD -piirteitä. Kuntoutuskurssi toteutettiin hankkeen tavoitteiden pohjalta. Sillä pyrittiin vastaamaan Oppiva -hankkeen asiakkaiden tarpeisiin luomalla uudenlainen tukipalvelu, jonka avulla autettiin asiakkaita ymmärtämään tilannettaan ja sitä kautta vähentämään haittoja heidän elämässään.

Kohderymänä olivat kurssin aloittaneet kuusi osallistujaa. Yksi kurssilaisista ylitti 30 vuoden ikärajan, mutta hän oli kuitenkin tullut hankkeen asiakkaaksi alle 30-vuotiaana. Alun perin kurssille pääsyn kriteerinä oli ADHD -diagnoosi. Tästä jouduttiin rekryointivaiheessa luopumaan ja riittävää oli se, että hakijalla oli vahvoja ADHD -piirteitä. Kolme kurssin aloittaneesta oli avovankilasta ja yhden heistä oli tarkoitus vapautua kurssin aikana. Kolme muuta kurssilaisista oli vankilasta vapautuneita ja heillä kaikilla oli asiakkuus yhdyskuntaseuraamustoimistossa. Ryhmällä oli kaksi ohjaajaa ja se kokoontui kerran viikossa puolentoista tunnin ajan. Kurssin kokonaiskesto oli 20 kertaa. Se pidettiin Kaisaniemessä Helsingin seudun erilaiset oppijat ry:n tiloissa, jossa sijaitsevat myös Oppiva -hankkeen toimitilat. (Sunimento 2010.) Kurssille asetettiin neljä päätavoitetta, jotka olivat:

- Vertaistuen saaminen ja toinen toisiltaan oppiminen
- Tiedon saaminen ADHD:sta ja sen vaikutuksista oppimiseen ja elämään
- Arjen sujumista helpottavien keinojen oppiminen ja harjoittelu
- Tunne- ja vuorovaikutustaitojen kehittäminen (ADHD -kuntoutuskurssin esite 2009).

Kuntoutuskurssi pohjautui kognitiivis-behavioraalisen terapian menetelmiin. Kuntoutuskurssille oli tehty ohjelma (liite 2), jossa jokaisella kurssikerralla oli suunniteltu oma teema. Teemoja käsiteltiin muun muassa erilaisten harjoitusten ja keskustelun avulla. Ajatuksena oli,

että kurssilaiset harjoittelisivat mahdollisuuksien mukaan ryhmässä opittuja keinoja käytännössä. (Sunimento 2010.) Kurssilla käytiin läpi muun muassa seuraavia teemoja: perustietoa ADHD:sta, tunteet ja rakentava vuorovaikutus, organisointi ja suunnittelu, elämänrytmin merkitys oman hyvinvoinnin kannalta, tarkkaavaisuus, päihteet ja riippuvuudet ADHD:n näkökulmasta, muisti, motivaatio ja asioiden aloittaminen, impulsiivisuus, tunteet ja suuttumisen hallinta, stressi, ongelmanratkaisu, psykiatriset liitännäisoireet sekä vahvuudet. (ADHD -kuntoutuskurssin ohjelma 2010.)

Opinnäytetyömme on tehty osana Kritsin Oppiva -hanketta ja siinä on arvioitu Marjatta Kumpulaisen ja Markku Haapaniemen hankkeen asiakkaille toteuttama ADHD -kuntoutuskurssi. Työmme tavoitteena oli saada hyödyllistä tietoa ADHD -kuntoutuskurssin toimivuudesta käytännössä arvioimalla kurssia prosessiarvioinnin keinoin suunnitteluvaiheesta toteutukseen ja edelleen kurssin lopetukseen asti. Tämän lisäksi on arvioitu kurssille asetettujen päätavoitteiden toteutumista eri osapuolten kokemusten pohjalta. Tavoitteena on, että tuloksia voidaan hyödyntää mietittäessä ADHD -kuntoutuskurssin jatkoa ja toiminnan kehittämistä niin, että se vastaisi parhaalla mahdollisella tavalla asiakkaiden tarpeisiin.

Opinnäytetyömme etenee siten, että aluksi esitellään työmme aiheeseen liittyviä aikaisempia hankkeita ja tutkimuksia sekä Suomessa että ulkomailla. Teoreettisessa viitekehyksessä käsitellään rikoksentekijöitä kuntoutuksen kohderyhmänä sekä heidän sosiaalista tilannettaan. Työssä tuodaan esiin kuntoutuksen merkitystä rikosseuraamusalalla. Olennainen osa opinnäytetyötämme on aikuisten ADHD -kuntoutus sekä siinä käytettävä ryhmämuotoinen kuntoutus ja vertaistuen vaikutus kohderyhmään. Teoreettisen viitekehyksen jälkeen esitellään arvioinnin toteuttaminen, arviointikysymykset sekä työssä käytetyt arviointimenetelmät ja aineiston analyysitavat. Tämän jälkeen on koottu kuntoutuskurssin arvioinnin tulokset, jotka on esitetty arviointikysymysten mukaisessa järjestyksessä. Työmme lopussa on oman opinnäytetyöprosessin arviointia sekä analyysimme tuloksista kootut johtopäätökset ja pohdinta.

## 2.2 Aihetta koskevat aiemmat hankkeet ja tutkimukset

ADHD -liiton ADHD tutuksi -projekti sai alkunsa ADHD -diagnoosin syrjäytettyä vanhan MBD -diagnoosin. Tuolloin ADHD -liiton palvelut laajentuivat kattamaan myös ne henkilöt, joilla on pelkästään aktiivisuuden ja tarkkaavuuden häiriöön liittyviä ongelmia. Projektin tavoitteena on ollut ennaltaehkäistä ADHD:sta kärsivien ongelmia ja syrjäytymistä sekä tiedottaa ADHD:sta, ADHD -liiton toiminnasta ja yhdistystoiminnasta. Tavoitteena on lisäksi ollut sähköisen vertaistuen ja viestinnän kehittyminen liiton ja paikallisyhdistysten yhteistyön tuloksena. (ADHD Liitto ry. a.)

Vuosina 2001-2004 ADHD -liitolla oli käynnissä aikuisprojekti, jonka tavoitteena oli panostaa ADHD:sta kärsivien henkilöiden elämänlaadun parantamiseen perustamalla aikuisten tarkkaavaisuushäiriöisten vertaistukiryhmiä eri puolille maata. Projektin puitteissa kehitettiin myös elämän- ja arjenhallintaan liittyviä kursseja. Projektin tärkeimpänä tehtävänä oli järjestää tiedotus- ja koulutustilaisuuksia sosiaali- ja terveysalan ammattihenkilöstölle, jotta he osaisivat tunnistaa ja ohjata oikean hoidon piiriin ne aikuiset, joilla on ADHD. Lisäksi projektin aikana kehitettiin uusia hoito- ja kuntoutusmalleja. (ADHD Liitto ry. b.)

Vuosina 2005-2006 toteutettiin Raha-automaattiyhdistyksen (RAY) rahoittama ADHD -aikuisten psykologinen ryhmäkuntoutus -projekti Rinnekoti-säätiön tutkimuskeskuksessa. Projektin tavoitteena oli kehittää Suomeen aikuisille soveltuva psykologinen ADHD -ryhmäkuntoutusmalli sekä arvioida sen vaikuttavuutta. Vuoden 2005 syksyn ja 2006 kevään aikana järjestettiin neljä kehitetyn mallin kokeilukurssia, joihin osallistui yhteensä 29 aikuista. (Chydenius ym. 2007: 7.) Kurssilaiset arvioivat, että ADHD:n aiheuttamissa oireissa tapahtui selvää vähenemistä kokeilukurssien aikana. He olivat tyytyväisiä kursseihin ja kokivat ne hyödyllisiksi. Oireiden lieventyminen jatkui kuuden kuukauden seuranta-aikana. Vaikka ryhmäkuntoutusmalli vaikuttaa tulosten perusteella toimivalta ja ADHD:sta kärsiville aikuisille soveltuvalta lyhytkestoisen kuntoutuksen muodolta, tulokset eivät kuitenkaan ole yleistettävissä. (Leskelä & Vedenpää 2007: 76-77.)

Raha-automaattiyhdistyksellä on myös oppimisvaikeusohjelma, jossa on mukana 22 hanketta. Hankkeista 13 käynnistyi vuonna 2006 ja yhdeksän vuoden 2007 aikana. Tavoitteena oppimisvaikeusohjelmalla on etsiä uusia toimintamalleja lasten ja nuorten oppimisvaikeuksien varhaiseen toteamiseen ja niistä aiheutuvan syrjäytymisen estämiseen ja katkaisemiseen. Oppimisvaikeuksista vapaaksi -hanke on yksi näistä oppimisvaikeusohjelman käynnistämistä hankkeista. (Oppimisvaikeusohjelma.)

Toinen RAY:n oppimisvaikeusohjelmaan kuuluvista hankkeista on Opi oppimaan -projekti, jonka oppimisvalmennuskeskus toimi Kuntoutussäätiössä vuosina 2006-2010. Kyseisen hankkeen tavoitteena oli kehittää ja muokata uusia palveluja aikuisille ja nuorille, joilla on oppimisvaikeuksia. Kuntoutussäätiön aikaisempia oppimisvaikeuksiin liittyviä kehittämisprojekteja ovat olleet muun muassa aikuisten ryhmämuotoinen lukikuntoutuskokeilu sekä työpaikkaohjaajille tarkoitettu koulutus. Lisäksi Kuntoutussäätiö on vastannut Lukki-, Lukibussi- ja Luki-neuvola -hankkeiden arvioinnista. (Opi oppimaan.)

Ruotsin kriminaalihoitolaitos on toteuttanut vuosien 2006-2010 aikana Norrtäljen vankilassa projektin, jonka tarkoituksena on selvittää, vähentääkö ADHD -kuntoutus yhdessä lääkityksen kanssa ADHD:n oireita, päihteiden käyttöä ja uusintarikollisuutta. Projektiin osallistuneet vangit ovat käyneet neuropsykologisissa tutkimuksissa, joiden jälkeen ADHD -kriteerit täyttäneet ja lääkitykseen soveltuneet vangit ovat saaneet vankilassaoloaikanaan Concerta -nimistä

lääkettä yhden vuoden ajan. Tämän jälkeen heitä seurattiin 1-3 vuoden ajan. (Kriminalvården. a.) Vuoden 2010 tammikuussa julkaistut ensimmäiset tutkimustulokset ovat olleet positiivisia. Niiden mukaan muutoksia on tapahtunut muun muassa vankien käyttäytymisessä. Projektissa mukana olleiden vankien keskittymiskyky parani, minkä seurauksena he pystyivät osallistumaan paremmin vankilassa järjestettävään kuntouttavaan ohjelmatarjontaan. (Kriminalvården. b.)

Norjan ADHD -yhdistys on yhteistyössä Ila -nimisen vankilan kanssa luonut toimintaohjelman, jonka tarkoituksena on myös vaikuttaa ADHD:n aiheuttamiin oireisiin ja uusintarikollisuuteen. Toimintaohjelma pitää sisällään fysikaalisia harjoituksia, ryhmätapaamisia sekä yksilöllisiä keskusteluja. Teemoina toimintaohjelmassa ovat muun muassa arjesta selviytyminen, ADHD ja rikollisuus, ADHD ja riippuvuudet, erilaiset ADHD:n hoitomuodot, kuten lääkehoito sekä kuntoutusmahdollisuudet vankilan ulkopuolella. (Siltanen 2009: 28.)

### 3 Rikoksentekijöiden kuntoutus rikosseuraamusalalla

Yhteiskuntaan sopeutumisen edellytykset ovat yleisesti ottaen huonot suurella osalla vankeuteen tai yhdyskuntaseuraamukseen tuomituista. Heikko sosiaalinen tilanne näkyy muun muassa keskeisten hyvinvoinnin osatekijöiden eli toimeentulon, asumisen, työn ja koulutuksen puutteina. Tyypillisiä ovat myös erilaiset elämänhallinnan ongelmat kuten päihteiden käyttö, vuorovaikutus- ja asioimistaidot, työkyky ja selviytyminen arjen askareissa. (Rikoksettomaan elämänhallintaan 2001: 28.) Kuntoutuksen näkökulmasta haasteita ilmenee elämänhallinnan ongelmien lisäksi arjen taidoissa, sosiaalisissa suhteissa ja elinympäristössä. Nämä näkyvät muun muassa vaikeutena suunnitella omaa elämää ja laatia tavoitteita sekä kokemuksena siitä, että on toisten toiminnan uhri. Lisäksi ne näyttäytyvät itsetuntemuksen puutteena, omien tekojen ja niiden seurausten näkemisen vaikeutena, lyhytjänteisyytenä sekä impulsiivisuutena. (Järvelä 2002: 273.)

Kun tarkastellaan rikoksentekijöitä, voidaan todeta, että konkreettisten elämän edellytysten eli toimeentulon, asunnon, työn ja koulutuksen osalta heidän sosiaalinen tilanteensa on selvästi muuta väestöä heikompi. Näiden edellytysten puuttuessa, rikollisesta elämäntavasta ulospääsy on vaikeaa ja riski syrjäytymiskierteeseen joutumiseen kasvaa. (Järvelä 2002: 271-273.) Vankilaan johtava syrjäytymisprosessi on usein asettanut ihmisen siihen tilanteeseen, että vaikka yksi osa alue, esimerkiksi asuminen, saataisiin kuntoon, se ei takaa selviytymistä muista ongelmista (Rikoksettomaan elämänhallintaan 2001: 28). Ihmisen ollessa vankilassa sosiaaliset haitat usein lisääntyvät, mikä vaikeuttaa vapautuvan vangin tilannetta entisestään (Karsikas 2005: 19). Jotta vankien olisi helpompaa palata takaisin yhteiskuntaan, tarvitaan erityisiä tukitoimia kuten tukiasuntoja, työtilaisuuksien järjestämistä ja yksilöllisiä kuntoutustoimia (Järvelä 2002: 269).

Syrjäytymistä voidaan tarkastella erilaisista, toisiaan täydentävistä näkökulmista, kuten yksilöille kasautuneina hyvinvoinnin ongelmina ja toisaalta voimavaroina. Tarkastelu marginalisaation näkökulmasta tekee mahdolliseksi tarkentaa käsitystä syrjäytymisestä, yhteiskunnallisesta normaalisuudesta sivuun joutumisesta. Niin ikään keskeinen näkökulma syrjäytymistä koskevan käsityksen tarkentamiselle on syrjäyttäminen. (Raunio 2006: 19.) Kun syrjäytyminen on sitä, ettei ihminen toimi yhteiskunnan keskeisillä areenoilla niin syrjäyttäminen tarkoittaa, että muut sulkevat hänet sieltä pois (Sipilä 1996: 163). Syrjäyttävä toiminta on erilaista riippuen siitä, onko kyse yhteiskunnallisen rakenteen vai yksilön ja yhteisön tasoisesta toiminnasta (Raunio 2006: 19).

Syrjäytymistä voidaan tarkastella myös yksilöä yhteiskuntaan yhdistävien siteiden heikkoutena. Näkökulmaan sisältyy keskeisesti sosiaalityön toiminnallinen suhde yksilöä yhteiskuntaan yhdistäviin siteisiin työssä ja perhe-elämässä. Syrjäytymiseen puuttuva toiminta voi tapahtua yhteiskuntapoliittisen toiminnan, paikallisen tason päätöksenteon ja ammatillisen sosiaalityön tasoilla. Erilaisilla toiminnan tasoilla syrjäytymiseen kohdistuva toiminta määrittyy ennalta ehkäisevänä, ongelmiin puuttuvana tai elämän perusedellytyksistä huolehtivana toimintana. (Raunio 2006: 19-20.)

Rikosseuraamusalalla kuntouttava toiminta voidaan ymmärtää osana kaikkea rikosseuraamusalan työtä tai ainoastaan erityishenkilöiden tehtäviin kuuluvaksi toiminnaksi. Kuntoutuksella voidaan tarkoittaa yksilötyöskentelyä tai ryhmämuotoista toimintaa. Muutkin toiminnot, kuten työtoiminta, voi auttaa rikoksettoman elämäntavan valmiuksien omaksumisessa. (Rantanen 2009b: 108.) Rikoksentekeijöiden kuntoutus voidaan jakaa rangaistuksen täytäntöönpanoa edeltävään aikaan, rangaistuksen aikaiseen kuntoutukseen ja rangaistuksen täytäntöönpanon jälkeiseen kuntoutukseen (Järvelä 2002: 267).

Rikoksentekeijöiden kuntoutumista voidaan perustella yhteiskunnan turvallisuuden näkökulman lisäksi yksilön näkökulmasta, jonka mukaan ihmiselle tulee antaa mahdollisuus kantaa vastuu omasta elämästään ja teostaan. Kun kyseessä on rikoksiin syyllistyneet henkilöt, tämä tarkoittaa konkreettisten kuntoutumis-, koulutus- ja työllisyyspalvelujen tarjoamista ja sitä kautta uuden mahdollisuuden tarjoamista. Tämän lisäksi tulee aina huomioida taloudellinen näkökulma, joka korostaa sitä, että rikoksentekeijöiden kuntoutuksen, koulutuksen ja työllistymisen kustannukset ovat huomattavasti pienemmät kuin rikoksentekeijöiden aiheuttamat yhteiskunnalliset kustannukset. (Järvelä 2002: 269-270.)

Kuntoutusajattelu voidaan tiivistää neljään perusoletukseen. Ensimmäinen kuntouttamisajatuksen peruslähtökohta on, että ihmisen käyttäytyminen johtuu käyttäytymistä edeltävistä erilaisista syistä ja tekijöistä. Toimintaamme ja ajatuksiamme määrittävät siis yksilölliset henkilöhistoriamme. Toisen oletuksen mukaan ihmisen käyttäytymisen syyt, esimerkiksi rikol-

lisen käyttäytymisen syyt, on mahdollista tunnistaa ja löytää kiinnittämällä huomiota näihin ihmisten yksilöllisiin elämänhistorioihin. Kolmannen oletuksen mukaan, kun on tietoa ihmisen ongelmallisen käyttäytymisen syistä, on mahdollista poistaa ne jokaiselle yksilöllisesti parhaiten soveltuvalla hoidolla ja kuntoutuksella. Viimeisen oletuksen mukaan rikoksentekijään kohdistetut kuntoutustoimenpiteet hyödyttävät sekä rikoksentekijää että yhteiskuntaa. Kuntoutuksen onnistuessa se mahdollistaa uusintarikollisuuden vähentämisen lisäksi rikoksentekijän uudelleen integroitumisen yhteiskuntaan. (Laine 2007: 264-265.)

Rikoksentekijän kuntoutumisella nähdään olevan kolme välttämätöntä edellytystä. Jotta kuntoutus voisi onnistua, se edellyttää ensinnäkin sitä, että rikoksentekijällä on konkreettisia mahdollisuuksia muutokseen ja elämäntilanteensa muuttamiseen eli ulkoisia edellytyksiä. Tämä tarkoittaa muun muassa asuntoa, oikeanlaista kuntoutuspaikkaa, opiskelu- tai työpaikkaa ja suhdetta alakulttuuriin. Toiseksi hänellä täytyy olla tiedolliset edellytykset oppia niitä uusia asioita, joita elämäntavan muutos edellyttää. Kolmanneksi hänellä täytyy olla motivaatiota. Henkilön tulee itse olla sitoutunut ja kantaa vastuu omasta muutostyöskentelystään ja hänen täytyy todella haluta muutosta. (Järvelä 2002: 284-285.) Tutkimusten mukaan parhaiten mistä tahansa kuntoutuksesta hyötyvät yleensä ne, jotka ovat jo valmiiksi motivoituneimpia, terveimpiä ja muita paremmin sopeutuneet yhteisöönsä (Haapasalo 2008: 246).

### 3.1 Kuntoutuksen tavoitteet

Kuntoutuksella tarkoitetaan kaikkia niitä toimenpiteitä, joita rikoksentekijään kohdistetaan ja joilla pyritään vaikuttamaan rikosten vähenemiseen ja yhteiskuntaan sijoittumiseen (Karsikas 2005: 19). Kuntoutuksen lajeja ovat sosiaalinen, lääkinnällinen, kasvatuksellinen ja ammatillinen kuntoutus (Karjalainen & Vilkkumaa 2004: 28). Kuntoutuksen avulla tavoitellaan parempaa toimintakykyä, työllisyyttä, sosiaalista osallisuutta ja elämänhallintaa. Kuntoutuksen taustalla voi olla sosiaalinen syrjäytyminen tai sen uhka. Rikoksentekijöillä on keskimääräistä väestöä enemmän kuntoutustarpeita ja ne ovat moninaisia. Ne voivat liittyä esimerkiksi yleisesti terveydentilaan, päihteiden käyttöön tai koulutukseen ja työhön. Kuntoutuksessa on tärkeää huomioida jokaisen rikoksentekijän yksilöllinen tilanne. (Karsikas 2005: 19-20.)

Sosiaalinen kuntoutus korostaa erityisesti ihmisen ja hänen sosiaalisen ympäristönsä vuorovaikutuksen ja yhteensopivuuden merkitystä. Kuntoutus yleensäkin etsii selityksiä yksilön ja ympäristön moninaisista suhteista myös silloin, kun kuntoutus tuntuu olevan hyvin yksilökeskeistä valintakriteeriensä tai vaikuttavien interventioidensa osalta. Kuntoutuksessa sosiaalisen läsnäolon tärkeimmät muodot löytyvät ohjauksen ja vertaiskokemuksen alueelta. Vuorovaikutuksellisessa tai ryhmämuotoisessa kuntoutuksessa on mahdollista harjoitella hyvin monia tunne-elämän ja sosiaalisen elämän tilanteita. Tavoite lisätä sosiaalista kanssakäymistä yhdessä

tehtävien asioiden kautta torjuisi muutamia kuntoutuksen taustalla olevia haitallisia ongelmia. (Karjalainen & Vilkkumaa 2004: 29, 33, 34, 36.)

Rikosseuraamusalalla keskeisiä tavoitteita ovat uusintarikollisuuden vähentäminen, rikollisuutta ylläpitävän syrjäytymiskehityksen katkaiseminen (Rantanen 2009b: 107) sekä vankilasta vapautuneiden kiinnittymisen edistäminen takaisin yhteiskuntaan. Rikoksenteekijöiden kohdalla kuntoutuksen tavoitteiksi pitää ottaa ajattelun, tunteiden, asenteiden ja arvojen muutos, jotta saataisiin aikaan pysyviä tuloksia. (Järvelä 2002: 270, 282.) Tavoitteiden toteutuminen edellyttää sitä, että turvallisuusnäkökulman rinnalla korostetaan kuntouttavaa näkökulmaa. Rikoksenteekijän yhteiskunnassa selviytymistä tulee tukea sekä pitää yllä hänen terveydentilaansa ja hyvinvointiaan. (Rantanen 2009b: 107.)

Elämännhallinnalla tarkoitetaan sitä, että ihmiset tekevät yksilöinä omaa elämäänsä koskevia ratkaisuja. He yrittävät hallita elämäänsä sekä toteuttavat itseään. Elämännhallinnan lisäksi voidaan puhua elämänsuunnittelusta. (Roos & Hoikkala 1998: 12.) Arvio siitä, onko henkilön elämä hallinnassa, on usein hyvin subjektiivinen. Elämän saatetaan kokea olevan hallinnassa, vaikka se ei vaikuta siltä ulkopuolisin silmin. Olennaista elämännhallinnassa on se, kokeeko henkilö elämänsä sellaiseksi, joka kokonaisuudessaan on ollut hänen vaikutusvallassaan ja jossa ei ole tapahtunut juuri mitään odottamatonta. Sen sijaan se, että henkilö kokee elämänsä sellaiseksi, jossa tapahtumat ovat seuranneet toisiaan ilman, että hänellä on ollut niihin otetta, voi aiheuttaa ihmiselle suuren pettymyksen. (Roos 1987: 64-65.)

Elämännhallinta on jaettu ulkoiseen ja sisäiseen elämännhallintaan. Ulkoinen elämännhallinta on kysymyksessä silloin, kun ihminen on suurimmaksi osaksi kyennyt ohjaamaan elämänsä kulkua ilman, että sen vaiheisiin ovat vaikuttaneet monet henkilöstä itsestä riippumattomat tekijät. (Roos 1987: 65.) Ulkoinen elämännhallinta edellyttää taloudellisia, sosiaalisia, psyykkisiä ja fyysisiä resursseja (Liukko 2006: 81). Se nähdään yksilön toiminnallisena ulottuvuutena sekä toimintakykyinä, jonka paraneminen on usein edellytyksenä muiden kuntoutumisen alueiden etenemiselle (Järvelä 2002: 284). Sisäinen elämännhallinta on sitä, että elämä on henkilön itsensä hallinnassa kaikista vastoinkäymisistä ja ongelmista huolimatta. Vaikeudet hyväksytään elämään kuuluvina, mutta ei sitä hallitsevina. (Roos 1987: 83.) Sisäisessä elämännhallinnassa on kyse siitä, että ihminen on sopusoinnussa itsensä kanssa ja tuntee omien mahdollisuuksiensa rajat (Järvelä 2002: 284).

Ulkoisella ja sisäisellä elämännhallinnalla on suuri merkitys rikoksenteekijän kuntoutumisen kannalta (Järvelä 2002: 284). Elämännhallinta edellyttää resursseja ja niiden kasvaessa kasvavat myös keinot, joihin voi turvautua vaikeissa tilanteissa. Elämännhallintaan vaikuttaa ihmisen kyky ja mahdollisuus käyttää aineellisia, emotionaalisia sekä kognitiivisia resurssejaan ja valmiuksiaan. Elämännhallinta edellyttää todellisia vaihtoehtoja ja kykyjä tehdä omaa elämäänsä koskevia valintoja. Yksi tärkeä elämännhallinnan ominaisuus on itsekunnioitus ja tunnustuksen



saaminen omalle itseydelle. Elämänhallinnan tunteen nähdään olevan ihmisen ja hänen sosiaalisen maailmansa vuorovaikutuksen seurausta. Tästä johtuen muiden ihmisten toiminnalla on suora vaikutus elämänhallinnan tunteen kokemukseen. Elämänhallinnan tunne voi myös horjua sovellettaessa olemassa olevia ja kehittyviä resursseja toimintaan. (Liukko 2006: 81-83.)

Jotta ihmisen elämänhallinta saataisiin palautettua, tulee ensin turvata riittävät sosiaaliset, fyysiset, psyykkiset ja taloudelliset toimintaedellytykset, jolloin asiakas saa mahdollisuuden toimia ja tehdä erilaisia valintoja elämänsä suhteen kuin aiemmin. Asiakkaan ihmisarvon ja itsekunnioituksen kokemusta ja tunnetta tulee vahvistaa. Lisäksi tulee tukea hänen kykyään ja oikeuksiaan valintojen ja päätösten tekemiseen omassa elämässään. Tärkeää on myös auttaa asiakasta hänen omien tavoitteidensa ja suunnitelmiansa mukaisessa toiminnassa. (Liukko 2006: 84-85.)

### 3.2 Kuntoutuksen vaikuttavuus

Rikosseuraamusalalla on pidetty tärkeimpänä vaikuttavuuden mittarina sitä, että vankilasta vapautunut ei syyllisty enää uusiin rikoksiin. Kuntoutus voi olla kuitenkin vaikuttavaa muillakin tavoilla. Vaikuttavuutta on myös se, että ihminen ei syyllisty enää ainakaan vakaviin rikoksiin, hänen rikosten tekeminen harvenee, hänen tilanteensa rikosten tekemisen suhteen ei pahene tai hänen tilanteensa huononeminen hidastuu. (Karsikas 2005: 29.) Kuntouttavien ohjelmien vaikutusten tutkimisen kannalta olisi tärkeää, että seuranta-aika olisi riittävän pitkä ja vertailuryhmät olisivat mahdollisimman samanlaisia kuin ohjelmaryhmät (Haapasalo 2008: 251).

Kuntoutuksen tulisi rikosseuraamusalalla perustua neljään pääperiaatteeseen, jotka ovat riskin periaate, tarveperiaate, vastaanottavuuden periaate ja ammatillisen harkinnan periaate. Riskin periaatteen mukaan korkeamman uusimisriskin omaaviin tulee kohdistaa intensiivisempiä toimenpiteitä kuin matalan riskin omaaviin. Tarveperiaatteen mukaan toimenpiteillä tulee pyrkiä vaikuttamaan kriminogeenisiin tarpeisiin eli rikollista käyttäytymistä ylläpitäviin tekijöihin, kuten päihdeongelmaan tai työllistymiseen. Kriminogeenisissä tarpeissa tapahtuva muutos vaikuttaa rikoksen uusimisriskiin. Vastaanottavuuden periaatteen mukaan kuntoutus tulee sopeuttaa rikosentekijän kykyihin ja oppimistyyliin. Merkitystä on myös kuntouttajan ja kuntoutettavan persoonallisella yhteensopivuudella. Viimeisen, ammatillisen harkinnan periaatteen mukaan kuntoutuksen tulee olla ammatillisesti harkittua, tietyt eettiset ja inhimilliset tekijät huomioon ottavaa sekä joustavasti ja johdonmukaisesti toteutettua. (Vankeinhoidon koulutuskeskus 2003: 54-56, Laine 2007: 271.)

Tällä hetkellä tavoitteena on sellaisten kuntouttavien toimintojen kehittäminen, joiden vaikuttavuudesta on luotettavaa tutkimuksiin perustuvaa näyttöä. Parasta vaikuttavuusnäyttöä rikoksenteekijöiden kuntoutuksessa on saatu selkeille ja jäsenneyille malleille rikollisuudesta ja sen syistä perustuvista ohjelmista ja palveluista. Erityisesti kognitiivis-behavioraaliseen teoriaan pohjautuvien ohjelmien vaikuttavuudesta on saatu näyttöä. Tällä hetkellä rikosseuraamusalalla toteutettavat kuntouttavat ohjelmat perustuvatkin usein kognitiivis-behavioraalisiin menetelmiin, joissa toiminta on tarkoin määriteltyä ja sillä pyritään vaikuttamaan kriminogeenisiin tarpeisiin eli tiettyihin uusintarikollisuutta ennustaviin tekijöihin. (Rantanen 2009b: 108-109.) Kognitiivisia ohjelmia suositaan vankiloissa siksikin, että niissä korostetaan rikosenteekijän omaa vastuuta käyttäytymisestään (Haapasalo 2008: 252).

Kuntoutuksessa on tärkeää huomioida myös laajemmin rikosenteekijän elämäntilanteeseen vaikuttava sosiaalinen ympäristö, koska lainvastaisesta käyttäytymisestä irrottautuminen liittyy koko elämäntilanteeseen. Huomiota tulee kiinnittää muun muassa asumiseen, koulutus- ja työtilanteeseen sekä ihmissuhteisiin. Kuntouttavan toiminnan suunnittelulla varsinkin vangin vapauduttua on merkitystä uusintarikollisuuden ehkäisemisen kannalta. Kuntouttava työskentely tulee suhteuttaa jokaisen asiakkaan yksilölliseen elämäntilanteeseen. (Rantanen 2009b: 110-111, 113-114.)

Rikosenteekijän elämäntapaa ja toimintaedellytyksiä ohjaava asennoituminen ja arvomaailma, työ- ja toimintakyky, koulutusvalmiudet, suhde työhön, toimeentulo, asuminen, sosiaaliset suhteet, vapaa-ajan vietto, päihteiden käyttö sekä psyykinen tasapaino ovat niitä tekijöitä, jotka ovat keskeisellä sijalla yhteiskuntaan sopeutumisen ja rikos- ja syrjäytymiskiirteen katkaisemisen kannalta. Näihin tekijöihin vaikuttamisessa auttaa henkilön oma sitoutuminen kuntoutukseensa sekä motivaatio. Sitoutuminen kuitenkin edellyttää, että henkilö kokee perusturvallisuutta toimeentulon ja asumisen osalta ja että hänellä on päihteiden käyttö sekä muu käyttäytyminen hallinnassa. Usein tämä vaatii työntekijältä motivointityöskentelyä. (Rikoksettomaan elämäntilanteeseen 2001: 91.)

Rikosenteekijöiden kuntoutuksessa työn kehittämisen ja vaikuttavuuden näkökulmasta tärkeää on moninäkökulmaisuus, kokonaisvaltainen kuntoutus sekä työorganisaatioiden ja yhteiskunnan eri toimijoiden sektorirajat ylittävä työote. Kuntoutuksessa tulee ottaa huomioon ihminen fyysisenä, psyykkisenä ja sosiaalisena olentona sekä korostaa ihmisen ja hänen ympäristönsä välistä vuorovaikutusta. Työssä keskeistä on rikosenteekijän ajattelun ja toiminnan muutos, mutta sen lisäksi tulee kiinnittää huomiota ympäristöön ja yhteiskuntaan. Kuntoutumisen mahdollistamiseksi rikosenteekijän elinympäristön ja toiminta-areenoiden tulee muuttua ja mahdollistaa rikokseton elämäntilanteen. Asiakkaan kuntoutustarpeeseen tulee pystyä vastaamaan oikeanlaisilla palveluilla, jotka vastaavat hänen yksilöllisiä tarpeitaan ja motivaatiotasoaan. Tärkeää on myös toimenpiteiden oikea-aikainen ajoittaminen. (Järvelä 2002: 283, 290-291.)

Sekä tutkijat että käytännön kriminaalipoliitikot ovat panneet merkille sen tosiseikan, että suuri osa rikollisista lopettaa jossain elämänsä vaiheessa vakavien rikosten tekemisen eikä enää palaa vankilaan. Johtuuko se joistakin suunnitelluista ja kohdennetuista toimenpiteistä, interventioista vankilarangaistuksen aikana, onkin jo kokonaan toinen asia. Kysymyksessähän voi olla henkilön oma ratkaisu ilman, että kuntouttamisella on mitään tekemistä sen kanssa. Törmäämme ikuiseen yhteiskunta- ja käyttäytymistieteelliseen ongelmaan: erilaisten toimenpiteiden vaikutuksen mittaaminen on hyvin vaikea tehtävä, koska muiden vaikuttavien tekijöiden vakioiminen on lähes mahdotonta. (Laine 1991: 169.)

#### 4 ADHD - aktiivisuuden ja tarkkaavuuden häiriö

ADHD on aktiivisuuden ja tarkkaavuuden häiriö, mikä tarkoittaa, että henkilöllä on tarkkaavuushäiriö, ylivilkkautta ja impulsiivisuutta. Se voi ilmetä ihmisillä kolmella tavalla: pääasiallisesti tarkkaavuuden häiriönä, pääasiallisesti ylivilkkaus- ja impulsiivisuushäiriönä tai näiden yhdistelmänä. (ADHD Liitto ry. c.) ADHD alkaa lapsuudessa ja jatkuu usein aikuisuuteen. Se ilmenee eri tavoin eri ikäkausina ja eri yksilöillä. (Iivanainen 2007: 10.) ADHD aiheuttaa vaikeuksia usealla elämän osa-alueella (Saukkola 2005a: 11). ADHD:n pääpiirteinä on ensinnäkin vaikeus hallita riittävästi omaa toimintaa ja sen suunnittelua. Toiseksi käyttäytyminen on korostuneen impulsiivista ja motorisesti levottomaa. Joskus tarkkaavaisuushäiriö voi esiintyä täysin irrallisena ongelmana, mutta usein siihen liittyy ainakin lievinä erilaisia muita pulmia, kuten oppimisvaikeudet, sosiaalisen kanssakäymisen ongelmat ja psyykkiset häiriöt. (Myllykoski ym. 2004: 13-14.)

Leikki-ikässä ADHD ilmenee liikunnallisena levottomuutena ja impulsiivisuutena, jotka ovat lapsella ensimmäisiä huomiota herättäviä piirteitä. Usein myös monet ADHD:n liitännäisoreet huomataan jo ennen kouluikää. ADHD:hen liittyvät toiminnanhäiriöt voivat ilmetä vasta kouluiässä, kun lapsen kyvyt eivät täytä koulujärjestelmän vaatimustasoa. Koulussa lapsi voi kokea päivittäin toistuvia epäonnistumisia, kun työskentelyyn osallistuminen, opettajan ohjeiden noudattaminen ja impulsiivisen käyttäytymisen välttäminen haittaavat opiskelua. Moni ADHD:sta kärsivä koululainen tuntee itsensä yksinäiseksi, minkä seurauksena hän voi hakea hyväksyntää sellaisten nuorten joukosta, jotka eivät myöskään pidä koulunkäynnistä ja saattavat osallistua rikolliseen toimintaan. Sosiaalisen kanssakäymisen ongelmat voivat näin ollen kouluvuosien aikana korostua. (Michelsson ym. 2003: 26, 29- 30.)

Vanhemmiten ADHD:n tyypillisesti aiheuttama ylivilkkaus usein vähenee ja voi hävitä jopa kokonaan (Iivanainen 2007: 10). Tavallisia oireita aikuiselle, jolla on ADHD, ovat keskittymis- ja muistivaikeudet, impulsiivisuus, levottomuus, ärtyisyys sekä aloitekyvyttömyys (Saukkola 2005a: 11). Käytännössä ADHD:sta aiheutuvat oireet ilmenevät aikuisuudessa yleensä elämän-

hallinnan vaikeuksina kuten epäjärjestyksenä ja tavaroiden hukkaamisena, erilaisina käytöshäiriöinä sekä työ- ja ihmissuhdevaikeuksina. Nyky-yhteiskunnan työelämän koventuneet vaatimukset ovat asettaneet entistä enemmän haasteita ADHD:sta ja oppimisvaikeuksista kärsiville. (Chydenius ym. 2007: 7.) ADHD:n on todettu kasvattavan riskiä pätkätyöllistymiseen, työttömyyteen ja yksinäisyyden kokemiseen. Pahimmillaan syrjäytyminen voi johtaa päihdeongelmiin, ihmissuhdevaikeuksiin, lisääntyneeseen avioeroriskiin, rikollisuuteen ja alentuneeseen elintasoon. Aikuisilla, joilla on ADHD saattaa olla myös itsetunto-ongelmia. Tämä johtuu osittain siitä, että ADHD:sta kärsivät aikuiset huomaavat usein selviytyvänsä muita aikuisia heikommin monella arkielämän alueella. (Iivanainen 2007: 11.)

Psykiatriset liitännäissairaudet ovat tavallisia henkilöille, joilla on ADHD. Psykiatristen häiriöiden runsasta esiintymistä ADHD:sta kärsivillä selittää osittain jo lapsuudessa mahdollisesti esiintyvät ongelmat, kuten koulunkäyntivaikeudet ja päihteiden ongelmakäyttö. On arvioitu, että joka toisella ADHD:sta kärsivällä on jokin ahdistuneisuushäiriö ja joka kolmannelle vakaava masennus. Muita tavallisia psykiatrisia liitännäissairauksia ovat kaksisuuntainen mielialahäiriö ja päihderiippuvuus. (Vataja 2007: 18.) On mahdollista, että liitännäisoireet ovat aikuisiässä kaikkein ongelmallisimpia ja ADHD:hen varsinaisesti liittyvät ydinoireet ovat lieventyneet tai jopa parantuneet (Michelsson ym. 2003: 12, 46).

ADHD jää usein tunnistamatta ja hoitamatta. Suurin osa aikuisista, joilla on ADHD eivät tiedä kärsivänsä siitä tai eivät ymmärrä, mistä heidän oireensa aiheutuvat. Jos ADHD:ta ei hoideta, se voi aiheuttaa vakavia seurauksia ihmisen elämässä. ADHD:sta aikuisena kärsivällä henkilöllä on varmasti ilmennyt oireita jo lapsena, mutta niihin ei ole silloin osattu kiinnittää huomiota tai niitä ei ole muuten diagnosoitu. Aikuisiän ADHD:sta puhutaan silloin, kun oireiden aiheuttamat vakavat ongelmat ilmenevät vasta aikuisena. ADHD:n juuret ovat kuitenkin aina lapsuudessa. (Adler & Florence 2009: 22-23, 39.)

#### 4.1 ADHD:n yhteys rikolliseen käyttäytymiseen

Useat kansainvälisesti tehdyt laajat tutkimukset ADHD -oireiden korrelaatiosta rikolliseen käyttäytymiseen antavat viitteitä ADHD:n selvästä yhteydestä rikollisuuteen. Tästä huolimatta ADHD:n aiheuttamat piirteet yhdistettynä rikollisuuteen ovat vahvasti riippuvaisia ympäristövaikutuksista. (Einat & Einat 2008: 417-418.) Riskiä huonompaan aikuisiän ennusteeseen lisäävät suureksi osaksi myös liitännäisoireet, kuten käytöshäiriö, psykososiaaliset ongelmat ja oppimisvaikeudet. 10-55 prosentilla ADHD:sta kärsivistä lapsista ja nuorista, joilla on ollut käytöshäiriö, on muita suurempi riski ajautua alkoholin suurkuluttajiksi, huumeiden käyttäjiksi ja syyllistyä väkivaltaisiin tekoihin. Aikuisten kohdalla käytöshäiriö -termi korvataan asosiaalilla persoonallisuushäiriöllä, jota on arvioitu esiintyvän noin 20-30 prosentilla ADHD:sta kärsivistä aikuisista. (Michelsson ym. 2003: 41, 70.)

Lyhytjännitteisyys, keskittymisvaikeudet sekä mahdolliset kielellisen kehityksen, hahmottamisen ja hienomotoriikan vaikeudet hankaloittavat ADHD:sta kärsivän henkilön oppimista kouluvuosien ajan. Oppimistilanteiden tuntuessa hankalilta henkilön on vaikea nähdä todellisia kykyjään, mikä vaikuttaa tapaan nähdä itsensä ja sitä kautta minäkuvaan. (Myllykoski ym. 2004: 13.) Oppimisvaikeudet eivät välttämättä johda epäonnistumiseen elämässä, mutta tunnistamattomana ne vaikuttavat kuitenkin muun muassa työssä ja arkiaskareissa selviämiseen sekä heikentävät itsearvostusta. Pahimmillaan oppimisvaikeudet voivat tutkimusten mukaan johtaa syrjäytymiseen ja päihteiden käyttöön. Syrjäytymiskehitys saa alkunsa siitä, kun huonon luku- ja kirjoitustaidon tai puutteellisen laskutaidon vuoksi koulumenestys jää heikoksi ja jatkuvat epäonnistumisen kokemukset saavat etsimään vaihtoehtoisia menestymisen mahdollisuuksia. Syrjäytymisen katkaisemiseksi oppimisvaikeus on hyvä tunnistaa myös aikuisiässä. (Mäki 2008: 5.)

Henkilö, jolla on ADHD, tekee tärkeitä päätöksiä ajattelematta aina tarpeeksi pitkälle tulevaisuuteen. Hän ei muutenkaan ajattele etukäteen tekojensa seurauksia, minkä vuoksi hän saattaa joutua riskialttiisiin ja jopa vaarallisiin tilanteisiin. Tavallista ADHD:sta kärsivälle henkilölle on ylinopeudella ajaminen, uhkapelien harrastaminen ja huumeiden kokeileminen. (Michelsson ym. 2003: 34.)

Vangeista ja päihteiden ongelmakäyttäjistä jopa 50-90 prosentilla esiintyy joidenkin arvioiden mukaan eriasteisia oppimisvaikeuksia, joihin siis myös ylivilkkauden on katsottu kuuluvan (Tuokkola 2009: 12). Pelkästään ADHD -piirteitä on todettu olevan noin 25 prosentilla suomalaisista vangeista eli kymmenkertaisesti muuhun väestöön nähden (Mäki 2008: 11, 19). Niiden henkilöiden rikoshistoria, joilla on ADHD, on tavallisesti alkanut jo nuoruudessa ja siihen liittyy uusiutuvaa väkivaltakäyttäytymistä. Tyypillinen ADHD:sta kärsivä vanki on keskiasteen opintonsa keskeyttänyt mies. Toisena suurena ryhmänä ovat päihteidenkäyttäjät, joilla on diagnosoimaton ADHD. (Siltanen 2009: 6.)

## 4.2 ADHD:n hoito ja kuntoutus

Kuntoutuksella tarkoitetaan toimintakyvyn palauttamista. Se on toimintaa, jolla pyritään auttamaan henkilöä, jonka toiminnan ja elämän mahdollisuudet ovat rajoittuneet. (Myllykoski ym. 2004: 16.) ADHD -kuntoutuksen tavoitteena on oppia ne keinot, joiden avulla ihminen pystyy hallitsemaan ja selviytymään arjen ongelmistaan. Tärkeä tavoite elämässä selviytymisen kannalta on myös oppia itsetuntemusta ja hyväksymään itsensä sellaisena kuin on. (Iivanainen 2007: 14.) Yhä tärkeämmäksi ADHD -kuntoutuksessa on noussut henkilön oma panos ja osallistuminen kuntoutusprosessiin, minkä vuoksi hänet otetaan aktiivisesti mukaan muun muassa kuntoutustoimenpiteiden suunnitteluun ja tavoitteiden miettimiseen. Tällä tavalla

saadaan henkilön oma motivaatio kuntoutukseen kasvamaan sekä edistetään hänen sitoutumistaan prosessiin. Kuntoutustoimenpiteiden rinnalla kulkee henkilön oma kuntoutusprosessi. (Myllykoski ym. 2004: 16.)

ADHD:ta on kauan pidetty vain lasten ja nuorten sairautena (Adler & Florence 2009: 33). Aikuisten ADHD -kuntoutukseen alettiin kiinnittää huomiota Suomessa ja muualla Euroopassa vasta 2000 - luvun alussa. Tässä vaiheessa alettiin ymmärtää, että ADHD -oireet siirtyvät suurelta osin aikuisuuteen ja tarve kehittää aikuisten ADHD -kuntoutusmuotoja kävi ilmeiseksi. (Saukkola 2005b: 7.) Aikuisten ADHD -hoidon nähdään koostuvan kolmesta osatekijästä, jotka ovat lääkitys, kuntoutus ja vertaistuki. Jokaisen ADHD:sta kärsivän kohdalla tulee ottaa huomioon kaikkien näiden kolmen osatekijän tarve. (Chydenius ym. 2007: 44.) Tärkeää ADHD:n hoidossa on ensinnäkin oikean diagnoosin saaminen, mikä ei ole aina helppoa, koska aikuisiällä ADHD voi ilmetä niin moninaisilla tavoilla. ADHD:n kanssa yhdessä esiintyvät psykiatriset häiriöt vaikeuttavat myös oikeanlaisen diagnoosin tekemistä. Oikean diagnoosin jälkeen voidaan alkaa suunnitella yksilöllistä hoitoa. (Adler & Florence 2009: 73-74.)

Aikuisten ADHD:n hoidossa ja kuntoutuksessa pidetään ensisijaisessa asemassa lääkehoitoa. Lääkehoito koostuu lääkkeen valinnasta, oikean annoksen etsimisestä ja riittävästä hoidon seurannasta. Tavoitteena on hiljalleen vähentää lääkennosta ja jossain vaiheessa lopettaa kokonaan. Lääkehoidossa tulee kiinnittää huomiota henkilöllä ilmenevään ADHD:n muotoon, hänen kannalta kiusallisimpiin oireisiin, lääkkeiden kestoajan optimointiin ja henkilöllä mahdollisesti oleviin muihin psykiatrisiin sairauksiin. (Adler & Florence 2009: 78-79.) Erityisesti päihdeongelman kanssa tulee olla tarkkana lääkehoitoa aloitettaessa. Jos päihdeongelmaa ei hoideta ensin, on ADHD:n hoidon onnistumisen mahdollisuus huomattavasti pienempi. (Iivanainen 2007: 14-15.)

Lääkehoidot ovat kaikkein tutkituimpia ADHD:n hoitomuotoja. Ne eivät kuitenkaan yksin riitä, koska läheskään kaikki ADHD:sta kärsivät eivät halua lääkehoitoa ja osalla se ei tuota toivottuja tuloksia. Niidenkin kohdalla, joilla lääkehoito toimii hyvin, se ei yksin ratkaise arjen hallinnan ongelmia ja elämän aikana kehittyneitä vääriä tulkintoja. Lääkitys ei myöskään yksin opeta ihmisille uusia vaihtoehtoisia toimintamalleja, joiden avulla jatkossa ongelmista voi selvitä. (Chydenius ym. 2007: 48.) Lääkehoidon lisäksi suositellaan muun muassa kognitiivista psyko- ja käyttäytymisterapiaa, neuropsykologista kuntoutusta, valmennusta sekä elämänhallinnan kursseja. Myös erilaiset tukimuodot kuten lähimmäistuki ja vertaistuki on koettu hyödyllisinä. (Adler & Florence 2009: 91, Iivanainen 2007: 14 & Saukkola 2005a: 12.) Tärkeää on mahdollisimman varhain aloitettu ja yksilöllisesti muokattu hoito ja kuntoutus. Oikealla ja riittävän aikaisessa vaiheessa aloitetulla hoidolla voidaan vaikuttaa ADHD:sta kärsivien elämänlaatuun ja vaikuttaa suurentuneeseen riskiin ajautua mielenterveysongelmiin, päihteiden käyttöön, työttömyyteen ja jopa rikollisuuteen. (Saukkola 2005a: 12.)

Parhaat tulokset aikuisten ADHD:n hoidossa saadaan yleensä yhdistämällä lääkitys ja psykoterapia tai kuntoutus (Chydenius ym. 2007: 55). Tämän vuoksi lääkitykselle vaihtoehtoisia toimintamuotoja on tärkeää käyttää täydentämään lääkohoitoa, ei korvaamaan sitä. Tällä hetkellä ei ole vielä kovinkaan paljon tieteellistä tutkimusta muiden kuin lääkehoidon toimivuudesta. Muiden hoitomuotojen hyödyistä on kuitenkin paljon yksittäisiä myönteisiä kokemuksia. Lääkehoidoa täydentävillä hoitomuodoilla voidaan parantaa ADHD:sta aiheutuvien oireiden hallintakykyä. ADHD:n ydinoireita pystytään lievittämään parhaiten lääkehoidolla ja oireiden vähentyessä monet pystyvät omin avuin tekemään tarvittavat muutokset elämäänsä. Osa tarvitsee kuitenkin enemmän apua arjen hallintaan. (Adler & Florence 2009: 91-92.)

Aikaisemmin on jo todettu, että ADHD:sta kärsivistä aikuisista jopa puolella ilmenee samanaikaisesti jokin psykiatrinen häiriö kuten päihderiippuvuus, ahdistus- ja mielialahäiriö, esimerkiksi masennus, kaksisuuntainen mielialahäiriö tai jokin oppimishäiriö. Osa näistä häiriöistä voidaan hoitaa samanaikaisesti ADHD:n kanssa, mutta osa on tärkeä hoitaa ennen ADHD:n hoidon aloittamista. Tärkeää on hoitaa ensin vakavin ongelma. Esimerkiksi ADHD:n hoito ei onnistu päihdeiden väärinkäyttäjille, jos ensin ei hoideta päihdeongelmaa. Paras hoitotulos saavutetaan silloin, kun diagnosoidaan kaikki mahdolliset ongelmat sekä hoidetaan ja kuntoutetaan ne asianmukaisesti oikeassa järjestyksessä. (Adler & Florence 2009: 46,48.)

Vaikka ADHD:hen kuuluvat oireet voivat lieventyä huomattavasti, täydellinen parantuminen ei aina ole mahdollista. Siksi tehokkaat kuntoutustoimet tähtäävät myös siihen, että henkilö oppii tulemaan oireidensa kanssa toimeen. Kuntouttamisessa tärkeää on tarkka tieto oireyhtymästä ja sen ilmenemismuodoista sekä kompensoivien strategioiden oppiminen. Henkilön täytyy selvittää, mitkä keinot sopivat hänelle parhaiten. Näitä keinoja harjoittelemalla niistä tulee pysyvä toimintatapa. Esimerkiksi kalenterin käyttö ja suurien töiden pilkkominen pienemmiksi osatehtäviksi voivat helpottaa ADHD:sta kärsivän henkilön itsenäistä elämää. Lisäksi hoito- ja kuntoutustoimet pyrkivät parantamaan ADHD:sta johtuvia häiriöitä sekä siihen liittyviä psyykkisiä ongelmia. Myös fyysisen ja sosiaalisen elinympäristön muokkaaminen nähdään kuntoutuksessa tärkeänä. (Michelsson ym. 2003: 41, 77.)

Suomen vankiloiden kuntoutusohjelmat panostavat päihdekuntoutukseen, väkivallan kierteen lopettamiseen sekä uusintarikollisuuteen vaikuttamaan pyrkivien ohjelmien myötä rikoksettomaan elämään edellyttävien kykyjen parantamiseen. Resurssit eivät ole riittäneet uusien kuntoutusmuotojen, kuten ADHD -kuntoutuksen käyttöönottoon. Vankilaympäristössä ADHD:n ainoa hoitomuoto onkin ollut tähän asti lääkitys. Tarve ADHD -kuntoutukselle sekä julkisten palveluiden lisäämiselle vapautuvia ADHD:sta kärsiviä vankeja varten on kuitenkin suuri. Jos vanki, jolla on ADHD, jää ilman mitään tukimuotoja siviilissä, paluu rikoksien pariin uskotaan olevan melko varmaa. (Siltanen 2009: 7, 13-14, 18, 23-24.)

#### 4.2.1 ADHD:n ryhmämuotoinen kuntoutus ja vertaistuki

Suomessa ADHD:sta kärsiville aikuisille on ollut tarjolla lähinnä pitkäkestoista yksilökuntoutusta ja lyhyitä sopeutumisvalmennuskursseja. Muualla maailmassa heille on järjestetty psykologista ja psykoterapeuttista ryhmäkuntoutusta, mutta Suomessa se on vasta kehittymässä. Suomen oloihin soveltuvan ADHD -ryhmäkuntoutusmallin kehittäminen on saanut alkusysäyksensä ryhmämuotoista kuntoutusta käsittelevien tutkimusten lupaavista tuloksista. Psykologisessa kuntoutuksessa huomioidaan sekä kognitiiviset perusvaikeudet että kehityksen myötä opitut ajattelutavat ja käyttäytymisen hallintakeinot. Tämä on tärkeää, koska ongelmien taustat ovat moninaiset. Ryhmäkuntoutuksen yleiset tavoitteet tulevat neuropsykologian, neuropsykoterapeuttisen sekä kognitiivis-behavioraalisen työskentelyotteen ja -menetelmien viitekehyksestä. Tavoitteena on lisätä ryhmään osallistuvien tietoisuutta ja ymmärrystä ADHD:sta ja sen vaikutuksesta omaan elämään. Lisäksi tavoitteena on kohentaa ADHD:hen liittyvien ongelmien hallintakeinoja sekä antaa ryhmäläisille mahdollisuus saada vertaistukea ja oppia toisiltaan. (Vedenpää & Leskelä 2007: 58-59.)

Ryhmän perustehtävä on asia, jonka vuoksi ryhmä on perustettu ja olemassa. Mikäli ryhmä irtoaa tästä tehtävästä, on ohjaajan muistutettava asiasta ja palautettava ryhmä sen äärelle. Ryhmän alussa sen toimintaan vaikuttavat ryhmän perustamiseen liittyvät seikat. Ryhmän muodostuminen ja rakentuminen ryhmäläisten tarpeille edistää sen toimintaa. Ryhmäläisten samanlaiset tarpeet ja tavoitteet edistävät ryhmän toimintaa. Ryhmäläisten odotukset siitä, miten näihin tarpeisiin vastataan, voivat kuitenkin vaihdella huomattavasti. Ryhmän rakenteeseen ja toimintatapoihin tulee muutoksia ryhmän kehittyessä. Ryhmien kiinteytyminen tapahtuu vaihtelevalla nopeudella ryhmästä riippuen. (Hypén 2002: 112, 116-117, 120.)

Ihmiselle on tärkeää tuntee kuuluvansa johonkin ryhmään. Ryhmät, joihin ihminen kuuluu ja hänen asemansa näissä ryhmissä, luovat yksilölle mahdollisuuden itsensä toteuttamiseen. Yksilö liittyy osaksi yhteiskuntaa ja koko kulttuuria ryhmien kautta. Onnistuessaan ryhmämuotoinen kuntoutus tukee henkilön liittymistä ryhmiin ja muihin ihmisiin, se toimii peilinä omille vaikeuksille sekä luo tukevan ja kannustavan ympäristön omien ongelmien ja vaikeuksien käsittelylle. Ryhmän koheesio on ryhmän jäsenen tunne siitä, että hän kuuluu ryhmään ja arvostaa sitä. Toisaalta koheesio liittyy myös kokemukseen siitä, että henkilö tulee ryhmässä arvostetuksi, ehdoitta hyväksytyksi sekä toisten ryhmäläisten tukemaksi. (Haapasalo & Salomäki 2000: 41-42.)

Ryhmämuotoisessa kuntoutuksessa samanlaisuuden kokemuksen kautta mahdollistuu vertaistuki (Häll 2005: 37). Vertaistuki on avun antamista sekä kokemusten, ajatusten ja ideoiden jakamista sellaisten henkilöiden kesken, joilla on jotakin tiettyä asiaa koskien paljon yhteistä ja samankaltainen tilanne (Raitanen 2007: 125). Samanlaisuuden kokemus luo turvallisuutta ja yhteisymmärrystä sekä vähentää vastakkainasettelua. Tämä mahdollistaa myös ryhmässä syn-



tyneiden ristiriitatilanteiden purkamisen. Kun ryhmässä on turvallinen ja luottamuksellinen ilmapiiri, siinä mahdollistuu tilanteiden aito kokemuksellinen käsitteleminen ja vuorovaikutustaitojen oppiminen. (Häll 2005: 37.)

Kokemusten jakaminen on ryhmäkuntoutuksen yksi tärkeimmistä elementeistä. On mahdollista, että ryhmään tulo on ensimmäinen tilaisuus jakaa ongelmansa samanlaisista asioista kärsivien kanssa. Ryhmä tarjoaa mahdollisuuden tulla kuulluksi ja ymmärretyksi aivan uudella tavalla, jolla jo sinällään on parantava vaikutus. Samanlaiset vaikeat kokemukset lisäävät ryhmän koheesiota ja hoitavuutta. Kuntoutusryhmässä on tärkeää jakaa negatiivisten kokemusten lisäksi myös selviytymistarinoita ja onnistumisen kokemuksia. (Haapasalo & Salomäki 2000: 47-48.)

Vertaistuella on suuri tiedollinen merkitys henkilöille, joilla on ADHD. Vertaistuki mahdollistaa kokemusten ja neuvojen jakamisen ja sitä kautta toinen toiselta oppimisen. Muiden kokemusten kautta voi oppia muun muassa hyödyllisiä selviytymiskeinoja ja vaihtoehtoisia toimintatapoja. Vertaistuki voi auttaa myös löytämään omia vahvuuksia. (Häll 2005: 37.) Toinen vertaistuen tärkeä merkitys on ryhmään kuuluminen. ADHD:sta kärsivälle henkilölle on tyypillistä tunne ryhmään kuulumattomuudesta ja heillä on usein negatiivisia kokemuksia siitä, etteivät he sovi tai heitä ei hyväksytä joukkoon. (Lehtimäki 2005: 74.) Ryhmän muiden jäsenten tarjoama vertaistuki auttaa usein ihmistä oivaltamaan sen, että muitakin samanlaisia ihmisiä löytyy. Vertaistuen kautta ihminen saa kokemuksia siitä, että muut ymmärtävät, mitä hän tarkoittaa ja mistä hän puhuu. (Raitanen 2007: 125-126.) Samanlaisten piirteiden ja itsensä näkeminen toisessa ihmisessä voi parhaimmillaan auttaa oman itsetuntemuksen parantumisessa (Lehtimäki 2005: 76).

#### 4.2.2 Kognitiivis-behavioraaliset menetelmät ADHD:n kuntoutuksessa

Kognitiivisesta terapiasta ei voida puhua yhtenä terapiana, koska se kehittyy ja muuttuu jatkuvasti. Työskentelyssä käytetään erilaisia menetelmiä ja painotuksia sen mukaan, mikä tukee parhaiten kohderyhmän kuntoutumista. Kognitiivinen terapia korostaa tietoista ajattelua ja ajatusten vaikutusta tunteisiin ja käyttäytymiseen. Tavoitteena on auttaa ihmistä tiedostamaan omien ajatusten, tunteiden ja käyttäytymisen yhteys sekä niiden vaikutus ongelmalliseen toimintaan. Tunnistamisen kautta ihminen voi löytää vaihtoehtoisia ajattelu- ja suhtautumistapoja, jotka tuottavat vähemmän ongelmia. Työskentelyn avulla pyritään tunnistamaan ihmisen toistuvat haitalliset käyttäytymismallit ja toimintatavat, jotka tuottavat ongelmia hänen elämässään. (Häll 2005: 28-29, 31.) Ajattelun muuttumisen kautta muuttuu siis myös käyttäytyminen. Ongelmakäyttäytymisen tunnistaminen edellyttää itsen ja sisäisen puheen kuuntelua sekä vähättelyn ja kieltämisen lopettamista. Tärkeää on myös ongelmakäyttäytymisen erittely, joka auttaa vähentämään ajattelun vääristymiä. Ongelmakäyttäytymisen välttä-

minen ja hallinta tarkoittaa, että etsitään vaihtoehtoiset käyttäytymistavat sekä keinot, joilla välttää jo ennalta ongelman rakentuminen. (Hypén 2002: 114-115.)

Ajattelun ja käyttäytymisen lisäksi on tärkeää käsitellä myös tunteita, joiden avulla päästään tutkimaan ihmisen motivaatiota eli tarpeita ja tavoitteita sekä kognitioita. Tunteet vaikuttavat ihmisen toimintaan ja niiden avulla voidaan selvittää niitä asioita, jotka vaikeuttavat ihmisen toimintaa. Työskentelyn kohteena ovat erityisesti ihmisen tunnetilat, tunteiden hallinta ja tulkinnat. Tavoitteena on muuttaa sopeutumista vaikeuttavia perustunteita. Tämä pyritään saamaan aikaan tutkimalla tunteiden yhteyttä ihmisen ajatuksiin, motivaatioon ja käyttäytymiseen. (Häll 2005: 30.)

ADHD -kuntoutuksessa suuntaus on tällä hetkellä kognitiivis-behavioraalinen (Siltanen 2009: 26). Kognitiivis-behavioraalisisessa terapiassa hyödynnetään kognitiivisen terapian lisäksi behavioraalista eli käyttäytymisterapiaa. Kognitiivisen terapian tarkoituksena on osoittaa ADHD:sta kärsivälle henkilölle, miten ADHD:hen liittyviin oireisiin voi olla syynä tietyt ajatusmallit. Behavioraalisisessa terapiassa puolestaan opetetaan ihmistä toimimaan ongelmia aiheuttavissa tilanteissa uudella ja rakentavalla tavalla. (Adler & Florence 2009: 94.) Kognitiivis-behavioraalisen terapian perusajatus on, että ihmisen ajattelu määrää sen, miten hän toimii. Tästä seuraa se, että vaikuttamalla siihen, miten ihminen ajattelee, voidaan vaikuttaa hänen käyttäytymiseensä ja hänen tekemiinsä ratkaisuihin. Kognitiivisten ohjelmien tavoitteena on auttaa ihmistä tiedostamaan omat väärintulkintansa ja ymmärtämään ajattelun, tunteiden ja käyttäytymisen yhteys. (Suomala 2002: 222, 225.)

Kognitiivis-behavioraalisen terapian tarkoitus on saada ihminen muuttamaan aikaisempia automaattisia ajattelumallejaan, mikä voi vaikuttaa näkyvien ADHD -oireiden vähenemiseen. Ihmisiä opetetaan reagoimaan vähemmän impulsiivisesti. Tähän pyritään käymällä läpi ahdistusta aiheuttavia tilanteita. Tarkoitus on vaikuttaa ihmisen käyttäytymiseen opettamalla häntä saamaan ajatukset paremmin hallintaan tarjoamalla käytännön toimintamalleja. (Adler & Florence 2009: 94-95.) Taitoja ja toimintaa kehitetään itsetuntemuksen avulla, jolloin henkilö oppii suunnittelemaan toimintaansa etukäteen ja hallitsemaan käyttäytymistään. Samalla hän oppii tunnistamaan vahvuutensa ja hyödyntämään niitä. (Michelsson ym. 2003: 89.) Organisoinnin ja suunnittelun paraneminen voi olla ratkaisu moniin ADHD:sta kärsivän ihmisen päivittäisiin ongelmiin. Tärkeitä ovat myös erilaiset harjoitukset, joiden avulla opetetaan säilyttämään tyyneytensä vaikeissakin tilanteissa. (Adler & Florence 2009: 94-95.) Kognitiivis-behavioraalisen terapian on todettu lieventävän erilaisista kuntoutusmuodoista eniten ADHD:n ydinoireita eli tarkkaamattomuutta ja ylivilkkautta, käyttäytymisongelmia, tehtävien teon vaikeutta sekä parantavan itsetuntoa (Käypä hoito -suositus 2007).

## 5 ADHD -kuntoutuskurssin arviointi

Opinnäytetyössämme on vaikutteita laadullisesta eli kvalitatiivisesta tutkimuksesta ja arviointitutkimuksesta. Pääasiassa työssä hyödynnetään laadullisia tutkimusmenetelmiä. Robsonin (2001: 25) mukaan arviointi ja tutkimus voidaan yhdistää hyödylliseksi kokonaisuudeksi ja ne voivat täydentää toisiaan. Arvioinnin laadukkuutta parantaa tarkoin harkittu tutkimusasetelma, aineiston kerääminen, analysointi ja tulkinta. Kun toiminta on tietoista ja muutoshaluis-ta, arvioinnin asema on olennainen (Seppänen-Järvelä 2004: 19).

Laadullisen tutkimuksen lähtökohtana on todellisen elämän kuvaaminen ja tutkimuksen koh-teen mahdollisimman kokonaisvaltainen tutkiminen. Kvalitatiivisen tutkimuksen tarkoituksena on löytää tai paljastaa tosiasioita. Tutkimussuunnitelma muotoutuu tutkimuksen edetessä ja se muokkautuu olosuhteiden mukaan. Tapauksia käsitellään ainutlaatuisina ja aineiston tut-kiminen määräytyy sen mukaan. Tietoa kerätään usein ihmisiltä pääasiassa laadullisia mene-telmiä käyttäen. Tärkeää on tutkittavien äänen kuuluminen. Kvalitatiivisen tutkimuksen koh-dejoukko valitaan tarkoituksenmukaisesti. Laadullisessa tutkimuksessa käytetään yleensä induktiivista analyysia, mikä tarkoittaa aineiston analysointia aineistolähtöisesti ilman teo-reettisia etukäteisolettamuksia. Aineistosta nousevien seikkojen perusteella pyritään teke-mään päätelmiä. Tarkoituksena on paljastaa odottamattomia seikkoja. Lähtökohtana induktiivisessa analyysissa on aineiston monitahoinen ja yksityiskohtainen tarkastelu, jonka avulla aineistosta pyritään nostamaan esiin merkityksellisiä teemoja. (Hirsjärvi ym. 2004: 152, 155.)

Arviointi voidaan jakaa summatiiviseen ja formatiiviseen arviointiin. Formatiiivinen arviointi on prosessiarviointia, jossa keskitytään toteutuksen arviointiin ja toiminnan parantamismah-dollisuuksien löytämiseen. Sen avulla saadaan kuvattua prosessin luonnetta tuomalla esiin hankkeen taitekohtia, ongelmatilanteita ja niiden ratkaisuja sekä prosessin aikana syntyneitä innovaatioita. Summatiivinen arviointi on vaikuttavuusarviointia ja sen tarkoituksena on arvi-oida hankkeen lopputuloksia ja vaikutuksia. Nämä arvioinnin ulottuvuudet ovat toisiaan täy-dentäviä. Arvioinnissa ei ole kannattavaa arvioida ainoastaan tavoitteiden saavuttamista summatiivisesti, vaan arvioida koko prosessia. Olennaista on tuoda näkyväksi sitä, mitä pro-sessin aikana tapahtuu ihmisten välisessä vuorovaikutuksessa. (Seppänen-Järvelä 2004: 19-20.) Toiminnan ja prosessien arvioiminen ja ymmärtäminen voi auttaa selittämään tavoittei-den saavuttamista tai saavuttamatta jäämistä ja mahdollisia odottamattomia vaikutuksia (Robson 2001: 75).

Opinnäytetyössämme hyödynnetään sekä formatiivisen että summatiivisen arvioinnin keinoja. Kurssia kuvataan ja arvioidaan kolmesta eri näkökulmasta. Ensimmäisenä kuvataan kurssin toteutusta ja siihen liittyviä taitekohtia ja haasteita. Toisena arvioidaan kurssille asetettujen neljän päätavoitteen toteutumista koetun vaikuttavuuden avulla. Lopuksi pohditaan sitä,

onko kurssissa jotain kehitettävää ja liittykö kehittämiseen haasteita. Opinnäytetyötämme voi kutsua myös monitahoarvioinniksi, koska arviointiaineisto on kerätty usealta eri taholta.

## 5.1 Arviointikysymykset

Arviointikysymykset ovat tärkeä osa arviointisuunnitelmaa. Kysymykset tehdään usein ennen arvioinnin aloittamista, mutta joskus ne muotoutuvat vasta arvioinnin aikana ja osa kysymyksistä voidaan joutua hylkäämään, koska niihin ei saada arvioinnin avulla vastauksia. Arviointikysymykset määräytyvät arvioinnin tarkoituksen mukaan. (Robson 2001: 122-123.) Vastaavasti arviointikysymykset määrittelevät arvioinnin kohteet ja vaikuttavat tiedon keräämisen tapoihin (Seppänen-Järvelä 2004: 30). Arviointikysymykset on laadittu ennen haastattelujen tekemistä, mutta ne ovat muokkautuneet opinnäytetyöprosessin edetessä. Kaikkiin arviointikysymyksiin saadaan vastauksia kaikilta kolmelta haastatellulta taholta. Opinnäytetyössämme etsitään vastauksia seuraaviin pää- ja alakysymyksiin:

1. Miten ADHD -kuntoutuskurssi eteni suunnittelusta lopetukseen?
  - Millaiset olivat kurssin perustamisen lähtökohdat?
  - Millaisia taitekohtia ja haasteita kurssiin liittyi?
  - Miten ryhmä toimi, kun siihen osallistui sekä vapaudessa että avovankilassa olevia, ja toiko se toiminnalle haasteita?
  - Millaisena kurssin sisältö ja toteutus koettiin?
  
2. Miten kurssille asetetut päätavoitteet toteutuivat?
  - Vertaistuen saaminen ja toinen toisiltaan oppiminen
  - Tiedon saaminen ADHD:sta ja sen vaikutuksista oppimiseen ja elämään
  - Arjen sujumista helpottavien keinojen oppiminen ja harjoittelu
  - Tunne- ja vuorovaikutustaitojen kehittäminen
  
3. Onko ADHD -kuntoutuskurssissa kehitettävää?
  - Liittykö kurssin kehittämiseen haasteita?

## 5.2 Arviointimenetelmät, aineiston keruu ja analysointi

Prosessiarviointi perustuu pääasiassa laadulliseen arviointiaineistoon ja käytännön arvioinneissa käytetään useimmiten puolistrukturoituja haastatteluja eli teemahaastatteluja (Robson 2001: 100, 137). Vaikutusten arviointi on vastaavasti yleensä kvantitatiivista, mutta kehittä-

mistoimenpiteiden tuloksia voidaan kuitenkin tarkastella myös laadullisen aineiston avulla. Esimerkiksi haastattelujen avulla voidaan saada tärkeitä viitteitä tuloksista ja vaikutuksista selvittämällä kohderyhmän koettua vaikuttavuutta sekä toiminnan merkitystä ja vaikutusta heille. (Seppänen-Järvelä 2004: 38-39.) Arviointimenetelmät määräytyvät arvioinnin tarkoituksen, luonteen ja arviointikysymysten pohjalta. Vaikutusta on myös käytännön kysymyksillä, kuten resurssit ja aika. (Robson 2001: 124.)

Opinnäytetyöemme arviointi perustuu laadulliseen arviointiaineistoon, joka on kerätty kolmelta eri taholta, joita ovat Oppiva -hankkeen projektipäällikkö, kurssin kaksi ohjaajaa ja kolme kurssin loppuun suorittanutta kurssilaista. Haastateltavat on valittu sen mukaan, ketkä ovat olleet läheisimmin mukana kurssin toiminnassa. Arviointimme perustuu haastateltavien kokemuksiin eli opinnäytetyössämme arvioidaan koettua vaikuttavuutta. Arviointimenetelmänä käytetään tutkimushaastattelua ja tarkemmin teemahaastattelua. Ruusuvuoren ja Tiittulan (2005: 22-23, 41) mukaan tutkimushaastattelu eroaa arkikeskustelusta siinä, että sillä on tietty tarkoitus ja osallistujilla on roolit. Kaikki tieto on haastateltavalla ja haastattelija pyrkii tiettyyn päämäärään eli saamaan vastauksia kysymyksiinsä. Tärkeää tiedon saannin kannalta on hyvä ja luottamuksellinen suhde haastattelijan ja haastateltavan välillä sekä haastattelijan neutraalius.

Teemahaastattelussa eli puolistrukturoidussa haastattelussa tutkimusongelmasta haetaan teemoja, joita haastattelussa käsitellään kiinnostuksen kohteena olevan tiedon saamiseksi (Vilkkä 2005: 101). Haastattelun aihepiirit ovat kaikille haastateltaville samat, mutta kysymysten tarkka muoto ja järjestys vaihtelevat. Haastattelu toteutetaan ennalta suunnitellun haastattelurungon pohjalta, joka koostuu teema-alueista. Haastattelu etenee yksityiskohtaisten kysymysten sijaan ennalta suunniteltujen keskeisten teemojen varassa. Tämä on hyvä menetelmä, jos halutaan saada tutkittavien oma ääni kuuluviin, mutta halutaan tietoa kuitenkin tiettyihin aiheisiin liittyen. Tarkoituksena on saada tietoa haastateltavien subjektiivisista kokemuksista ja mielipiteistä. (Hirsjärvi & Hurme 2001: 47-48.) Opinnäytetyössämme käytetään teemahaastattelua arviointimenetelmänä, koska siinä haastateltavat voivat kertoa mielipiteitään strukturoitua haastattelua vapaammin. Kaikki haastattelut ovat kuitenkin edenneet teemahaastattelurunkojen (liitteet 4-7) pohjalta. Teemahaastattelu on antanut mahdollisuuden tarvittaessa tarkentaa kysymyksiä ja esittää lisäkysymyksiä. Haastateltavilta on saatu kysyttyä myös tarkempia perusteluja heidän mielipiteilleen.

Opinnäytetyössämme on neljä arviointiaineistoa, jotka ovat kurssilaisten kaksi teemahaastattelua sekä ohjaajien ja projektipäällikön teemahaastattelut. Kaikki haastattelut on nauhoitettu ja litteroitu kokonaisuudessaan. Neljästä kurssin loppuun suorittaneesta kurssilaisesta on haastateltu ainoastaan kolme, koska yksi ei saapunut haastatteluun. Kaikki kurssilaiset on haastateltu kaksi kertaa ja molemmat kerrat on toteutettu yksilöhaastatteluina. Ensimmäiset haastattelut on tehty kurssin puolesta välissä ja toiset kurssin päättymisen jälkeen. Ohjaajat

ja projektipäällikkö on haastateltu kurssin päättymisen jälkeen. Ohjaajien haastattelu on toteutettu heidän toiveestaan parihaastatteluna. Ohjaajat perustelivat tätä sillä, että kuntoutuskurssi perustui heidän molempien läsnäoloon ja tiiviiseen yhteistyöhön. Ohjaajat kokivat parihaastattelun hyväksi, koska he uskoivat sen antavan mahdollisuuden lisätä tai tarkentaa toisen sanomaa tarvittaessa. Lisäksi he uskoivat molempien läsnäolon helpottavan asioiden mieleenpalauttamista.

Aineiston analyysi, tulkinta ja johtopäätösten teko on tutkimuksen ydinasia, johon pyritään tutkimuksen alusta lähtien. Analyysivaiheessa tutkijalle selviää, millaisia vastauksia hän saa tutkimuskysymyksiin. (Hirsjärvi ym. 2004: 209.) Käytännön arviointi voi tuottaa paljon aineistoa, josta arvioijan tulee saada kokonaiskäsitys. Arviointiaineistoa voidaan analysoida esimerkiksi luomalla aineistosta teemoja, joiden avulla pyritään selvittämään, mitä aineisto kertoo arviointikysymysten näkökulmasta. Teemojen etsimisen tarkoituksena on tunnistaa samankaltaisia osia litteroiduista haastatteluteksteistä. Tärkeää on, että aineiston analysointia tehdään jatkuvasti, eikä ainoastaan koko aineiston ollessa valmis. (Robson 2001: 169, 176-177.) Aineiston tulkinnalla tarkoitetaan analyysin tulosten pohtimista ja sen pohjalta johtopäätösten tekemistä. Se on aineiston analyysissa esiin nousevien merkitysten selkiyttämistä ja pohdintaa. (Hirsjärvi ym. 2004: 213.)

Aineistoa analysoidaan induktiivisesti eli aineistolähtöisesti. Analyysia ohjaa osittain opinnäytetyön alkuvaiheessa laaditut arviointikysymykset. Tämä näkyy siinä, että litteroitua haastattelutekstiä analysoidaan luokittelemalla se arviointikysymysten kautta. Aineistosta nousseissa tuloksissa tarkastellaan ensin kurssin lähtökohtia ja prosessin etenemistä. Tämän jälkeen kuvataan yleisten tavoitteiden toteutumista ja lopuksi arvioidaan kurssin merkitystä vastaavan toiminnan kehittämisen kannalta. Tavoitteena on ollut vastata kaikkiin kolmeen arviointikysymykseen mahdollisimman monipuolisesti kaikkien kolmen eri haastatellun tahon näkökulmasta. Tähän on pyritty etsimällä projektipäällikön, ohjaajien ja kurssilaisten haastatteluista samankaltaisia näkemyksiä sekä ristiriitaisuuksia. Tulosten pohjalta esitetään keskeisimmät johtopäätökset ja opinnäytetyön lopussa pohditaan vielä tulosten ja johtopäätösten herättämiä yleisempiä Rikosseuraamusalaan liittyviä kysymyksiä.

### 5.3 Eettisyys ja luotettavuus

Ihmistieteissä joudutaan eettisten kysymysten eteen tutkimuksen joka vaiheessa. Tärkeimpinä eettisinä periaatteina ihmisiin kohdistuvissa tutkimuksissa voidaan pitää ainakin informointiin perustuvaa suostumusta, luottamuksellisuutta, seurauksia sekä yksityisyyttä. (Hirsjärvi & Hurme 2008: 19-20.) Arvioinneissa ollaan tekemisissä sellaisten ilmiöiden kanssa, jotka vaikuttavat ihmisten elämään. Arvioinnit tulee tehdä lakia ja etiikkaa kunnioittaen. Lisäksi tulee ottaa aidosti huomioon sekä arviointiin osallistuvien että tulosten kohteena olevien hyvinvoin-

ti. Yleinen eettinen periaate on, että arviointia ei tule tehdä tai siihen ei tarvitse osallistua tilanteessa, jossa henkilö ei tiedä olevansa arvioinnin kohteena tai hän ei halua sellaiseen osallistua. (Robson 2001: 50-51.)

Opinnäytetyötämme varten on hankittu Rikosseuraamuslaitokselta tutkimuslupa (liite 9). Lisäksi haastateltavilta on kysytty ennen haastatteluja kirjallisesti suostumus haastatteluun (liite 8). Haastateltaville on kerrottu, että opinnäytetyöhön osallistuminen perustuu vapaaehtoisuuteen ja heille on selvitetty työn tarkoitus. Haastateltavien anonymiteetti otetaan raportoinnissa huomioon. Kurssilaiset pysyvät nimettöinä ja heille on kerrottu, että he saavat työn valmistuttua halutessaan tutustua siihen. Kurssin ohjaajat eivät jää työssämme nimettömiksi, koska he toivoivat heidän nimensä näkyvän työssämme. Arviointiaineistoa käsitellään ja säilytetään luottamuksellisesti ja se tuhoetaan asianmukaisesti työn valmistuttua.

Tutkimuksen luotettavuudella tarkoitetaan tulosten luotettavuutta ja tarkkuutta. Kun tutkimus on toteutettu laadullisia menetelmiä käyttäen, sitä voidaan kutsua luotettavaksi, jos tutkimuksen tiedonantajat ja kerätty tutkimusaineisto ovat yhteensopivia, eivätkä epäolennaiset tai satunnaiset tekijät ole vaikuttaneet tiedon muodostumiseen. (Vilka 2005: 158-160.) Tehdyn tutkimuksen luotettavuutta pyritään arvioimaan kaikissa tutkimuksissa. Laadullisen tutkimuksen luotettavuutta parantaa se, että tutkimuksen tekijä selostaa tarkasti tutkimuksen toteuttamisen kaikki vaiheet. Tärkeää on kertoa aineiston tuottamisen olosuhteet selvästi ja totuudenmukaisesti. (Hirsjärvi ym. 2006: 216-217.) Koska eri menetelmillä on omat vahvuutensa ja heikkoutensa, on arvioinnissa tarpeen käyttää kahta tai useampaa aineistonkeruumenetelmää. Näin arviointikysymyksiin saadaan luotettava vastaus. Hankittavan aineiston laadusta on välttämätöntä huolehtia aineistonkeruumenetelmästä riippumatta. (Robson 2001: 125.)

Prosessiarvioinnin yksi merkittävimmistä haasteista on oikean tiedon kerääminen ja sen hyödyntäminen. Prosessiarvioinnissa kerättyjen aineistojen, esimerkiksi havaintojen tulee koskea niitä asioita, joita oli tarkoitus arvioida. Johtopäätösten tulee olla selkeitä ja perusteltuja eli on näytettävä, millaisiin havaintoihin ne perustuvat. Tehty itsearviointi vaikuttaa lisäksi laatuun ja uskottavuuteen. (Seppänen-Järvelä 2004: 50, 53.)

Kurssia arvioidaan ulkopuolisen arvioijan positiosta. Arviointia toteutettaessa ei ole osallistuttu kurssin toimintaan ja kurssille osallistujia on tavattu ainoastaan haastattelujen yhteydessä. Tulokset eivät perustu primäärihavaintoihin. Tulosten luotettavuutta parantaa kuitenkin se, että kurssia arvioidaan kolmen eri tahon näkökulmasta. Työssä pitäydytään haastateltavien kertomuksissa ja vältetään asioiden tarkastelua omien kokemusten ja mielipiteiden kautta. Työssä esitellyt tulokset perustuvat haastateltavilta saatuihin kokemustietoihin. Työelämän edustajilta on kysytty työn kirjoitusvaiheessa palautetta ja heiltä saadut kommentit on otettu

huomioon opinnäytetyön lopullisessa versiossa. Luotettavuutta parantaa se, että työssä tehdään näkyväksi opinnäytetyöprosessia ja sen etenemistä.

Haastatteluaineiston luotettavuus on riippuvaista sen laadusta. Haastatteluaineiston laatuun voidaan vaikuttaa muun muassa tekemällä hyvä haastattelurunko, kiinnittämällä huomiota haastattelukoulutukseen, pitämällä haastattelupäiväkirjaa sekä huolehtimalla teknisten välineiden kunnosta. (Hirsjärvi & Hurme 2008: 184-185.) Haastattelussa saatetaan antaa sosiaalisesti suotavia vastauksia, mikä voi heikentää haastattelun luotettavuutta. Haastateltava saattaa antaa tietoa sellaisista aiheista, joista tutkija ei edes kysy. Haastattelussa on ratkaisevaa se, miten haastattelija osaa tulkita haastateltavan vastauksia. Haastattelu on aina tilansidonnainen, minkä vuoksi haastateltavat saattavat puhua siinä eri tavalla kuin muussa tilanteessa. Tämä tulee huomioida tuloksia tulkittaessa muun muassa välttämällä tulosten liiallista yleistämistä. Tutkimustarkoituksessa haastattelulle on määritelty tavoitteet ja sen avulla pyritään saamaan mahdollisimman luotettavia ja päteviä tietoja. (Hirsjärvi ym. 2004: 195-197.) Haastattelut perustuvat ennalta tehdyille teemahaastattelurungoille, joiden varassa kaikki haastattelut ovat edenneet. Kaikki haastattelut on nauhoitettu ja litteroitu. Ne on pyritty tekemään mahdollisimman rauhallisissa paikoissa. Tulosten luotettavuuden kannalta on tärkeää, että olemme aina tarvittaessa voineet tarkistaa tietojamme litteroiduista haastatteluaineistoista.

Kehittämistyön vaikutukset tulevat usein esiin vasta hankkeen päättymisen jälkeen ja ne voivat olla vaikeasti havaittavia (Seppänen-Järvelä 2004: 39). Opinnäytetyössämme tutkitaan koettua vaikuttavuutta, koska varsinaisten vaikutusten arvioiminen ei ole työn luonteen takia mahdollista. Vaikutusten arvioiminen vaatisi kurssilaisten pidempiaikaista seuranta, mihin resurssimme eivät riitä. Opinnäytetyötämme lukiessa tulee muistaa, että arviointi perustuu kuuden henkilön kokemuksiin tietystä ADHD -kuntoutuskurssista. Tulokset ovat suunta-antavia, eikä niitä voi yleistää. Eskola ja Suoranta (1998: 66) toteavat, että laadulliset tutkimukset ovat yleisesti ottaen aina tapaustutkimuksia, eikä niistä ole tarkoitukseen tehdä yleis-tettäviä päätelmiä.

## 6 Arvioinnin tulokset

Seuraavassa osiossa esitellään Oppiva -hankkeen ADHD -kuntoutuskurssista saatuja arvioinnin tuloksia. Tulokset on esitetty arviointikysymysten mukaisessa järjestyksessä. Aluksi kuvataan kurssin kulkua, minkä jälkeen käydään läpi kurssille asetettujen neljän päätavoitteen toteutuminen. Lopuksi tuodaan esiin kurssiin liittyviä kehittämisen kohteita. Tulokset perustuvat haastateltavilta saatuihin kokemustietoihin ja tulosten raportoinnissa käytetään haastateltavien suoria lainauksia. Kuten yllä on mainittu, tulokset ovat suunta-antavia ja kuvaavat haastateltavien esiin nostamia näkemyksiä kyseisestä kuntoutuskurssista.



## 6.1 Kurssin kulku ja siihen liittyvät taitekohdat ja haasteet

### 6.1.1 Kurssin suunnittelu ja rekrytointi

Oppiva -hankkeen projektipäällikkö kertoi ajatuksen ADHD -kuntoutuskurssin perustamisesta syntyneen Oppiva -hankkeen asiakkaiden tarpeesta saada apua ja tukea ADHD:n kanssa elämiin. Suurella osalla Oppivan asiakkaista on todettu hankkeen aikana ADHD tai ainakin sen piirteitä. Vankiloissa ei kuitenkaan projektipäällikön mukaan ole järjestetty mitään ADHD:hen liittyvää kuntoutusta ja vankiloiden ulkopuolella hyvin vähän, vaikka selvästi tällaiselle kuntoutukselle olisi tarvetta.

*”Niin kyllähän sitä tarvii sitä tietoa ylipäänsä, et mikä se ADHD on ja mihin se vaikuttaa. Et se on varmaan ollu niin kun se suurin tarve, että saa sitä tietosuutta ADHD:sta.”* (Projektipäällikön haastattelu.)

ADHD -kuntoutuskurssin suunnittelu lähti liikkeelle projektipäällikön ja kuntoutuskurssin toisen ohjaajan keskustelusta. He olivat pohtineet sitä, että Oppiva -hankkeessa on paljon asiakkaita, jotka tarvitsisivat ADHD:hen liittyvää yksilökuntoutusta. Ohjaajan oli alun perin tarkoitus järjestää yksilötapaamisia niitä tarvitseville hankkeen asiakkaille. Projektipäällikkö totesi yksilökuntoutusta tarvitsevia asiakkaita olleen niin paljon, että lopulta he päätyivät ryhmämuotoisen kuntoutuskurssin perustamiseen.

Suunnittelun alkuvaiheesta asti mukana ollut ohjaaja kertoi olleensa heti sitä mieltä, että kuntoutuskurssi tarvitsi kaksi vetäjää. Hän kertoi toisen vetäjän valinnan olleen helppo, koska hän oli vetänyt tämän kanssa aiemminkin ryhmiä yhdessä ja tiesi heidän yhteistyönsä toimivan. Toinen ohjaajista työskentelee erään sairaalan ryhmäterapiakeskuksessa, joten oli luontevaa, että kuntoutuskurssin suunnittelun pohjana käytettiin ryhmäterapiakeskuksessa vedettyjen ADHD -kurssien valmista runkoa. Kurssin varsinaisesta suunnittelusta ja sen sisällön muokkaamisesta tälle kohderyhmälle soveltuvaksi vastasivat kurssin kaksi ohjaajaa. Rahoituksen kuntoutuskurssi sai Raha-automaattiyhdistykseltä.

*”Yhtäkkiä oltiin siinä tilanteessa, että meillähan taitaa olla tässä ryhmä tulos”* (Ohjaajien haastattelu).

ADHD -kuntoutuskurssista tiedottamisesta ja kurssista kiinnostuneiden haastateltavien valinnasta vastasivat projektipäällikkö ja Oppiva -hankkeen kaksi työntekijää. ADHD -kuntoutuskurssin rekrytointi aloitettiin lähettämällä esite kuntoutuskurssista (liite 1) pääkau-

punkiseudun lähivankiloihin, yhdyskuntaseuraamustoimistoihin sekä silloiseen sijoittajayksiköön (nykyinen arviointikeskus). Tarkoituksena oli se, että työntekijät näissä yksiköissä markkinoisivat kuntoutuskurssia omille asiakkailleen. Oppiva -hankkeen työntekijät kävivät lisäksi omia asiakkaitaan läpi ja selvittivät mahdollisia osallistujia.

Valintahaastatteluun ja kurssille pääsemisen edellytyksinä olivat alun perin diagnosoitu ADHD sekä Oppiva -hankkeen ikärajavaatimus. Kurssille osallistujien tuli olla alle 30-vuotiaita. Projektipäällikkö kertoi, että kurssilaisilla toivottiin olevan jo valmiiksi ADHD -diagnoosi, koska kaikkien ryhmäläisten haluttiin aloittavan kurssin samoista lähtökohdista. Kurssille oli tavoitteena saada kuusi osallistujaa, mutta ryhmän ohjaajat olivat sitä mieltä, että kurssille kannatti valita kahdeksan osallistujaa keskeyttämisriskin vuoksi. Rekrytointia jatkettiin suunniteltua pidempään, koska tammikuun 2010 alussa kurssille ei ollut vielä löytynyt kahdeksaa osallistujaa.

Haastatteluihin ilmoittautui lopulta yhdeksän henkilöä. Haastattelijoina toimivat kurssin ohjaajat ja heidän tehtävänsä oli myös päättää kurssille osallistujien valinnoista. Kaksi haastatteluun ilmoittautuneista henkilöistä ei saapunut ollenkaan paikalle, joten haastateltuja henkilöitä oli lopulta seitsemän ja ohjaajat valitsivat kurssille heidät kaikki. Ohjaajat kertoivat, että suunnitteluvaiheessa he olivat asettaneet tavoitteeksi sen, että kaikki kurssille valitut suorittaisivat kurssin loppuun. He kuitenkin pitivät kertomansa mukaan todennäköisenä sitä, että osa keskeyttää ja parhaassa tapauksessa puolet jatkaa kurssin loppuun asti. Heidän arviotonsa perustui siihen, että yleensä tällaisissa kuntoutuskursseissa tulee keskeytyksiä ja heidän mielestään erityisesti tässä kohderyhmässä keskeyttämisriski on tavallista suurempi.

*”Ja oikeestihan siinä oli se, että sillä aikataululla, ketkä osallistujat me siihen saatiin, niin nehan valittiin kaikki siihen alkuun”* (Ohjaajien haastattelu).

Ohjaajat kertoivat selvittäneensä valintahaastatteluissa erityisesti henkilön motivaatiota kurssin suorittamiseen sekä valmiutta sitoutua ryhmätyöskentelyyn. He halusivat tietää, miten haastateltava toimii, jos hän hermostuu. Lisäksi he kysyivät valmiutta puhua ohjaajien kanssa etukäteen, mikäli kurssilaisella syntyy halu keskeyttää kurssi.

Ohjaajat kertoivat kysyneensä haastatelluilta myös heidän aiemmasta ja nykyisestä päihteiden käytöstään. He tiedustelivat muun muassa, minkälaista päihteiden käyttö on ollut, minkälaista arvelee sen kurssin aikana olevan ja tuleeko päihteiden käyttö vaikuttamaan kurssin loppuun suorittamiseen. Ohjaajat kertoivat todenneensa haastatteluihin osallistuneille kurssin olevan päihteetön. Päihteiden käyttöä selvitettiin rekrytointihaastatteluissa tarkkaan, koska ohjaajat kertoivat jo kuntoutuskurssia suunnitellessaan tienneen, että vapautumassa olevien vankien tai jo vapautuneiden ryhmässä haasteellinen ja hankalia tunteita herättävä asia tulisi

olemaan päihteiden käyttö yleensä sekä mahdollinen päihtyneenä kurssille osallistumisen käsittely.

Valintahaastatteluun kaikki kurssilaiset olivat tyytyväisiä. Haastattelussa esitettiin heidän mielestään tarpeellisia kysymyksiä.

*”Oli mun mielestä hyvä haastattelu. Siinä tuli aika paljon selville uuttakin ADHD:sta.”* (Kurssilaisten ensimmäinen haastattelu.)

Kaikki kurssilaiset mainitsivat kurssille lähtemisen syyksi sen, että he halusivat saada lisää tietoa ADHD:sta ja siitä, kuinka se on vaikuttanut heidän elämäänsä ja kuinka sen kanssa pystyy selviytymään mahdollisimman hyvin.

*”Mä ajattelin, että siitä ois jotain apua ja että haluan uutta tietoa ADHD:sta ja esimerkiksi miten sitä käsitellään. Olen muuten elänyt aika villiä ja vauhdikasta elämää. Saisi jotain tasapainoisuutta elämään.”* (Kurssilaisten ensimmäinen haastattelu.)

Kaksi kurssilaisista mainitsi tärkeäksi tavoitteeksi myös ADHD -diagnoosin saamisen.

*”Ainaki se diagnoosi. Sit, et voi, mä pystyn nii ku elää sen kanssa. Et mul on mustaa valkosella ja niiku se todetaa, et mul on se, ni pystyy varmaa tota omaiset ja läheiset paremmin tietää, et jos mulla menee yhtäkkiä hermot, ni tol on vähä nii ku se tauti. Osa varmaa nii ku sopeutua paremmin.”* (Kurssilaisten ensimmäinen haastattelu.)

Projektipäällikkö kertoi kurssin rekrytoinnin jääneen melko loppuvaiheeseen, mikä aiheutti sen, että rekrytointi jouduttiin toteuttamaan kiireellä. Vaikka kurssin esite oli lähetetty yhdyskuntaseuraamustoihin, vankiloihin sekä sijoittajayksikköön, niistä ei tullut yhtään yhteydenottoa mahdollisista kurssilaisista. Tämä oli projektipäällikön mielestä yksi syy siihen, minkä vuoksi kurssilaisia oli vaikea löytää rekrytointihaastatteluihin ja ne jäivät melko myöhään toteutetuiksi. Projektipäällikön mukaan kurssille oli vaikeaa löytää ohjaajien toivomaa kahdeksaa osallistujaa, eikä tavoite lopulta toteutunutkaan. Projektipäällikkö arveli yhteydenottojen vähyyteen olleen yhtenä syynä sen, että joululomakausi sattui rekrytointiajankohdan. Rekrytointia hankaloitti hänen mukaansa myös se, että monet yllä mainittujen yksiköiden työntekijät eivät edes suosittelleet kurssia asiakkailleen, koska eivät uskoneet heidän jaksavan sitoutua näin pitkään kurssiin. Hän sanoi työntekijöiden epäilleen sitä, ettei asiakkaiden pitkäjänteisyys riitä kuntoutuskurssin loppuun suorittamiseen.

Kurssille osallistumiselle asetetut kriteerit toivat projektipäällikön mielestä myös omat haasteensa rekrytointiin. Projektipäällikkö arveli, että kurssin ikäraja karsi osan muuten potentiaalisia ja kriteerit täyttäviä osallistujia pois. Jotta ryhmä saatiin kasaan, jouduttiin joutamaan ADHD -diagnoosin vaatineesta kriteeristä, koska diagnosoituja ei tavoitettu odotusten mukaisesti. Neljästä kuntoutuskurssin loppuun käyneestä vain yhdellä oli jo ennestään diagnoosi. Kolme muuta kurssin loppuun suorittanutta sai kuntoutuskurssin tuella ja Oppiva -hankkeen avustuksella ADHD -diagnoosin.

Ohjaajat kertoivat, että kurssin suunnittelu tehtiin hyvissä ajoin ja siihen oli riittävästi aikaa. Ohjaajien mukaan kurssista tiedottaminen aloitettiin jo marraskuun puolivälissä, mutta mahdollisia haastateltavia ei ilmaantunut ennako-odotuksista huolimatta. Tästä syystä rekrytointihaastattelut toteutettiin vasta loppuvaiheessa. Ohjaajat totesivat, että vaikka haastattelut jäivät loppuvaiheeseen, oli yksittäisiin haastatteluihin varattu riittävästi aikaa. Ohjaajat pohtivat, että yhtenä syynä kurssille halukkaiden vähyyteen saattoi olla se, että moni kurssin kohderyhmään kuuluva voi kokea uuden ja tuntemattoman asian aloittamisen hankalaksi. Lisäksi he arvelivat, että näin pitkään kurssiin sitoutuminen voi tuntua vaikealta.

*"Että sitoutua näin pitkään kurssiin niin kun 20 tapaamiskertaan koko kevääksi, niin onhan se aikamoinen haaste, kun jokaisella on varmaan historiassa epäonnistumisia ja lukuisia keskenjääneitä yrityksiä niin työssä, opiskeluissa kuin parisuhteissa ja missä muussa tahansa"* (Ohjaajien haastattelu).

Kurssilaisten valintojen jälkeen ohjaajat miettivät muun muassa sitä, millaisia haasteita tuo ryhmään se, että siinä on kahden eri etnisen taustan edustajia. Tämä ei ohjaajien kokeman mukaan kuitenkaan aiheuttanut minkäänlaisia hankaluuksia. Kurssin suunnitteluvaiheessa ohjaajat kertoivat pohtineensa myös ennalta niitä haasteita, joita kohderyhmä asettaa kurssin toteuttamiselle.

*"Sellanen haaste mulla tulee mieleen, mitä mietittiin, että miten me saadaan siitä sellanen mahdollisimman toiminnallinen, että miten me saadaan siitä sellainen, että se muistuttaa mahdollisimman vähän mitään koulua"* (Ohjaajien haastattelu).

Kumpikaan ohjaajista ei ollut kertomansa mukaan aikaisemmin vetänyt ryhmiä rikosseuraamusalan asiakkaille.

*"Mä en itse ainakaan ole ennen tälle kohderyhmälle, vaikka ADHD -aikuisille pitänyt kursseja, niin kuin sinäkin, mutta vankeinhoidon asiakkaille ei ollut ennen, että ei ollut ennestään tietoa, että kuinka se tulee sujumaan. Ja tietysti, kun näillä suurimmalla osalla on oppimisvaikeuksia, se pakotti meitä*

*ikään kuin miettimään sitä toteutusta, että kuinka me toteutetaan.” (Ohjaajien haastattelu.)*

### 6.1.2 Kurssin toteutus ja lopetus

Rekrytointihaastattelujen jääminen haastateltavien puutteen vuoksi loppuvaiheeseen vaikutti siihen, että kurssi jouduttiin aloittamaan viikkoa myöhemmin kuin oli alun perin suunniteltu. Kurssin alkamisen myöhästyminen ei kuitenkaan projektipäällikön mukaan aiheuttanut mitään ongelmia. Kurssin alkuvaiheessa ohjaajat pohtivat sitä, ketkä seitsemästä kurssille valitusta ovat aloittamassa kurssia, kuinka monille tapaamiskerroille he osallistuvat ja ketkä käyvät kurssin loppuun asti. Ohjaajat kokivat, että ryhmäläiset itsekin pohtivat näitä samoja asioita läpi kurssin. Yksi kurssilainen oli hänen ensimmäisellään ja kurssin toisella tapaamiskerralla 15 minuuttia kokonaisajasta, eikä sen jälkeen enää halunnut osallistua kurssille. Häntä ei tästä syystä laskettu aloittaneeksi, joten virallisesti kurssin aloitti ainoastaan kuusi henkilöä. Ohjaajat kertoivat, että kurssin alku lähti hyvin liikkeelle ja osallistujista muodostui heidän mielestään yllättävän nopeasti oikea ryhmä.

*”No mehän alettiin ihan kylmästi pelaamaan heti ekaksi tunnekorteilla, ei mitään kysytty siinä. Tietysti käytiin läpi nämä periaatteet, että jokainen puhuu siellä itsestä ja omista asioista ja tästä hetkestä, miltä tuntuu olla tässä nyt ja mihinkä se liittyy. Siitä se alkaa niin ku avautua. Se usein puree se, kun nämä on ihan luonnollisia nämä asiat ja ne ei oo mitään sellasia kummallisuuksia. Että tästä lähdetään liikkeelle missä ollaan ja sellaisina kun ollaan.” (Ohjaajien haastattelu.)*

*”Se tunnetyöskentely oli siinä koko ajan niin vahvasti läsnä ja se auttoi niin kun varmasti niitä ryhmäläisiä niin ku kiinnittymään ja ylipäättänsä ryhmäytymään ja tuomaan sitä luottamusta ja turvallisuuden tunnetta siihen ryhmään, joka itse asiassa muodostui yllättävän nopeasti” (Ohjaajien haastattelu).*

Kurssin alkuvaiheeseen liittyvinä taitekohtina projektipäällikkö ja ohjaajat näkivät kolmen kurssilaisen keskeyttämiset, jotka vaikuttivat heidän kokemuksensa mukaan aina koko ryhmään.

*”Tietenkin on niitä, kun siellä on tapahtunu niitä avotalorikkeitä eli ehkä ne voi nähdä sellaisina taitekohtina, koska kylhän ne vaikuttaa koko ryhmään, ku sieltä tippuu ihmisii pois ja sitte ku ne käsittelee ne asiat siellä ryhmässä ja minkä takia kukakin on tippunu sieltä pois ” (Projektipäällikön haastattelu).*

Kaksi osallistujista karkasi avovankilasta heti kurssin alkuvaiheessa, minkä vuoksi he joutuivat jättämään sen kesken. Toinen heistä ehti olla kurssilla kolme ja toinen neljä kertaa. Yksi kurssilaisista ehti käydä ainoastaan yhdellä kurssikerralla, jonka jälkeen häntä ei vähään aikaan tavoitettu. Myöhemmin tämä kurssilainen oli ollut yhteydessä projektipäällikköön ja kertonut jatkavansa kurssia. Hän ei kuitenkaan tullut enää paikalle, eikä häneen myöskään saatu yhteyttä. Keskeyttämiset aiheuttivat ohjaajien mukaan ryhmäläisissä erilaisia tunteita kuten paheksuntaa, pettymystä sekä harmia siitä, että ryhmäläisiä oli niin vähän. Keskeyttämiset käsiteltiin aina avoimesti ryhmässä ja kaikki saivat kertoa ajatuksistaan ja tunteistaan.

Toisena alkuvaiheeseen liittyvänä taitekohtana projektipäällikkö näki keskeyttämisten lisäksi kurssilla sattuneen päihtymysepäilyn, joka aiheutti kurssilaisissa negatiivisia tunteita. Projektipäällikkö koki päihtymysepäilyn olleen erityisen ikävä sen vuoksi, että vankilassa olevilla kurssilaisilla on täysi päihteettömyysvelvoite. Päihtymysepäily oli ohjaajienkin mielestä ikävä, mutta he näkivät siihen liittyneen mahdollisen päihtymyksen lisäksi myös muita asioita. He kertoivat, että tapahtunutta käsiteltiin seuraavalla kurssikerralla. Tuolloin kävi ilmi, että kurssilaisia ja etenkin yhtä heistä oli ärsyttänyt se, että päihtymyksestä epäilty oli kiistänyt toisten havainnot ja esti ohjaajien mielestä tällä tavalla luottamuksen rakentumisen. Ohjaajat uskoivat, että tämä oli suurin syy, miksi kyseiseen päihtymysepäilyyn suhtauduttiin niin negatiivisesti.

*”Mä luulen, että se ei ollu pelkästään se mahdollinen päihtymys, koska kyllä hän vähän tän tyyppistä oli näkyvillä myöhemminkin ja siitä ei sen kummempaa numeroa tehty. Se oli enemmänkin se tapa olla ryhmässä tai tulla ryhmään.”* (Ohjaajien haastattelu.)

Ohjaajat kertoivat, että mahdollisia päihtymysepäilyjä varten heillä ei ollut kurssin aikana käytössään aistihavaintojensa tueksi muita keinoja päihtymystilan toteamiseen.

*”Siinä tapauksessa, että epäilisimme jonkun vapaudesta kurssille saapuvan olevan päihtynyt, ja hän kiistäisi sen, sitä ei voitaisi tutkia esimerkiksi virtsa-kokeella. Tällöin voisimme vain epäillä ja käsitellä epäilystä, vaikka olisimmekin vakuuttuneita päihtymyksestä.”* (Ohjaajien haastattelu.)

Ohjaajat kertoivat tämän vuoksi päätyneensä muotoilemaan jokaisen kurssilaisen kanssa tehtyyn yhteistyösopimukseen (liite 3), että ohjaajilla on oikeus evätä henkilön pääsy ryhmään esimerkiksi päihtymyksen tai asiattoman käytöksen vuoksi. Ohjaajat sanoivat tällä sopimuksen kohdalla taanneensa sen, ettei kukaan häiritse toisten osallistumista kurssikerroilla.

Varsinkin alussa ohjaajia mietitytti se, kuinka vahvoja ja tunteita herättäviä tilanteita tulisi käydä ryhmäläisten kesken läpi. Tämä johtui siitä, etteivät ohjaajat vielä tunteneet ryhmäläi-

siä, heidän historiaansa ja toimintatapojaan riittävän hyvin. Koska ohjaajat tiesivät, että ryhmäläisillä oli taustalla väkivaltarikoksia, oli heidän mukaansa oltava tarkka siinä, miten asioita käsiteltäisiin. Kuitenkin jo aivan alussa ohjaajat tulivat siihen tulokseen, että asiat käsiteltäisiin ryhmässä avoimesti ja niiden aiheuttamista tunteista puhuttaisiin koko ryhmän kesken. Näin toimittiin myös edellä mainitun päihtymysepäilyn kohdalla.

*”Sitten tehtiin sellainen päätös, että se asia käsiteltiin tässä ryhmässä ja että mitä täällä viime kerralla tapahtu ja miltä se kenestäkin tuntu ja mitä ne ajattelee siitä asiasta. Että se mikä tapahtu ryhmässä, niin se tuotiin siihen ryhmään.”* (Ohjaajien haastattelu.)

Ohjaajat kertoivat työskennelleensä kurssin aikana ryhmäläisten ehdoilla. Tapaamiskerroilla käsiteltiin ohjaajien mukaan paljon kurssilaisten akuutteja huolenaiheita ja heille kurssikertojen välillä sattuneita tapahtumia. Ohjaajat kertoivat huomanneensa, ettei tämän ryhmän kanssa kannattanut tehdä liian tarkkoja suunnitelmia, vaan tuli edetä tilanteen mukaan. Ennalta tehtyä suunnitelmaa tuli pystyä usein muuttamaan.

*”Ku lähdettiin aina ensin liikkeelle niistä tunteista, niin itse kullekin oli saat-  
tanut sattua viikon varrella jotain tällaisia odottamattomia tilanteita, jotka oli  
ikään kuin akuutteja asioita ja akuutteja huolenaiheita, stressitilanteita, ah-  
distusta ja pelkoa aiheuttavia tilanteita. Niitähän me ei koskaan voitu tietää  
ennalta, että mitä sieltä tuleman pitää. Sitten vaan ne käsiteltiin aina. Piti  
hirveästi pystyä mukautumaan niihin tilanteisiin.”* (Ohjaajien haastattelu.)

Yhdeksi taitekohdaksi ohjaajat mainitsivat uuden jäsenen liittymisen ryhmään kesken kurssin. Ohjaajat olivat kertomansa mukaan keskustelleet kurssilaisten kanssa sekä kysyneet heidän mielipiteitään ja tuntemuksiaan etukäteen uudesta jäsenestä. Ohjaajien mukaan kaikki kurssilaiset olivat ilmoittaneet hyväksyvänsä uuden jäsenen liittymisen ryhmään, ja hänet otettiin hyvin vastaan.

*”Me kerrottiin kaikille. Että tästä asiasta puhuttiin näiden ryhmäläisten kes-  
ken, että miltä se teistä kuulostaa, että tähän ryhmään tulisi uusi jäsen. Että  
sopiiko se teille. Jos se ei sovi, niin mitä haluat siihen sanoa. Se käsiteltiin en-  
nakkoon, ettei se uusi vaan tule ovesta, vaan siitä tehtiin sopimus. Se sattui  
olemaan kaikille okei. Musta siitä tuli sellainen tasavertainen jäsen hyvin no-  
peasti.”* (Ohjaajien haastattelu.)

Kurssin lopetus sujui ohjaajien mielestä hyvin. Ohjaajat kertoivat alkaneensa jo hyvissä ajoin valmistella ryhmäläisiä kurssin päättymiseen. Ohjaajat kävivät läpi kurssilaisten tuntemuksia ja ajatuksia kurssin loppumisesta. Kurssilaiset olivat ohjaajien mukaan itse toivoneet selkeää

lopetusta kurssille. Se lopetettiin ryhmäläisten toiveiden mukaan päättäjäisiin, joissa menttiin yhdessä ravintolaan syömään. Ainoastaan kaksi kurssilaista pääsi päättäjäisiin paikalle. Siitä huolimatta seitsemästä kurssin aloittaneesta henkilöstä neljä suoritti kurssin loppuun ja sai todistuksen, mikä oli projektipäällikön mielestä hyvä tulos.

*"Seitsemästä neljä on mun mielestä hyvä saavutus ottaen huomioon nää haasteet, että on vankilasta ja vapaalta samassa ryhmässä ja pitkäkestonen ja sitte ADHD ja rikostausta ja päihde- ja mielenterveystaustasia"* (Projektipäällikön haastattelu).

Ohjaajat olivat sopineet kurssilaisten kanssa seurantatapaamisesta, joka järjestettiin 16.8.2010. Silloin oli tarkoitus katsoa, missä tilanteessa kurssilaiset ovat.

*"Kävi niin kun ihan ilmiselväksi, että tarvetta olisi sille jatkolle"* (Ohjaajien haastattelu).

Saimme tietää jälkepäin projektipäälliköltä, että tapaamiseen oli osallistunut kolme kurssin loppuun suorittaneista henkilöistä, koska yhtä ei ollut tavoitettu. Elokuun seurantatapaamisella oli sovittu vielä yhdestä uudesta seurantatapaamisesta, joka toteutui 11.10.2010. Kurssilaiset olisivat ohjaajien mukaan halunneet vieläkin tiiviimpää yhteistyötä jatkossa, mutta resurssien vuoksi se ei ole ollut mahdollista.

### 6.1.3 Kurssilaisten mainitsemat haasteet

Kolmesta haastatellusta kurssilaisesta kaksi mainitsi haastatteluissaan kurssiin liittyneen jonkinlaisia haasteita. Erään kurssilaisen mukaan suurimmat kurssilla ilmenneet haasteet eivät liittyneet itse kurssiin, vaan hänen omiin henkilökohtaisiin asioihinsa.

*"Kaikki on tuttuja, ei siellä ole mitään ongelmia. Omat ongelmat on omassa päässä."* (Kurssilaisten ensimmäinen haastattelu.)

*"Ei ole ollu mitään ongelmaa. On otettu ihan vapaasti ja tervetulleesti vastaa, vaikka en oo aina menny sinne selvin päin. Ei oo kukaan katsonu pahalla. Päinvastoin ovat olleet tyytyväisiä, et oon tullu. Sanoin jo alkuhaastattelussa, et se tulee olemaan yks ongelma, että kurssilla tulis aina olla selvin päin, kun käytän itselääkitystä."* (Kurssilaisten toinen haastattelu.)

Kurssilainen kertoi, että hänen omassa elämässään esiin tulleet hankaluudet vaikuttivat hänen kurssilla käyntiinsä siten, ettei hän päässyt osallistumaan kaikille kurssikerroille. Kurssin aika-



na hän kertoi huomanneensa myös sen, että tehtävien tekeminen tuntui hankalalta ja ne jäivät lähes aina tekemättä. Lisäksi kurssilainen kertoi kokeneensa, että päihtyneenä oleminen kurssikerroilla vaikeutti hänen keskittymistään käsiteltäviin asioihin.

Yksi kurssilaisista ei kokenut kurssilla olleen varsinaisia ongelmia tai haasteita. Tähän hän uskoi vaikuttaneen sen, että kurssilla pystyi keskustelemaan avoimesti kaikista asioista ja kaikki olivat myös valmiita auttamaan.

*”Ei mun mielest mitään ongelmii, eikä oikei mitää haasteitakaan. Et jos on sellasii, ni niistä pitää rehellisesti sit siellä sanoo, et kyl niihin autetaa. Siellä pystyy iha rehellisesti sanomaa, et mua painaa tää asia. Kyl kaikki on ihan lempeillä mielin sanonu, et me autetaa sua.”* (Kurssilaisten toinen haastattelu.)

Haastatteluissa nousi esiin, että myös toiselle kurssilaiselle tehtävien tekeminen tuotti hankaluuksia. Hän kertoi jaksaneensa tehdä tehtäviä alussa melko hyvin, mutta kurssin edetessä ne jäivät useimmiten tekemättä.

*”Mul on aina tehtävien teko ollu. Mä en jaksa keskittyä. Ei mul oo aikaakaan tavallaa, ku mä tuun tänne, ni täytyy vähä omaaki aikaa olla, ku mä oon koko päivän tuolla pyöriny, mä oon ihan poikki. Motivaatiota olis, mut mä en jaksa.”* (Kurssilaisten ensimmäinen haastattelu.)

Kurssilainen kertoi, että toisinaan hänellä oli myös vaikeuksia lähteä kurssille. Hänen mukaansa tähän ei ollut synnä motivaation puute, vaan väsymys ja samanaikainen koulussa käyminen.

*”Jaksaminen ja lähteä tuolta. Taas täytyy lähteä, vaikka ei jaksaisi ainakin alussa, mutta sitten siihen tottui, että se on joka maanantai. Olin aika poikki, kun oli kouluakin.”* (Kurssilaisten toinen haastattelu.)

Yksi kurssilainen mainitsi ryhmäläisten vaihtuvuuden haitanneen häntä. Hän sanoi pitäneensä sitä häiritsevänä varsinkin kurssin alkuvaiheessa, jolloin osa ryhmäläisistä keskeytti. Vaihtuvuus vaikutti hänen kertomansa mukaan siten, ettei kaikkiin kurssilaisiin ehtinyt tutustua kunnolla.

*”Mut se vaihtuvuus on suuri, et ne jutut jää niiku keske. Ei kerkee muuta kun käyä juttelee ja sit se on siinä.”* (Kurssilaisten ensimmäinen haastattelu.)

Lisäksi kyseinen kurssilainen näki huonona asiana sen, että eräs henkilö saapui kurssille hänen mielestään päihtyneenä. Tämä aiheutti hänessä negatiivisia tunteita. Toisessa haastattelussa

hän kertoi, että kurssin loppuvaiheessa kurssille tuleminen päihtyneenä ei enää häirinnyt häntä, koska siihen oli yhden henkilön kohdalla jo tottunut.

*”Pitäis vähä valikoida kaverit, ketä sinne otetaa. Pidettäis niiku kiinni justii niistä, ettei sinne kamassa saa tulla tai tää on niiku mun näkökulma, mitä mä haluun.”* (Kurssilaisten ensimmäinen haastattelu.)

## 6.2 Vapaudesta ja avovankilasta kurssille tulevien liittyminen yhdeksi ryhmäksi

Oppimisvaikeuksista vapaaksi -hankkeen osallistujat ovat sekä vankiloiden että yhdyskuntaseuraamustoimistojen asiakkaita. Projektipäällikkö kertoi, että tämän vuoksi oli luonnollista rekrytoida osallistujia ADHD -kuntoutuskurssille sekä yhdyskuntaseuraamustoimistoista että avovankiloista. Toisena syynä näiden ryhmien yhdistämiselle projektipäällikkö mainitsi Vankeinhoitolaitoksen ja Kriminaalihoitolaitoksen yhdistymisen Rikosseuraamuslaitokseksi, mikä seurauksena toimintoja on tarkoitus tulevaisuudessa yhdistää enemmän. Hän ajatteli, että erityisesti avovankiloiden ja yhdyskuntaseuraamustoimistojen asiakkaille on järkevää luoda yhteisiä ryhmätoimintoja.

Projektipäällikkö näki avovankilasta ja vapaudesta tulevien yhdistämisessä yhdeksi ryhmäksi haasteena päihteiden käytön ja sen kontrolloinnin. Hän piti hankalana sitä, että vankilassa olevat ovat täysin päihteittä, mutta vapaalla jalalla olevilla ei ole päihteettömyysvelvoitetta. Projektipäällikön kokemuksen mukaan vankilasta tulleet ryhmäläiset olivat motivoituneita käymään kurssilla ja he myös olivat paikalla lähes aina. Vapaalla olevien oli hänen mielestään vaikeampi sitoutua säännöllisesti kurssilla käymiseen. Tämä näkyi siinä, että heillä oli huomattavasti enemmän poissaoloja kurssikerroilta.

Ohjaajat kertoivat, että kurssilaisten yhdistäminen avovankilasta ja vapaudesta sai ennen kurssin alkua heidät pohtimaan sitä, mihin ADHD -kuntoutuskurssilla ollaan kuntouttamassa.

*”Että kuntoutetaanko tässä siihen, että kuinka mä saan kämpän siivottua tai kuinka mä saan laskut maksettua tai tiskit tiskattua vai mikä se on, mihin tässä niin ku kuntoutetaan. Kun toiset on sitten taas kiinni.”* (Ohjaajien haastattelu.)

Ohjaajien painottaessa kurssilla tunnetyöskentelyä he ymmärsivät, että tunteet ovat kaikille yhteisiä riippumatta siitä, osallistuuko kurssille vankilasta vai vapaudesta. Kurssilaisilla oli ohjaajien kertoman mukaan kaikilla omia tavoitteita, eikä kurssilla näin ollen tarvinnutkaan pyrkiä kuntouttamaan kaikkia samojen tavoitteiden mukaisesti.

*”Mut että sehän oli niin ku loistava lähtökohta justinsa, että lähdettiin liik-  
keelle niistä tunteista ja ne oli kaikille yhteisiä. Se oli niin ku yhteinen maape-  
rä, millä työskenneltiin. Ja sitten tietysti, ku jokainen asetti ne omat tavoit-  
teet, mitkä ne itse kullakin oli, niin se oli jotenkin ratkasu siihen koko, niin ku  
siihen omaan, ikään kun se oli oma ajattelutavan ongelma tai sellasta hake-  
mista.” (Ohjaajien haastattelu.)*

Lukuun ottamatta pohdintaa kuntoutuksen tavoitteista ohjaajat eivät kokeneet, että avovan-  
kilasta ja vapaudesta olevien henkilöiden yhdistäminen yhdeksi ryhmäksi olisi aiheuttanut  
ongelmia tai haasteita. Ohjaajat kertoivat, että asiasta keskusteltiin ryhmäläisten kesken ja  
heidän mielestään ryhmäläiset suhtautuivat asiaan hyvin ja osasivat ottaa sen huomioon.

Kaksi kurssilaisista ei nähnyt ongelmallisena sitä, että kurssille osallistuu henkilöitä sekä avo-  
vankilasta että vapaudesta. He eivät nähneet sen aiheuttaneen minkäänlaisia haasteita kurs-  
sin aikana.

*”On se ihan hyvä, et ihmisiä pääsee vankilasta ja vielä parempi, et ihmisiä  
pääsee siviilistä” (Kurssilaisten ensimmäinen haastattelu.)*

*”Se meni ihan loppuun asti hyvin. Ei siinä tullut mitään, vaikka osa oli vanki-  
lasta ja osa siviilin puolelta, että ihan hyvin se meni.” (Kurssilaisten toinen  
haastattelu.)*

Myöskään kolmas haastatelluista kurssilaisista ei pitänyt ajatusta vankilasta ja vapaudesta  
tulevien henkilöiden yhdistämisestä huonona. Ongelmallisena hän näki projektipäällikön ta-  
voin kuitenkin vapaudesta kurssille tulevien päihteiden käytön.

*”En nää negatiivista siinä, et siviilist ihmiset käy siellä sillo ku jätkät on selvin  
päin, ni ei siin oo mitää” (Kurssilaisten toinen haastattelu.)*

Päihtyneenä kurssille osallistuminen haittasi häntä erityisesti sen takia, ettei hänelle itselleen  
ongelma ole ollut ajankohtainen pitkään aikaan. Lisäksi hän koki, ettei päihtyneiden ihmisten  
kanssa pääse hyvään vuorovaikutukseen.

*”Ku siinä ite yrität, oot ollu jo pitkän aikaa selvin päin, oot tavallaa ollu sa-  
massa jamassa, ni mitä sitä kättelee sellasii ihmisii. Sitä vuorovaikutusta mä  
en ainakaa saa sellasen ihmisen kanssa.” (Kurssilaisten toinen haastattelu.)*

### 6.3 Kurssin sisällön kuvaus

ADHD -kuntoutuskurssi toteutettiin ryhmämuotoisena kuntoutuksena. Kurssilla oli kaksi ohjaajaa ja siihen kuului 20 puolentoista tunnin kokoontumiskertaa, joihin sisältyi lyhyt tauko. Ohjaajat kokivat, että kurssin toteutuksen kannalta oli tärkeää ja välttämätöntä, että kurssilla oli kaksi ohjaajaa kohderyhmän haastavuuden vuoksi. Ohjaajat kertoivat, että he täydensivät toisiaan ja pystyivät antamaan enemmän kurssilaisille, koska molemmilla oli oma näkökulmansa asioihin. Molemmat ohjaajat näkivät, että yhteistyö toimi erittäin hyvin ja toiseen pystyi luottamaan täysin.

*”Sitten kun meillä yhteistyö sujuu niin hyvin, että ei tarvi juuri edes katsoa toiseen päin, kun jo pystyy lukemaan”* (Ohjaajien haastattelu).

Kurssi perustui kognitiivis-behavioraaliseen viitekehykseen. Ohjaajat toivat kuitenkin haastattelussa esiin sen, että vaikka kurssin perustana oli kognitiivis-behavioraalinen viitekehys, pääpaino oli tunnetyöskentelyllä.

*”Me nostettiin se pääpaino tunnetyöskentelylle ja sitten ne kognitiiviset prosessit ja behavioraaliset keinot kulki sitten kyllä mukana”* (Ohjaajien haastattelu).

Kurssin sisältöä suunniteltaessa käytettiin pohjana erään sairaalan ryhmäterapiakeskuksessa järjestettävillä aikuisten ADHD -kursseilla käytettyä runkoa, koska toinen ohjaajista oli aikaisemmin vetänyt sen pohjalta ADHD -kursseja aikuisille. Tämän lisäksi kaikkien kurssilaisten omat tavoitteet ja toiveet pyrittiin ottamaan mahdollisimman hyvin huomioon kurssin toteutuksessa.

*”Että totta kai se on joutunu menee tässä tän ryhmän toiveiden ja tavoitteiden mukaisesti, et ei nyt ikinä voi vetää ihan samalla tavalla ryhmää. Ja kyllä hän noi käsiteltiin kaikki noi teemat siinä ryhmän alussa, että kyllä noi ryhmäläisetkin on saanu vaikuttaa siihen sisältöön. Ja totta kai ne on vaikuttanu siihen sisältöön, koska näillä oli vähän se, että ei ne siinä aikataulussa pystyny pitäytyä, koska jotkut asiat on vieny hirveesti aikaa käsitellä.”* (Projektipäällikön haastattelu.)

Ohjaajat kertoivat, että kurssin toteutuksen pohjana oli ennen kurssin alkamista tehty suunnitelma, mutta sen lisäksi he keskustelivat aina jokaisen kurssikerran jälkeen sen kulusta ja tekivät suunnitelmaa seuraavalle kurssikerralle.

*”Meillä saattoi olla joku plaani, mutta se saattoi mennä ihan uusiksi, kun ei me tiedetty, mitä ryhmä niin ku tuottaa siihen” (Ohjaajien haastattelu).*

Haastattelussa ohjaajat sanoivat myös soitelleensa toisilleen jokaista kurssikertaa edellisenä päivänä hioakseen suunnitelmaa. Alkuperäistä suunnitelmaa muokattiin jokaiselle kurssiker-  
ralle uudelleen. Tämä johtui ohjaajien mukaan siitä, että he huomasivat nopeasti, ettei tä-  
män kohderyhmän kanssa kannattanut vetää kurssia täysin ennalta suunnitellun rungon mu-  
kaan.

*”Noin se meni, että on eletty sen tilanteen mukaan ja pidetty mielessä. Toki me ollaan jokainen kurssikerta kuitenkin suunniteltu ja ollaan palautettu mie-  
leen, että mitä edellisellä kerralla oli ja mikä voisi olla seuraavalle kerralle  
plaani. Se on ollut meillä punaisena lankana siellä olemassa, mutta ei ole ollut  
tarkoitus, että olisi alettu luennoimaan sitä aihetta, vaan kuunneltu.” (Ohjaa-  
jien haastattelu.)*

Ohjaajat halusivat työskennellä pitkälti kurssilaisten ehdoilla ja he toivoivat kurssin sisällön  
vastaavan mahdollisimman hyvin jokaisen kurssilaisen henkilökohtaisiin tarpeisiin. Tähän he  
pyrkivät kuuntelemalla joka kerralla kurssilaisten tarpeita ja sen hetkisiä tunnetiloja. Niiden  
perusteella he muokkasivat ryhmäkertoja.

*”Me ei tehty niin, että me oltaisiin ikään kuin suoritettu joku kurssi. (Ohjaaji-  
en haastattelu.)*

*”Jos me oltais pidetty kiinni jostain sellaisesta ihan tarkasta suunnitelmasta,  
siellä ei olis yhtäkään ollut tähän päivään mennessä. Se on ihan varma.” (Oh-  
jaajien haastattelu.)*

Kurssille luotiin neljä päätavoitetta, jotka olivat vertaistuen saaminen ja toinen toiselta op-  
piminen, tiedon saaminen ADHD:sta ja sen vaikutuksista oppimiseen ja elämään, arjen suju-  
mista helpottavien keinojen oppiminen ja harjoittelu sekä tunne- ja vuorovaikutustaito-  
jen kehittäminen. Ohjaajat kertoivat, että he jättivät lopulta tiedon saamisen ADHD:sta vii-  
meiseksi tavoitteeksi ja nostivat tunne- ja vuorovaikutustaidot sekä vertaistuen saamisen  
pää tavoitteiksi. Kurssille ennalta suunniteltuja teemoja olivat organisointi ja suunnittelu,  
elämänrytmin merkitys oman hyvinvoinnin kannalta, tarkkaavaisuus, päihteet ja riippuvuudet,  
muisti, motivaatio ja asioiden aloittaminen, impulsiivisuus, suuttumisen hallinta, stressi, on-  
gelmanratkaisu, psykiatriset liitännäisoireet sekä vahvuudet.

Ohjaajien mukaan kurssin päätavoitteet ja jokaiselle istunokerralle ennalta suunnitellut  
teemat kulkivat koko ajan toteutuksen taustalla mukana, vaikka suunnitelmaa usein joudut-

tiinkin muuttamaan. Kaikki teemat käsiteltiin jossain kohtaa kurssia jollakin tavalla. Ohjaajat käyttivät kurssilaisten tarpeiden ja kiinnostuksen mukaan osaan teemoista enemmän aikaa kuin toisiin.

Ohjaajat kertoivat heidän työskentelytapansa lähteneen liikkeelle aina tunteista ja niiden avulla käsiteltiin ADHD:hen liittyviä tärkeitä teemoja.

*”Työskentelytapa oli se, että me lähdetään siitä, että miltä tuntuu nyt olla tässä tällä hetkellä”* (Ohjaajien haastattelu).

Ohjaajat sanoivat käyttäneensä paljon aikaa myös kurssilaisten oman ahdistuksen tutkimiseen ja stressiteemaan. Kaikessa työskentelyssä pyrittiin lisäämään kurssilaisten itsetuntemusta ja itseluottamusta. Konkreettisia harjoiteltuja asioita olivat muun muassa kalenterin ja muistutusten käyttö, suunnitelmien tekeminen ja organisoimien harjoittelemine. Kurssilaisille annettiin ohjaajien mukaan myös konkreettisia asioita hoidettavaksi.

Ohjaajat mielsivät itsensä osaksi ryhmää. He halusivat osoittaa tasavertaisuutensa osallistumalla itse ryhmän toimintaan kurssilaisten tavoin.

*”Oltiin kaikki vähä niinku samalla viivalla. Me oltii niinku tasa-arvosii ja tehtiin semmosta tutkivaa yhteistyötä siinä. Niinku käärittiin porukalla hihat ja tutkittii asioita. Et me ei oltu yhtää ylempänä heitä.”* (Ohjaajien haastattelu.)

Tällä ohjaajat pyrkivät viestimään ryhmäläisille, että heidän asioistaan ollaan aidosti kiinnostuneita ja heistä välitetään. Ohjaajat kokivat, että heille syntyi ryhmäläisten kanssa vahva side.

Ohjaajat sanoivat toimineensa hieman eri tavalla kyseisen kuntoutusryhmän kohdalla kuin joidenkin muiden vetämiensä ryhmien. He esimerkiksi muistuttivat kurssilaisia aina sunnuntai-ilta tekstiviestillä seuraavan päivän kurssikerrasta ja kyselivät heidän kuulumisiaan. He saattoivat myös soittaa joillekin kurssilaisille, jos nämä eivät olleet esimerkiksi edellisellä tapaamiskerralla paikalla.

*”Mä luulen, että yritettiin pitää niin kun vähän tiukemmin kiinni, kun jostain muusta ryhmästä”* (Ohjaajien haastattelu).

Ohjaajat pyrkivät kertomansa mukaan muokkaamaan kurssista mahdollisimman toiminnallisen, koska he aavistelivat jo etukäteen, etteivät ryhmäläiset jaksaisi keskittyä koulumaiseen opetukseen.

*”Mä tulkitsisin sen näin, sitä ei tarkennettu siinä, mut ne odotti, et se ois sel-  
last koulumaisempaa ja sit täällä mennään läpi tämä ja tämmöset ohjelmat  
tässä ja tuossa järjestyksessä ja lakki päästä pois. Mut et se ei ollu semmosta,  
koska sitä lakkia sai pitää ja sai vaikka makoilla lattialla mun puolesta, kunhan  
se vaan hoituu.” (Ohjaajien haastattelu.)*

Ohjaajat kertoivat, että asioita käsiteltiin pitkälti kurssilaisten oman elämän esimerkkien kautta. He kävivät läpi kurssilaisille sattuneita konkreettisia tapahtumia ja miettivät niihin vaihtoehtoisia toimintamalleja. Ohjaajat pyrkivät lisäämään kurssilaisten tietoutta ADHD:sta keskustelun avulla sen sijaan, että olisivat luennoineet eri aiheista.

Kurssilaisille annettiin ohjaajien mukaan myös kirjallista materiaalia ja kotitehtäviä. Tehtävien tekeminen oli kuitenkin jokaisen kurssilaisen oman harkinnan varassa. Heitä kehoitettiin tekemään annetut kotitehtävät, mutta niiden tekemättä jättämisestä ei seurannut mitään. Tehtävät käytiin ohjaajien kertoman mukaan aina seuraavalla kerralla läpi. Yhdessä myös keskusteltiin niiden tekemiseen mahdollisesti liittyneistä vaikeuksista. Tärkeimpänä ohjaajat näkivät osallistumisen kurssikerroille ja osallistumisen ryhmän toimintaan. Ohjaajat kokivat, että ryhmäläisiä yllätti aluksi se, millainen kurssi todellisuudessa oli.

Kurssin sisällön ja toteutuksen suhteen molemmilla ohjaajilla oli yhteneväiset mielipiteet.

*”Minä ainakin olen hirveän tyytyväinen ja niin kuin ollaan puhuttu, niin mo-  
lemmat ollaan hirmu tyytyväisiä tähän kurssiin ja tähän sisältöön, miten me se  
ollaan toteutettu” (Ohjaajien haastattelu.)*

Ohjaajien lisäksi tyytyväisyyttä kurssin sisältöön, siellä käsitelyihin teemoihin ja toteutukseen tiedusteltiin myös kurssilaisten haastatteluissa.

*”Mä tykkään tosta kurssista. Ne, jotka haluaa, jotka kokee, et niil on ADHD,  
menee vaikka siihen haastatteluun ja sit siitä eteenpäin, ni huomaavat, et ei  
siinä häviä mitään.” (Kurssilaisten toinen haastattelu.)*

Kurssilaiset kertoivat olleensa erityisen tyytyväisiä siihen, ettei kurssi tuntunut koulunkäynniltä, vaan siellä käytiin asioita läpi pitkälti keskustelemalla. Tällainen työskentelytapa auttoi kurssilaisten mielestä siinä, että asiat ymmärrettiin paremmin ja ne jäivät myös paremmin mieleen. Kaikki kurssilaiset kokivat keskustelemisen tehtävien tekemistä tärkeämmäksi. He kertoivat kotitehtävien tekemisen tuottaneen melko paljon ongelmia. Kaksi kurssilaista sanoi tehneensä kotitehtäviä alussa, mutta varsinkin toinen heistä koki niiden tekemisen kurssin loppuvaiheessa vaikeaksi. Yksi kurssilainen kertoi, ettei tehnyt tehtäviä ollenkaan.

Kurssin aloittamista tunnekierröksellä pidettiin tärkeänä. Ryhmäläisten mielestä kaikki tarvittavat aiheet tuli kurssin aikana käsiteltyä, eivätkä he osanneet sanoa, mistä olisivat halunneet lisää tietoa.

*”Kaikista on jotain pientä apua ollu. On kasvanut ton kurssin aikana.”* (Kurssilaisten toinen haastattelu.)

Yksi kurssilainen kertoi, ettei päihdeteema kiinnostanut häntä. Tätä lukuun ottamatta kaikki teemat koettiin jollain tavalla hyödyllisiksi. Hyödyllisimmiksi aiheiksi kurssilaiset mainitsivat muun muassa ADHD:n ja käyttäytymisen yhteyden, tunteiden käsittelyn, ahdistuksen, stressin ja äkkipikaisuuden tutkimisen sekä uniteeman.

*”Ihan hyviltä, että niistä löytyy nii ku paljon keskustelunaiheita ja jotku on nii ku omasta elämästä, mitä käyää siellä”* (Kurssilaisten ensimmäinen haastattelu).

Kaikki kurssilaiset olivat tyytyväisiä ohjaajiin. Kehuja annettiin ohjaajien persoonallisuudesta sekä heidän tavastaan työskennellä ja antaa tukea.

*”Ovat tuntuneet mukavilta ja sellasilta, et heidän kanssa on helppo työskennellä”* (Kurssilaisten ensimmäinen haastattelu).

*”No ku antaa tukee nii ku joka asiaa. Mä oon omista parisuhdeongelmista puhunu siellä, et mä saan vähä nii ku joka asiaa tukea.”* (Kurssilaisten ensimmäinen haastattelu.)

Positiivista palautetta kurssilaiset antoivat haastatteluissaan lisäksi ryhmässä vallinneesta luottamuksesta ja ilmapiiristä sekä ohjaajien ADHD -asiantuntijuudesta.

*”Pystyy luotettavasti keskustelemaan ja ne on mun mielest alansa huippuja. Tietävät ainaki tästä ADHD -jutusta.”* (Kurssilaisten toinen haastattelu.)

*”Siellä oli tosi hyvä ilmapiiri ja ne ohjaajat oli tosi ymmärtäväisiä ja auttavaisia. Tosi kultaisia oli ne ohjaajat siellä.”* (Kurssilaisten toinen haastattelu.)

Kaikki kurssilaiset kertoivat kurssin vastanneen hyvin heidän odotuksiinsa. He kertoivat olevansa valmiita osallistumaan uudelleen kurssille nyt, kun ovat nähneet, millaista siellä oli. Kaikki myös suosittelisivat kurssia muille.



*”Lähtisin, missä olis vähän enemmän ihmisiä” (Kurssilaisten toinen haastattelu).*

*”Lähtisin. Suosittelen ehdottomasti varsinkin, jos ei muutenkaan tiedä hirveästi ADHD:sta. Kurssi avartaa aika paljon.” (Kurssilaisten toinen haastattelu.)*

#### 6.4 Kurssin päätavoitteiden toteutuminen

##### 6.4.1 Vertaistuen saaminen ja toinen toiselta oppiminen

Projektipäällikkö näkee ryhmämuotoisen kuntoutuksen järjestämisen olevan yksilökuntoutuksen rinnalla tärkeää, sillä ryhmässä pystytään hyödyntämään vertaistukea. Hänen mielestään vertaistuki mahdollistuu, kun kuulee toisten kertomuksia ja huomaa, että muillakin on samantaisia kokemuksia. Hän uskoo, että kertomusten kautta voi oppia ymmärtämään paremmin toisten ihmisten toimintaa ja myös omaa toimintaa.

Ohjaajien käsitysten mukaan kurssilaiset onnistuivat vertaistuen hyödyntämisessä.

*”He pystyivät niiku hyödyntämään sitä vertaistukea must hirveen hyvin, joka ei oo ollenkaan aina itsestään selvää. Että se oli tosiaankin ryhmämuotosta kuntoutusta, eikä niinku yksilökuntoutusta ryhmässä.” (Ohjaajien haastattelu).*

Heidän mielestään tämä näkyi muun muassa siinä, että kurssilaiset kävivät yhdessä läpi toistensa esimerkkejä ja he pystyivät samaistumaan toistensa kertomuksiin. Vertaistuki näkyi ohjaajien mielestä parhaimmillaan niissä tilanteissa, joissa yhden ryhmäläisen esimerkki toi muiden mieleen samankaltaisen tilanteen heidän omasta elämästään ja he täydensivät edellisen kertomaa omilla kokemuksillaan.

*”Että kun se toinen aloitti sen, ni toinen ei niinku malttanu pitää suutaan kiinni, vaan jatko sitä ja ikään ku heti muisti jonku oman vähän vastaavan esimerkin ja ikään kuin sitten täydensi sitä toisen kertomaa loppuun. Et semmoselle me annettiin tilaa kyllä. Että vaikka me puhuttiin siinä alussa puheenvuorojen käyttämisestä, niin se ei ollu koskaan mikään ongelma. Et vaikka saattoivat malttamattomina kyllä jatkaa toistensa lauseita ikään kuin loppuun, mutta siinä se vertaistuki on parhaimmillaan, et pystyy ottamaan toisen esimerkin.” (Ohjaajien haastattelu.)*

Ohjaajat uskoivat, että erityisen tärkeää oli se, että kurssilaiset pääsivät puhumaan omista asioistaan ja he tulivat kuulluiksi ja ymmärretyiksi.

*”Siinä varmaan se kuulluksi tuleminen on ihan mielettömän tärkeää. Et tule toisaalta ensin kuulluksi ikään kuin jotenkin toisille ja loppupeleissä osaa kuunnella itseään. Ja mä luulen, et se on semmone kokemus, joka tulee varmaan jäämään niille. Vaikka he unohtais kaikki keinot, niin mä luulen, et tuo kokemuksena ei unohdu koskaan.”* (Ohjaajien haastattelu.)

Ohjaajien näkemyksen mukaan ryhmäläisille oli tärkeää myös se, että he huomasivat muillakin olevan samanlaisia kokemuksia ja ongelmia kuin heillä itsellään. Heidän mielestään vertaistuesta kertoi myös se, että ilmapiiri oli turvallinen ja ryhmäläiset pystyivät puhumaan itselleen merkityksellisistä ja vaikeistakin asioista luottamuksellisesti. Ohjaajat kertoivat huomanneensa, että ryhmäläiset osoittivat toisilleen myötätuntoa ja ymmärrystä sekä kuuntelivat ja keskittyivät aidosti toisten kertomaan.

*”Siitä häipy se kuvitelma ja illuusio siitä, että vain minulla on tällaisia tunteuksia ja vain minulla on tällaisia ajatuksia ja vain minä olen tällainen”* (Ohjaajien haastattelu).

Ohjaajat pyrkivät kertomansa mukaan mahdollistamaan vertaistuen syntymisen ottamalla kaikki mukaan keskusteluun ja antamalla kaikille tilaa tuoda esiin omia ajatuksiaan ja tunteuksiaan. He kertoivat rohkaisseensa kaikkia osallistumaan ryhmän toimintaan. Ohjaajat osallistuivat myös itse ja kertoivat siten mallintaneensa omalla esimerkillään esimerkiksi tunteista avoimesti ja rehellisesti puhumista.

*”Vaikka tavallaan jokaisen esimerkkiin vuorotellen keskityttiin, ni kyllä me aina pidettiin huoli siitä, että otettiin siihen keskusteluun mukaan niinku kaikki. Et kaikki ois mukana siinä yhdessä miettimässä ja ideoimassa. Ja itse asiassa vain sitä kautta siitä pystyy saamaankin itelle jotakin, että jotenkin osallistuu siihen tavalla tai toisella.”* (Ohjaajien haastattelu.)

Kaikki kurssilaiset kokivat vertaistuen kannalta olleen tärkeää, että ryhmäläisillä oli samanlaiset lähtökohdat. He toivat esiin tärkeänä heitä yhdistävänä tekijänä samantyylliset kokemukset ADHD:n kanssa elämisestä. Kurssilaisten mielestä he ymmärsivät toinen toisiaan. He uskoivat tämän johtuneen siitä, että kaikki heistä olivat eläneet melko samanlaisten ongelmien kanssa. Ryhmäläiset kertoivat, että heidän oli helppo samaistua toisten esimerkkeihin ja lähes kaikki kokivat saaneensa apua toisten kokemusten kuuntelemisesta.

*”Ne on vähä niinku sieluntovereita. Varmaan jokaista on vähän askarruttanu toi ADHD -juttu. Jokaisella on vähä niinku samanlaiset lähtökohdat ja tollaset. Et en oo ainut, joka on kokenu tollasta.”* (Kurssilaisten ensimmäinen haastattelu.)

*”Et kyllä ne niin kuin ymmärsi ja neuvoivat siinä, mitä osasivat neuvoa.”* (Kurssilaisten toinen haastattelu.)

Yksi tärkeä asia oli kurssilaisten mukaan tunne siitä, ettei ole ainut, jolla on tällaisia ongelmia. Kurssilaiset kertoivat huomanneensa myös muilla olleen samanlaisia tunteita ja ajatuksia, joiden kanssa tulee vain oppia selviytymään. He kertoivat saaneensa neuvoja ja selviytymiskeinoja muiden kokemusten kuuntelemisesta ja läpikäymisestä. Hyödyllistä kurssilaisten mielestä oli käsitellä yhdessä heidän oman elämänsä esimerkkejä, koska niiden kautta asioihin tuli eniten selkeyttä.

Yksi kurssilaisista oli sitä mieltä, ettei hän saanut kovinkaan paljon vertaistukea muilta ryhmäläisiltä. Hän koki vuorovaikutuksen ja kokemusten jakamisen yksipuolisena.

*”Se jää mun puolee se keskustelu. Ne kuuntelee, ku mä puhun.”* (Kurssilaisten ensimmäinen haastattelu.)

Hänenkin mielestään ryhmässä oli helppo olla ja puhua, mutta hän olisi toivonut muiden osallistuvan aktiivisemmin keskusteluun. Kurssilainen arveli, että yksi syy tähän voi olla jännittäminen. Kyseinen kurssilainen koki saaneensa eniten tukea ohjaajilta. Loppua kohti tilanne kuitenkin parantui hänen mielestään. Hän kertoi huomanneensa tuolloin, että muut alkoivat avautua ja osallistua enemmän.

#### 6.4.2 Tiedon saaminen ADHD:sta ja sen vaikutuksista oppimiseen ja elämään

Projektipäällikkö kertoi kuulleensa kurssilaisilta sekä kahden osallistujan sijoitusvankilasta, että kurssilaiset olivat saaneet paljon lisää tietoa ADHD:sta ja sen vaikutuksista elämään. Hän oli saanut vankilasta palautetta siitä, että ryhmäläisistä näki heidän päässeen elämässään eteenpäin ja he olivat oppineet ymmärtämään paremmin omaa käyttäytymistään. Projektipäällikkö kertoi myös itse huomanneensa, että osallistujat olivat olleet tyytyväisiä kurssiin.

*”Kyl oli kiva nähä asiakkaissa, kyl ne niinku niin toivo jatkaa ja huomaa, et oli niin tyytyväisiä”* (Projektipäällikön haastattelu).

Myös ohjaajat kertoivat huomanneensa kurssilaisista sen, että heidän tietonsa ADHD:sta ja sen vaikutuksista käyttäytymiseen oli lisääntynyt.

*”Mä luulen, et heillä on paljon enemmän tietoa, mitä he koskaan ikinä saavat niinku puettua sanoiksi”* (Ohjaajien haastattelu).

Ohjaajien ajatus oli alun perin käydä ADHD:hen liittyviä asioita läpi erilaisten teemojen avulla. Ohjaajat kuitenkin kokivat, ettei luennointi toiminut kyseisen ryhmän kanssa. Ryhmäläisten oli heidän mielestään vaikea keskittyä koulumaiseen opetukseen.

*”Alkuun oli vähän sellane ajatus, ku käynnistettii, et käyää vähä tälle teemotellen sitä läpi. Vaikka se teemotus joteki kulki siellä koko aika mukana ja ne kaikki asiat kulki siellä mukana, mut että me mentii niitten sen oman elämän esimerkkien kautta ja jotenki poimittii sieltä niitä. Mut että se luennointi ei tässä ryhmässä toimi minun mielestä alkuunkaan. Sitä piti kuljettaa, niinku sillä tavalla luontevalla tavalla osana tätä muuta työskentelyä.”* (Ohjaajien haastattelu.)

Ohjaajat päätyivät lopulta siihen, että teemoja kuljetettiin koko ajan taustalla ja kurssilaisien tietoa ADHD:sta ja sen vaikutuksista heidän elämäänsä pyrittiin lisäämään enimmäkseen kurssilaisien oman elämän esimerkkien kautta. Kuten aiemmin on jo mainittu, ohjaajat jakoivat myös kirjallista materiaalia, johon kurssilaiset saivat perehtyä oman mielenkiinnon ja jaksamisen mukaan.

Kaikki kurssilaiset kertoivat, että heidän yksi tavoitteensa oli saada lisää tietoa ADHD:sta ja sitä kautta selkeyttä omaan elämäänsä ja toimintaansa.

*”Oon ruvennu miettii, et onko mulla näitä. Mitä mä oon niitä papereita selannu, et mitkä liittyy ADHD:hen, ni mä löydän itteni sieltä ja sen takii mä oon käyny.”* (Kurssilaisien ensimmäinen haastattelu.)

*”On saanut lisää tietoa tuosta ADHD:sta ja siitä, miten sen kanssa pitää elää”* (Kurssilaisien toinen haastattelu).

Kaikkien mielestä tämä tavoite oli toteutunut heidän kohdallaan. Kurssilaiset kertoivat, että jokaiselta kerralta sai jotain uutta tietoa, vaikka kaikki aiheet eivät olleetkaan kaikkien mielestä tarpeellisia heille itselleen.

*”Sain runsaasti tietoa siitä ADHD:sta ja kun oli itsellä lisää kysymyksiä, niin halusi vastauksia niihin ja sitten kun tuli vastauksia, niin halusi lisää kysymyksiä”* (Kurssilaisten toinen haastattelu).

Yksi kurssilainen oli sitä mieltä, että kurssilla käsitellyt aiheet herättivät ajatuksia ja saivat aikaan keskustelua, koska ne koskivat läheisesti heidän omaa elämäänsä.

*”Niistä löytyy niiku paljon keskustelunaiheita ja jotku on niiku omasta elämästä”* (Kurssilaisten ensimmäinen haastattelu).

#### 6.4.3 Arjen sujumista helpottavien keinojen oppiminen ja harjoittelu

Projektipäällikkö kertoi, että kurssilaiset olivat kokeilleet kurssin aikana vaihtoehtoisia toimintamalleja omaan elämäänsä. Hän oli saanut kahden osallistujan sijoitusvankilasta palautetta muun muassa siitä, että kurssilaisten taidot toimia vankilan järjestämissä ryhmissä ovat parantuneet sinä aikana, kun he ovat osallistuneet ADHD -kuntoutuskurssille.

*”On kuullut tuolta vankilasta, et ne on selkeesti edistyny muissakin asioissa, et on ollu vaikutusta. Et sielläkin on ryhmätoiminnoissa huomannu sen edistymisen”* (Projektipäällikön haastattelu).

Ohjaajat näkivät, että kurssilaiset oppivat tunnistamaan ja hallitsemaan omia tunteitaan kurssin aikana koko ajan paremmin. He uskoivat, että sitä kautta ryhmäläisten arjen hallinnan keinot myös parantuivat. Ohjaajien mielestä kurssilaisten itsetuntemus ja itseluottamus kasvoivat huomattavasti kurssin aikana. Ohjaajat kuvailivat erästä kurssilaista ja kertoivat, että olivat kiinnittäneet huomiota siihen, että hän ei ollut enää kurssin loppupuolella yhtä varuillaan ja valppaana kuin ensimmäisillä kurssikerroilla. Ohjaajat kertoivat huomanneensa hänen koko olemuksessaan muutosta ja rauhallisuutta.

*”Ja täällä puhuttiin vaikeuksista, mutta myöskin sitä kautta kurssilaiset löysivät niitä omia voimavaroja ja vahvuuksia. Ja varmaan se oma itsetuntemus ja itseluottamus on niinku kasvanu näillä, jotka ovat käyneet kurssin loppuun.”* (Ohjaajien haastattelu.)

*”Vielä tästä itsetuntemuksesta ja itseluottamuksen kasvusta. Sitten huomaa joistakin ihan tästä habituksesta niin kun sen eron, kun näkee niitä nyt ja näki silloin alussa.”* (Ohjaajien haastattelu.)

Ohjaajien mielestä tärkein asia arjen sujumisen kannalta on omien tunteiden ja ajatusten tunnistaminen. Ohjaajat kertoivat käyttäneensä kurssilla paljon aikaa kurssilaisten ahdistuksen tutkimiseen. He auttoivat kurssilaisia pohtimaan sitä, mitkä tilanteet ja asiat aiheuttavat ahdistusta ja mitä kaikkea ahdistukseen liittyy. Lisäksi ohjaajat neuvoivat harjoittelemaan oman ahdistuksen mahdollisimman varhaista tunnistamista sekä muuttamaan omaa ajattelutapaa ja suhtautumista ahdistukseen.

Toinen teema, johon ohjaajat kertoivat käyttäneensä paljon aikaa, oli stressinhallinta. Kurssilaisia opetettiin havaitsemaan mahdollisimman aikaisessa vaiheessa omia stressin varomerkkejä. Ohjaajat sanoivat myös pohtineensa yhdessä ryhmän kanssa niitä keinoja, joilla stressiä voitaisiin ehkäistä.

*”No neki lähtee kaikki niistä tunteista itse asiassa. Että kyllä me paljon käytettiin aikaa muun muassa siihen oman ahdistuksen tutkimiseen, et mitkä tilanteet ja asiat esimerkiksi tuottaa ahdistusta ja mitä siihen omaan ahdistukseen liittyy. Et oppis tuntemaan sen mahdollisimman varhaisessa vaiheessa ja ikään ku korjaamaan sitä omaa tapaa ajatella ja suhtautua. Toisaalta käytettiin paljon aikaa siihen stressiteemaan. Että niitten omien stressin varomerkkien kans varhaista tunnistamista. Ja millä keinoin, mikä ois sellasta parasta vastalääkettä sitte sille stressille.”* (Ohjaajien haastattelu.)

Koko kurssin ajan johtavana teemana oli ohjaajien mielestä kaikenlaisen itsetuntemuksen lisääminen. He uskoivat tämän olleen paras keino kurssilaisten arjen hallinnan parantamiseen. Lähtökohtana ohjaajilla oli ajatus siitä, että jos omia tunteita ja ajatuksia ei tunnista, niin niihin ei myöskään voi vaikuttaa.

Ohjaajat kertoivat, että heillä oli käytössään myös konkreettisia apuvälineitä arjen sujuvuuden parantamiseen. Niitä olivat muun muassa kalenterin käytön opetteleminen, erilaisten suunnitelmien tekeminen, oman elämän organisoimisen harjoitteleminen sekä muistutusten käyttö.

Yksi tärkeä keino arjesta selviytymiseen, johon ohjaajat kertoivat kurssin aikana kiinnittäneensä huomiota, oli avun pyytäminen. Ohjaajat kokivat, että monen kurssilaisen oli vaikea pyytää ja ottaa apua vastaan. Tämän vuoksi he pyrkivät vaikuttamaan siihen, että kurssilaiset eivät kokisi avun pyytämistä vaikeaksi ja uskaltaisivat pyytää sitä aina tarvittaessa.

*”ADHD -ihminen kyllä keksii keinot, miten se selviää hankalista tilanteista, kun se vaan pärjäis omien tunteittensa kanssa ja sen oman impulsiivisuutensa kanssa”* (Ohjaajien haastattelu).

Kysyttäessä kurssilaisilta niistä arkea helpottavista keinoista, joita he olivat kurssin aikana oppineet, he mainitsivat unipäiväkirjan pitämisen ja erilaiset stressinhallintakeinot, kuten hengitys- ja rentoutumisharjoitukset.

*”Kun tehtii sitä unijuttua, niin se autto ymmärtämään, kun välillä heräilee yöllä ja on kellonajat vähän hukassa ja sillee”* (Kurssilaisten toinen haastattelu).

*”Stressinhallintaa ja jos alat itse ruokkia omia ajatuksia, niin saat kaiken maailman pahat ajatukset. Itse luot mielialan itsellesi. Tuli aika paljon kaikenlaisia keinoja.”* (Kurssilaisten toinen haastattelu.)

Kurssilaiset kokivat, että he olivat oppineet keskittymään ja kuuntelemaan enemmän sekä olemaan kärsivällisempiä. Lisäksi he mainitsivat oppineensa kontrolloimaan paremmin omaa käyttäytymistään ja impulsiivisuuttaan sekä vaikuttamaan omiin stressin ja ahdistuksen tunteisiin.

*”Olen oppinut keskittymään ja kuuntelemaan enemmän ja muutenkin oppinut olemaan paikoillaan”* (Kurssilaisten ensimmäinen haastattelu).

*”Just tuollaisia ahdistuksia ja äkkipikaisuuksia. Sitten kun on vähän temperamenttinen, niin niihin asioihin. Unettomuuteen ja vaikka mihin.”* (Kurssilaisten toinen haastattelu.)

Niiden konkreettisten tehtävien tekeminen ja harjoittelu arjessa, joiden avulla arjen hallintaa pyrittiin helpottamaan, oli kurssilaisten mielestä haastavaa. Kaksi kurssilaisista kertoi tehtävien tekemisen ja harjoitteluun olleen raskasta ja yksi ei kertomansa mukaan tehnyt niitä ollenkaan.

*”Mul on aina tehtävien teko ollu, mä en jaksa keskittyä”* (Kurssilaisten ensimmäinen haastattelu).

Syitä tähän oli kurssilaisten mielestä muun muassa se, että tehtäviä oli vaikea harjoitella vankilaympäristössä, jossa arki ei ole normaalia. Jotkut tehtävät olivat kurssilaisten mielestä vaikeita ymmärtää ja keskittyminen koettiin hankalaksi. Kaksi kurssilaisista teki osan tehtävistä ja toinen kertoi kokeilleensa arkea helpottavien keinojen harjoitteluun käytännössä. Hän koki niistä olleen itselleen hyötyä.

*”Kyllä ne vähän niin ku sitten, kun vähän sisäisti niitä asioita, niin kyllä niistä jonkin verran hyötyä. Ei ne turhaa anna niitä.”* (Kurssilaisten toinen haastattelu.)

Kaikki kurssilaiset kokivat hyötynensä eniten vapaasta keskustelusta.

*”Enemmän oli hyötyä siitä, kun pääsi puhumaan. Sen kautta kaikki tehtävät tuli päähän.”* (Kurssilaisten toinen haastattelu.)

#### 6.4.4 Tunne- ja vuorovaikutustaitojen kehittäminen

Ohjaajat totesivat, että vertaistuen ohella tunne- ja vuorovaikutustaitojen kehittäminen nousi tärkeimmäksi tavoitteeksi.

*”Minun kokemus on se, että tehokkain tapa on lähteä liikkeelle niistä tunteista. Ne on niin ilmeisiä, ne on kaikille totta. Niin kauan kun sä hengittelet, niin se on kaikille totta ja ne on niin ilmeisiä. Niistähän pääsee siihen, että mitkä ajatukset tavallaan herättää tällaisia tunteita ja mihin se liittyy ja mitä keinoja siihen voisi olla. Siinä on se koko prosessi, se menetelmä tavallaan.”* (Ohjaajien haastattelu.)

Ohjaajien mielestä kaikki lähtee liikkeelle tunteista ja omien tunteiden tunnistamisesta. Ennen kuin pystyy muuttamaan omaa elämäänsä parempaan suuntaan, tulee ensin tuntea itsensä ja omat tarpeensa.

*”Ja paljonha meil oli sitä, että ku käytii sitä keskustelua, ni se oli semmosta tutkimista, itsetutkiskelua vähän, että miten minä reagoin missäkin tilanteessa. Ja että oppis tunnistamaan, ku eihän niihin omiin ajatuksiin voi vaikuttaa, eikä tunteisiin voi vaikuttaa, jos ei niitä ensin tunnista.”* (Ohjaajien haastattelu.)

Ohjaajat kokivat, että kurssin aikana ryhmäläisten tunne- ja vuorovaikutustaidot sekä sitä kautta itseluottamus ja itsetuntemus kehittyivät huomattavasti. Ohjaajat kertoivat sen näkyneen kurssilaisten koko olemuksessa ja ulkomuodossa. Erästä kurssilaista ohjaajat kuvasivat haastattelussaan seuraavalla tavalla:

*”Se oli semmonen varman oloinen ja tuntee omia vahvuuksia ja tietysti myös heikkouksia, mutta voi hyväksyä itsensä sellaisena kuin on.”* (Ohjaajien haastattelu.)



Ohjaajat kertoivat, että kurssin aikana keskusteltiin ja käsiteltiin henkilökohtaisia, tärkeitä ja jopa vaikeitakin asioita avoimesti. He uskoivat tämän mahdollistaneen kurssin aikana syntyneen turvallisen ja luotettavan ilmapiirin. Ohjaajat mainitsivat, että he olivat saaneet myös kurssilaisilta sellaista palautetta, että ryhmässä oli helppo olla ja siinä pystyi olemaan oma itsensä.

*”Semmonen tunne mulla oli tai kokemus siitä, et se olis ollu kyllä turvallinen se ilmapiiri, koska he puhu itselle niin semmosia henkilökohtaisia, tärkeitä ja vaikeitakin asioita”* (Ohjaajien haastattelu).

Ohjaajat kertoivat pyrkineensä kehittämään kurssilaisten tunne- ja vuorovaikutustaitoja opettamalla heitä itsetutkiskelussa sekä omien tunteiden säätelyssä. He pyrkivät tekemään kurssilaisille näkyväksi sitä, miten nämä reagoivat missäkin tilanteessa ja kuinka omiin ajatuksiin ja tunteisiin pystyy vaikuttamaan. Ryhmäläisille pyrittiin osoittamaan niitä keinoja, joita heillä on itsellään jo olemassa ja opetettiin uusia menetelmiä, joita he voivat tulevaisuudessa hyödyntää.

Yhtenä keinona ohjaajat käyttivät tilanneanalyysiä, jonka tarkoituksena oli tutkia omaa toimintaa jossakin tietyssä tilanteessa. Käsittelemään otettiin muutaman päivän vanha tapahtuma ja mietittiin, miksi silloin on toiminut niin kuin on toiminut ja miten olisi voinut toimia toisin. Toisena keinona kurssilaisten tunne- ja vuorovaikutustaitojen parantamisessa ohjaajat käyttivät tunnekierrosta. Jokainen kurssikerta aloitettiin niin, että kaikki kertoivat sen päivän tunteista ja ajatuksista. Tässä ohjaajat käyttivät apukeinoina tunnekortteja. Ohjaajat sanoivat myös itse osallistuneensa tunnekierrukseen, minkä tarkoituksena heillä oli mallintaa tunteiden ilmaisemista omalla esimerkillään. He kertoivat rohkaisseensa kurssilaisia avoimesti kertomaan omista tunteistaan, olivat ne millaisia tahansa.

Ohjaajien mielestä kurssilaisille viikon varrella sattuneiden odottamattomien asioiden, huolenaiheiden, stressin ja ahdistuksen käsittely oli tärkeää, koska sen jälkeen kurssilaisten oli helpompi lähteä käsittelemään kurssin teemoja.

*”Ku käsiteltiin esimerkiksi näitä huolia ja ajatuksia ja muita, ni mistä ne nousee ja miten ne voi pysäyttää. Mitä keinoja siihe nii ku on, et mitkä ne keinot on, jotka on sulla hallussa. Et koska sä oot sinä, se tapahtuu sinussa ja sinä sille asialle voit tehdä jotain, jos voit. Ja käytii tavallaa menetelmiä myös, joita ne voivat itse käyttää.”* (Ohjaajien haastattelu.)

Ohjaajat kokivat kuitenkin, että kurssilaisilla on edelleenkin eniten puutteita juuri tunnetaidoissa sekä impulsiivisuuden hallinnassa ja siihen he tarvitsisivat ohjaajien mielestä lisää ohjausta.

Ohjaajien mukaan kurssilaisten keskinäinen vuorovaikutus oli hyvä. Tämä näkyi heidän mielestään muun muassa siinä, että kurssilaiset puhuivat suoraan toisilleen ja kuuntelivat kärsivällisesti muiden kertomuksia keskeyttämättä. Ohjaajien mielestä kurssilaiset puhuivat vapautuneesti omista tunteistaan ja he uskoivat, että osa saattoi ensimmäisen kerran kertoa avoimesti omista tunteistaan ja ajatuksistaan. Kurssilaiset olivat kertoneet ohjaajille palautteensa, että he kokivat kehittyneensä vuorovaikutustaidoissa.

*”Ne kyllä tota puhuivat keskenään niin, että ne nimenomaan puhuivat jolleki ja katsoivat sitä, eikä vain niin, että olisivat puhuneet, suunnanneet katseensa meihin, vaan että puhuivat toisilleen, myös sellasetki, jotka olivat vähän vetäytyneempiä”* (Ohjaajien haastattelu.)

Ohjaajien mielestä tunnetyöskentelyn kannalta kuntoutuksen järjestäminen ryhmämuotoisena oli tärkeää. Ohjaajien mukaan ryhmässä pystyy saamaan toisten kautta etäisyyttä omiin tunteisiinsa ja toiset toimivat ikään kuin peileinä. Ohjaajat uskoivat, että kurssilaisille oli tärkeää saada olla välillä hiljaa ja vain kuunnella muiden puhetta. He uskoivat, että se antoi aikaa kurssilaisten omille ajatuksille ja tunteille sekä niiden käsittelylle.

*”Kun on ryhmäkuntoutus, niin siinä toteutuu se tunnetyöskentely ihan eri tavalla. Saa etäisyyttä toisten kautta ja toiset toimii peilinä ja saa välillä olla myös hiljaa, kun se on tarpeellista. Se kuunteleminen ja tulee taukoja ja mä saan vaan miettiä ja kuunnella muita, että sillä tavalla prosessoi se mieli ja se tunnetyöskentely tulee siinä mukaan ihan eri tavalla kuin yksilökuntoutuksessa.”* (Ohjaajien haastattelu.)

Kurssilaisten mielestä oli hyvä asia, että tapaamiskerrat aloitettiin aina tunnekierroksella. Kaksi kurssilaisista piti tunteiden käsittelyä tärkeänä osana kurssia ja he kertoivat kehittyneensä tunne- ja vuorovaikutustaidoiltaan. Ainoastaan yksi kurssilainen ei kokenut tunteiden käsittelyä itselleen kovin tärkeäksi aiheeksi. Ryhmäläiset kokivat, että kurssin aikana he pysyivät avoimesti kertomaan omista tunteistaan ja ajatuksistaan.

*”Olen oppinut puhumaan rehellisesti itsestäni ja pelkästään itsestäni”* (Kurssilaisten toinen haastattelu).

Kurssilaiset mainitsivat oppimikseen asioiksi keskittymisen ja kuuntelemisen, kärsivällisyyden lisääntymisen, paikoillaan olemisen ja rauhoittumisen, vuorovaikutustaitojen parantumisen,

omista tunteistaan ja itsestään avoimesti ja rehellisesti puhumisen sekä omien tunnetilojen ja mielialojen paremman tunnistamisen.

*”Ainakin kärsivällisyyttä olen oppinut lisää”* (Kurssilaisten ensimmäinen haastattelu).

*”Opin aika paljon. Ei pidä olla niin äkkipikainen, kun olen vähän äkkipikainen menemään kaikkiin asioihin. Pitää miettiä muutama sekunti vähän niitä asioita ja sit vasta tekee. Ei pidä mennä heti niin kun tunnetilojen mukaan, vaan pitää vähän miettiä asioita.”* (Kurssilaisten toinen haastattelu.)

Kurssilaiset näkivät tärkeäksi sen, että kaikki saivat puhua vapaasti ryhmässä, eikä kukaan keskeyttänyt. Heidän mielestään kaikki jaksoivat kuunnella ja keskittyä muiden kertomuksiin. Kaikki kurssilaiset sanoivat, että ryhmässä pystyi olemaan oma itsensä, eikä tarvinnut miettiä, mitä uskaltaa sanoa.

*”Kukaan ei keskeyttänyt, kun keskusteltiin esimerkiksi jonku tunteista. Kaikki anto omia neuvoja siihe, miten he purkavat omia tunteitaan ja olotilojaan.”* (Kurssilaisten toinen haastattelu.)

## 6.5 ADHD -kuntoutuskurssin kehittäminen

Projektipäällikkö näkee jatkossa kehittämisen tarvetta muun muassa rekrytointiajassa, osallistujien ikärajan määrittelemisessä sekä tapaamiskertojen määrissä ja kestoissa. Hänen mielestään tulee myös miettiä vankilasta ja siviilistä osallistuvien yhdistämistä samalle kurssille, päihteiden käytön seurantaa, yksilöohjauksen liittämistä ryhmäkuntoutukseen, rahoituksen järjestämistä sekä Rikosseuraamuslaitoksen roolia tulevaisuudessa.

Lopullinen rekrytointi jäi projektipäällikön mielestä liian loppuvaiheeseen. Hän epäili, että rekrytointiin vaikutti myöhäisen ajankohdan lisäksi se, että rekrytointi tapahtui joulukuun lopun loma-aikana. Hän uskoi tämän vaikuttaneen asiakkaiden rekrytointiin erityisesti yhdyskuntaseuraamustoimistoissa ja vankiloissa, joista ei lopulta tullut yhtään yhteydenottoa. Projektipäällikkö näki kiireellisen aikataulun verottaneen osallistujamäärää. Huomiota tulee kiinnittää hänen mielestään kuitenkin myös siihen, että jos rekrytoinnin ja kurssin alkamisen välillä on liian pitkä aika, niin sekin voi vaikuttaa kurssille halukkaiden määrään. Hän arvelee, että mahdolliset kurssilaiset eivät välttämättä jaksaa odottaa kovin pitkään kurssin alkua, jos ovat juuri sillä hetkellä motivoituneita.

Toinen rekrytointiin liittyvä asia, jota projektipäällikön mukaan on hyvä pohtia jatkossa, on ikäraja. Hänen mielestään ikärajaa ei kannattaisi välttämättä asettaa ollenkaan. Tätä hän perusteli arvelullaan, että nuoria enemmän löytyisi motivoituneita 30-40-vuotiaita henkilöitä, joilla on ADHD. Hän näkee, että tällaista kuntoutusta olisi tärkeää tarjota myös yli 30-vuotiaille.

Tapaamiskertoja koskien projektipäällikkö mietti, että voisi olla järkevämpää järjestää aluksi kymmenen tapaamiskertaa, minkä jälkeen halukkaat voisivat tarvittaessa jatkaa toiset kymmenen kertaa. Kuntoutuskurssin markkinoimista jatkossa lyhyempänä hän perusteli sillä, että hän uskoo monille ADHD:sta kärsiville henkilöille puoleksi vuodeksi sitoutumisen voivan tuottaa haasteita. Toisaalta projektipäällikkö huomautti, että kaikille tämän kurssin läpikäyneille 20 kertaa ei tuntunut riittävältä. Tapaamisten pituuden projektipäällikkö näki olevan ihan hyvä. Jatkossa hän muuttaisi sitä puolestatoista tunnista enintään kahden tunnin pituiseksi. Hän korosti taukojen merkitystä keskittymisen ylläpitämisessä.

Kurssille osallistui henkilöitä avovankilasta ja siviilistä. Projektipäällikkö suosittelee pohtimaan jatkon kannalta, onko järkevää yhdistää näitä henkilöitä samalle kurssille. Hän näkee, että toisaalta toimintoja tulisi yhdistää, koska Vankeinhoito- ja Kriminaalihuoltolaitos (nykyinen Rikosseuraamuslaitos) ovat yhdistyneet yhdeksi laitokseksi. Toisaalta huomiota tulee hänen mielestään kiinnittää erityisesti vapaalta tulevien osallistujien kohdalla päihteiden käytön kontrolloimiseen, elleivät he ole olleet kurssin alkaessa jo jonkin aikaa käyttämättä päihteitä. Projektipäällikön mielestä vankilasta ja vapaudesta tulevien yhdistäminen on tärkeää myös siitä näkökulmasta, että avolaitosvaiheessa vankeja on tarkoitus valmentaa vapauteen. Yhdistetyt vapaudessa toteutetut ryhmät ovat hänen mielestään tähän yksi hyvä keino.

Projektipäällikkö näkee myös yhtenä tärkeänä pohtimisen aiheena jatkon kannalta yksilökuntoutuksen järjestämisen tarpeen ryhmäkuntoutuksen rinnalla. Hän uskoo, että se toisi kuntoutukselle lisää vaikuttavuutta. Hänen mielestään osa kurssilaisista olisi tarvinnut selkeästi ryhmäkertojen lisäksi yksilötapaamisia, joista vastaisi mieluiten tuttu ryhmänvetäjä. Kaikilla ryhmäläisillä tulisi olla projektipäällikön mielestä yksilökuntoutukseen mahdollisuus ja heillä on siihen hänestä myös oikeus. Erityisesti hän näki vapaudesta kurssille tulevien olevan yksilökuntoutuksen tarpeessa.

Haasteita kurssin kehittämiselle projektipäällikkö katsoo olevan ennen kaikkea rahoituksen järjestämisessä. Hän ehdottaa, että ainakin siviilistä tuleville kurssin voisi kustantaa kunnan sosiaalitoimi tai työvoimahallinto. Yhtenä vaihtoehtona kulujen säästämiseksi hän näkee sen, että ryhmänvetäjäksi koulutetaan vankiloiden omia työntekijöitä. Toisena merkittävänä haasteena hän näkee Rikosseuraamuslaitoksen roolin asian eteenpäin viemisessä. Vastaavanlaisia ryhmiä olisi hyvä järjestää myös vankiloiden sisällä.

*”Koska selkeesti ei ole mitään ADHD -kuntoutusta rikosseuraamusalalla ja sit kuitenkin vankilat ainaki kokee, et ois tarvetta. Kylhän siinä on haasteita, että miten rikosseuraamusala lähtee viemään tätä eteenpäin. Et saatais näitä ryhmiä vankiloiden sisälle ja miksei sitten tällä samalla sapluunalla, että on sitten vapaal jalal olevii ja avotalossa olevii samassa ryhmässä.”* (Projektipäällikön haastattelu.)

Kysyttäessä kurssiin liittyviä kehittämiskohteita ohjaajat pohtivat sitä, että varsinkin ryhmätyöskentelyyn liittyviä kehittämiskohteita saattaa ilmetä vasta myöhemmin, koska kurssin päättymisestä oli kulunut haastatteluhetkellä vasta vähän aikaa. Kurssiin kokonaisuutena sekä sen sisältöön ja toteutukseen ohjaajat kertoivat olevansa erittäin tyytyväisiä. Joitakin kehittämisen kohteita he kuitenkin löysivät.

Ohjaajat mainitsivat projektipäällikön tavoin kehittämiskohteiksi rekrytointiajan ja kurssikerrojen pituuden. Heidänkin mielestään rekrytointiaika jäi liian lyhyeksi, minkä he näkivät kasvaneen mahdollisten osallistujien määrää. Ohjaajien mielestä rekrytointia suorittaville tahoille tulisi jatkossa tehdä tarkempi ohjeistus, joka koskisi erityisesti kurssille motivoimista. Istunokerrat voisi ohjaajien mielestä muuttaa kahden tunnin pituisiksi, jotta tauon saisi pidemmäksi tai taukoja voisi olla kaksi. Tämän he näkevät projektipäällikön tavoin tärkeäksi kurssilaisten keskittymisen kannalta.

Muita kehittämisen kohteita ohjaajien mielestä olivat ryhmäkoko ja samankaltaisen ryhmän järjestäminen vankilassa. Ideaali osallistujamäärä olisi ohjaajien mielestä kuusi, mutta he eivät usko, että sillä määrällä kannattaa aloittaa. Tämä johtuu siitä, että he näkevät keskeyttämisriskin suurena tämän kohderyhmän kanssa työskenneltäessä. Kurssille kannattaa heidän mielestään tämän vuoksi ottaa aluksi kahdeksan tai jopa useampi osallistuja. Ohjaajien mielestä ADHD -kuntoutuskurssia voitaisiin jatkossa järjestää myös vankiloissa. Varsinkin sellaisissa vankiloissa se voisi heidän mielestään toimia, joista vangit käyvät joka tapauksessa siviilissä esimerkiksi opiskelemassa.

Jatkoa ajatellen molemmat ohjaajista painottivat haastattelussa, että yksin vastaavankaltaista ryhmää ei kannata lähteä vetämään. Tärkeänä he pitävät ohjaajien välistä luottamusta ja uskallusta heittäytyä struktuurista huolimatta. Kuntoutuskurssin vetäjillä on lisäksi oltava heidän mukaansa hyvä tietopohja ADHD:sta ja kokemusta ryhmien ohjaamisesta.

*”Luulen, että se, mitä tämä vaatii niiltä ihmisiltä, jotka tätä alkaa mahdollisesti myöhemmin ohjaamaan, niin semmosta niin kuin uskallusta heittäytyä jotenkin. On olemassa sellainen struktuuri, sellainen punainen lanka, mutta ei liian orjallisesti toteuta tän ryhmän kanssa, vaan että uskallusta heittäytyä vähän sellaiseen ikään kuin tuntemattomaan ja luottaa siihen, että mä selviy-*

*dyn tästä kyllä. Hyvä tieto totta kai auttaa ja se on sellainen kivijalka, että on hyvä tietopohja siitä ADHD:sta ja siitä mitä se tarkoittaa ja sitte kokemusta ryhmien ohjaamisesta, että niin vankka kokemus, että voi antaa vähän mennä ja voi luottaa, että sä selviydyt.” (Ohjaajien haastattelu.)*

ADHD -kuntoutuksen järjestämiseen jatkossa ohjaajat näkevät yhdeksi suurimmaksi haasteeksi projektipäällikön tavoin rahoituksen järjestämisen. Ohjaajat uskovat, että kuntoutukselle olisi valtavasti tarvetta, mutta kyseiselle kohderyhmälle on heidän mielestään todella vaikea saada rahaa. Tämänkin kurssin läpikäyneet kurssilaiset hyötyisivät ohjaajien mielestä siitä, että tapaamisia jatkettaisiin varsinaisen kurssin päätyttyä ryhmä- tai yksilökuntoutuksen muodossa.

Projektipäällikkö kertoi, että kurssilaiset olivat toivoneet ja kokeneet tarvetta jatkoryhmälle. Hän kuitenkin toteaa, ettei sitä ole mahdollista järjestää hankkeen loppumisen ja rahoituksen puutteen vuoksi.

*”Nää nyt, jotka oli loppuun asti, niin toivo ihan sellasta jatkoryhmää, et tämänöinen ku tää ADHD -ryhmä jatkuis” (Projektipäällikön haastattelu).*

Kurssilaisten oli hieman vaikeaa löytää kurssista kehittämiskohteita. Asioita, joihin heidän mielestään tulisi kiinnittää jatkossa huomiota, olivat vapaudesta tulevien päihteiden käyttö, osallistuja- sekä istuntokertojen määrät, välipalan tarjoamisen mahdollisuus ja jatkokuntoutus.

Yksi ryhmäläinen koki kurssikerroille tulemisen päihtyneenä hankalaksi asiaksi. Hän koki, ettei päihtyneisiin ihmisiin saanut luotua vuorovaikutusta. Hän ei myöskään halunnut joutua katsomaan päihtyneitä ihmisiä, koska oli itse ollut jo pidemmän aikaa käyttämättä päihteitä. Hänen mielestään päihdeongelmaan tulisi jatkossa kiinnittää huomiota rekrytointia suoritettaessa. Kaksi muuta haastateltavaa kurssilaista eivät nähneet ongelmaa siinä, että toinen kurssilainen oli päihtyneenä, jos hän ei aiheuttanut käytöksellään ongelmia.

Kahden kurssilaisen mielestä osallistujia saisi olla kurssilla enemmän kuin neljä. Yhden kurssilaisen mukaan neljä oli ihan sopiva ryhmäkoko. Istuntokertojen suhteen kaksi kurssilaista toivoi, että niitä olisi voinut olla jopa enemmän, esimerkiksi kaksi kertaa viikossa. Toisaalta todettiin, että vankilaolosuhteet huomioon ottaen kerran viikossakin on ihan sopiva määrä. Yksi kurssilainen piti yhtä kertaa viikossa sopivana ja epäili, että jos kurssi olisi kaksi kertaa viikossa, hän ei välttämättä jaksaisi käydä molemmilla kerroilla. Tauon määrää ja pituutta kurssilaiset eivät kommentoineet, mutta yksi kurssilaisista nosti esiin ajatuksen, että kurssilla voisi tarjota välipalaa.

## 7 Oman opinnäytetyöprosessin arviointi

Saimme opinnäytetyömme aiheen tammikuussa 2010. Aihe oli mielestämme tärkeä ja ajan-kohtainen. Toivomme, että työstämme on hyötyä pohdittaessa jatkossa ADHD -kuntoutuksen järjestämistä. Opinnäytetyöprosessimme aloitimme laatimalla suunnitelman. Teimme sen nopealla aikataululla, koska ensimmäiset haastattelut tuli saada tehtyä kuntoutuskurssin puolella välissä maaliskuussa. Siitä huolimatta suunnitelmamme oli mielestämme onnistunut, vaikka se tarkentuikin koko prosessin ajan. Työmme eteni pitkälti hankkeen aikataulun mukaan, mikä helpotti sen tekemistä. Se, että teimme työn kolmistaan, asetti omanlaisia haasteita aikataulujen järjestämisen ja työnjaon suhteen. Siitä ei kuitenkaan aiheutunut suuria ongelmia ja työ eteni kaikkia miellyttävällä tavalla.

Koimme, ettei meidän ollut tarpeen tehdä opinnäytetyöprosessin alussa tarkkaa tehtäväjakoja. Olemme tehneet ennenkin paljon yhteistyötä toistemme kanssa ja tiesimme, kuinka meidän on luontevinta työskennellä. Opinnäytetyön suunnitelman teimme kokonaisuudessaan kolmistaan ja pohdimme yhdessä, kuinka käytännössä lähdemme työtämme toteuttamaan. Selkeää työnjakoa teimme aineistonkeruun osalta. Haastattelujen tekeminen jaettiin sen mukaan, kuka meistä kolmesta niihin parhaiten pääsi. Kaikki osallistuimme haastattelujen toteuttamiseen ja litterointiin tasapuolisesti. Emme pysty erottelemaan kirjallisesta työstämme erillisiä osioita, joita vain yksi meistä olisi tehnyt. Olemme kaikki kirjoittaneet teoriaosuuden eri alueita sekä osallistuneet tulosten ja johtopäätösten kirjoittamiseen. Kaikkien työmme eri osioiden kirjoittaminen on edennyt niin, että yksi meistä on aloittanut kirjoittamisen ja muut ovat sen jälkeen täydentäneet tekstiä. Koimme tämän työskentelytavan itsellemme parhaaksi. Olemme sitä mieltä, että työnjako oli tasapuolinen ja kaikki olivat siihen tyytyväisiä.

Ensimmäiset kurssilaisten haastattelut suoritimme maaliskuussa kuntoutuskurssin ollessa puolivälissä. Haastattelimme ryhmäläiset toisen kerran kurssin loputtua kesäkuussa. Tuolloin toteutimme lisäksi ohjaajien parihaastattelun sekä projektipäällikön haastattelun. Pidimme erityisesti ryhmäläisten haastatteluja mielenkiintoisina. Vaikeuksia toi erään kurssilaisen saaminen haastatteluun, emmekä lopulta saaneet häntä haastateltua useista yrityksistä huolimatta. Joissakin haastatteluissa ongelmia tuottivat kiireellinen aikataulu ja haastattelupaikan valinta. Neljästä kurssin loppuun suorittaneesta saimme siis haastateltua kolme. Työmme kannalta tärkeitä näkökantoja olisimme varmasti saaneet myös niitä kurssilaisia haastattelemaalla, jotka jättivät kurssin kesken. Päädyimme kuitenkin projektipäällikön kanssa siihen, että keskitymme haastattelemaan vain kurssin loppuun suorittaneita ryhmäläisiä. Opinnäytetyöprosessin haastavimpina vaiheina koimme tulosten analysoinnin sekä keskeisimpien johtopäätösten löytämisen tuloksista.

## 8 Johtopäätökset

Rikoksenteijöiden kasvaneiden ongelmien ja rikollisuuden muutoksen vuoksi on noussut tarve kehittää Rikosseuraamusjärjestelmää. Huomiota tulee kiinnittää vangeille suunnattuihin strukturoituihin ohjelmiin ja sosiaaliseen kuntoutukseen. (Rantanen 2009b: 7.) Vankien terveydentilan on huomattu huonontuneen entisestään ja yhdeksi keskustelun aiheeksi ovat nousseet oppimisvaikeudet (Kriminaalihuollon tukisäätiö 2009: 57). Oppiva -hankkeessa pyritään selvittämään alle 30-vuotiaiden vankien ja yhdyskuntaseuraamusasiakkaiden oppimisvaikeuksia sekä vastaamaan oppimisvaikeuksista kärsivien asiakkaiden tarpeisiin. Oppiva -hankkeen yhtenä vuoden 2010 tavoitteena oli järjestää rikosseuraamusalan asiakkaille suunnattu ADHD -kuntoutuskurssi. (Sunimento 2009: 2, 6.)

ADHD -kuntoutuskurssin lähtökohtana oli Oppiva -hankkeen asiakkaiden tarve saada ADHD:hen liittyvää kuntoutusta. Ajatus ryhmän perustamisesta ja kurssin sisällön suunnittelu lähtivät nopeasti liikkeelle. Haastateltavat kokivat suunnitteluun varatun ajan riittäväksi. Rekrytoinnin he puolestaan kokivat jääneen melko loppuvaiheeseen. Tähän suurimpana syynä nähtiin olevan se, ettei kurssilaisia saatu odotusten mukaan rekrytointihaastatteluihin. Alun perin kurssille valinnan kriteereinä olivat ADHD -diagnoosi ja alle 30 vuoden ikäraja. Diagnoosin vaativasta kriteeristä jouduttiin joustamaan, koska haastatteluihin ei saatu tarpeeksi kyseisen kriteerin täyttäviä henkilöitä. Haastatteluihin ilmoittautui yhdeksän henkilöä, mutta vain seitsemän saapui paikalla. Kaikki seitsemän valittiin kurssille, mutta yksi heistä ei koskaan aloittanut kurssia. Kuudesta kurssin aloittaneesta neljä suoritti kurssin loppuun. Kurssin loppumisen jälkeen kurssilaisille on järjestetty kaksi seurantatapaamista.

Prosessiarvioinnin avulla saadaan kuvattua prosessin luonnetta tuomalla esiin hankkeen taitekohtia, ongelmatilanteita ja niiden ratkaisuja sekä prosessin aikana syntyneitä innovaatioita (Seppänen-Järvelä 2004: 19). Haastateltavat näkivät kolme selkeää kurssiin liittyvää taitekohtaa. Ensimmäisenä oli kolmen kurssilaisen keskeyttäminen kurssin alkuvaiheessa, toisena kurssin alkuvaiheessa sattunut päihtymysepäily ja kolmantena uuden jäsenen liittyminen ryhmään. Nämä kaikki tapahtumat, kuten muutkin kurssilla esiin tulleet asiat, käsiteltiin haastateltavien mukaan yhdessä ja avoimesti. Haastatteluissa mainittuja haasteita olivat rekrytointiajan pituus, kurssille valinnan kriteerit, avovankilasta ja vapaudesta kurssille tulevien yhdistäminen yhdeksi ryhmäksi, päihteet, poissaolot kurssikerroilta, vaihtuvuus sekä tehtävien tekeminen.

Haastateltavien pohtiessa avovankilasta ja vapaudesta kurssilla käyvien yhdistämistä yhdeksi ryhmäksi yhtenä ongelmana mainittiin päihteet. Avovankilasta kurssilla käyvillä oli täysi päiheteettömyysvelvoite, kun taas vapaudesta kurssilla käyvillä sitä ei ollut. Kielteisiä tunteita



ainakin yhdessä haastateltavassa aiheutti muun muassa se, että yksi ryhmäläinen kävi kurssilla päihteiden vaikutuksen alaisena. Päihtyneenä kurssilla käynyt ryhmäläinen koki itse päihteiden käytön vaikuttaneen hänen keskittymiseensä. Toisena haasteena koettiin vapaudesta kurssilla käyvien poissaolot, joita oli selvästi enemmän kuin avovankilasta kurssilla käyneillä. Poissaolot aiheuttivat haastateltavien mukaan negatiiviseksi koettua vaihtuvuutta ryhmän kokoon. Haastatteluista kävi ilmi, että vapaudesta kurssilla käyvien sitouttamiseen tulisi jatkossa panostaa enemmän. Kaikkien haastateltavien mielestä avovankilassa ja vapaudessa olevat on mahdollista yhdistää yhdeksi ryhmäksi ja parhaimmillaan sen nähdään olevan tukena avovankilassa olevien vaiheittaiselle vapautumisprosessille.

Ryhmätoimintaan liittyvät käytännön asiat, kuten ryhmä koko sekä kurssin ja ryhmäkerran kesto, toimivat kaikkien haastateltavien mielestä melko hyvin. Ryhmässä aloitti kuusi osallistujaa, minkä suurin osa haastateltavista koki ihanteelliseksi ryhmäkooksi. Kurssin alkuvaiheessa ryhmästä kuitenkin jäi kolme osallistujaa pois. Yksi ryhmäläinen liittyi mukaan kesken kurssin, joten lopussa ryhmäläisiä oli neljä, mikä nähtiin melko pienenä ryhmäkokona. Ryhmien kiinteytyminen tapahtuu vaihtelevalla nopeudella ryhmästä riippuen (Hypén 2002: 120). Ryhmän kokoon liittyvistä muutoksista huolimatta ohjaajat kokivat ryhmän muodostuneen yllättävän nopeasti.

Kurssin kokonaiskesto 20 kertaa tuntui haastateltavien mukaan tämän ryhmän kohdalla olevan liian vähäinen, vaikka aluksi pohdittiin paljon sitä, että se voi tuntua liian pitkältä ajalta sitoutua. Tarvetta jatkokuntoutukselle koettiin olevan erityisesti vapaalta tulevien kurssilaisten kohdalla. Sitä ei kuitenkaan pystytä järjestämään Oppiva -hankkeen rahoittamana, sillä hanke loppuu joulukuussa 2010. Tapaamiskerran kesto 1,5 tuntia tuntui toisinaan liian lyhyeltä haastateltavien mielestä, mikä mahdollisti yhden lyhyen tauon pitämisen.

ADHD -kuntoutuksessa suuntaus on tällä hetkellä kognitiivis-behavioraalinen (Siltanen 2009: 26). Kognitiivis-behavioraalisessa terapiassa hyödynnetään kognitiivisen terapian lisäksi behavioraalista eli käyttäytymisterapiaa. Kognitiivisen terapian tarkoituksena on osoittaa ADHD:sta kärsivälle henkilölle, miten ADHD:hen liittyviin oireisiin voi olla syynä tietyt ajatusmallit. Behavioraalisessa terapiassa puolestaan opetetaan ihmistä toimimaan ongelmia aiheuttavissa tilanteissa uudella ja rakentavalla tavalla. (Adler & Florence 2009: 94.) Kuntoutuskurssi perustui kognitiivis-behavioraaliseen viitekehykseen. Työskentelyn pääpaino oli ohjaajien mukaan kuitenkin tunnetyöskentelyllä ja kognitiiviset prosessit ja behavioraaliset keinot kulkivat taustalla. Ohjaajat kertoivat työskennelleensä kurssilaisten ehdoilla ja kurssin sisältöä muokattiin vastaamaan mahdollisimman hyvin jokaisen kurssilaisen tarpeita. Kuntoutuskurssille ennalta suunnitellut teemat käytiin läpi, mutta ohjaajat eivät kertomansa mukaan noudattaneet ennalta tehtyä suunnitelmaa tarkan struktuurin mukaan. Kurssin toteutus ja sisältö olivat kaikkien haastateltavien mielestä onnistuneita. Kurssilla käsitellyistä asioista koettiin olevan paljon hyötyä. Kaikki ryhmäläiset kokivat ohjaajien työskentelytavan hyväksi ja toimivaksi.

Summatiivinen arviointi on vaikuttavuusarviointia ja sen tarkoituksena on arvioida hankkeen lopputuloksia ja vaikutuksia (Seppänen-Järvelä 2004: 19). ADHD -ryhmäkuntoutuksen yleiset tavoitteet tulevat neuropsykologian, neuropsykoterapeuttisen sekä kognitiivis-behavioraalisen työskentelyotteen ja -menetelmien viitekehyksestä. Tavoitteena on lisätä ryhmään osallistuvien tietoisuutta ja ymmärrystä ADHD:sta ja sen vaikutuksesta omaan elämään. Lisäksi tavoitteena on kohentaa ADHD:hen liittyvien ongelmien hallintakeinoja sekä antaa ryhmäläisille mahdollisuus saada vertaistukea ja oppia toisiltaan. (Vedenpää & Leskelä 2007: 59.) ADHD -kuntoutuskurssin päätavoitteita oli tarjota ryhmäläisille vertaistukea ja mahdollistaa toinen toiselta oppiminen, lisätä heidän tietoutta ADHD:sta ja sen vaikutuksista oppimiseen ja elämään, tarjota heille arjen sujumista helpottavia keinoja sekä kehittää kurssilaisten tunne- ja vuorovaikutustaitoja.

Ryhmämuotoisessa kuntoutuksessa samanlaisuuden kokemuksen kautta mahdollistuu vertaistuki (Häll 2005: 37). Vertaistuki on avun antamista sekä kokemusten, ajatusten ja ideoiden jakamista sellaisten henkilöiden kesken, joilla on jotakin tiettyä asiaa koskien paljon yhteistä ja samankaltainen tilanne (Raitanen 2007: 125). Kurssilaisia yhdistäväksi tekijäksi mainittiin ADHD sekä samankaltaiset taustat. Vertaistuki toteutui kaikkien haastateltavien mukaan hyvin ja sen mahdollisti heidän mielestään ryhmämuotoinen kuntoutus sekä turvallinen ja luotettava ilmapiiri. Vertaistuen yksi tärkeä merkitys on ryhmään kuulumisen tunne (Lehtimäki 2005: 74). Kurssilaiset kertoivat huomanneensa muita ryhmäläisiä kuunnellessaan, että toisillakin on samanlaisia kokemuksia ADHD:n kanssa elämisestä. He kertoivat tämän lisännen yhteenkuuluvuuden tunnetta. Kurssilla näkyi haastateltavien mukaan aito myötätunto ja toisen tilanteen ymmärtäminen. Samanlaisten piirteiden ja itsensä näkeminen toisessa ihmisessä voi parhaimmillaan auttaa oman itsetuntemuksen parantumisessa (Lehtimäki 2005: 76). Ohjaajat kertoivat huomanneensa, että kurssilaisten itsetuntemus- ja luottamus kasvoivat kurssin kuluessa.

Vertaistuella on suuri tiedollinen merkitys henkilöille, joilla on ADHD. Se mahdollistaa kokemusten ja neuvojen jakamisen ja sitä kautta toinen toiselta oppimisen. Muiden kokemusten kautta voi oppia hyödyllisiä selviytymiskeinoja ja vaihtoehtoisia toimintatapoja. (Häll 2005: 37.) Kurssin tavoitteena oli lisätä tietoa ADHD:sta. Kaikki haastateltavat kokivat, että tämä tavoite toteutui erittäin hyvin ja kurssilaiset kertoivat saaneensa paljon lisää tietoa. Ohjaajat pyrkivät lisäämään kurssilaisten tietoutta enimmäkseen kurssilaisten oman elämän esimerkkien kautta hyödyntämällä vertaistukea. Lisäksi hyödynnettiin erilaisia harjoituksia ja tehtäviä, mutta pääpaino oli keskustelulla. Ohjaajien mielestä kurssilaiset samaistuivat hyvin toistensa kertomuksiin ja jakoivat avoimesti omia kokemuksiaan. Kurssilaiset saivat kertomansa mukaan toisiltaan hyödyllisiä neuvoja ja selviytymiskeinoja.

ADHD -kuntoutuksen tavoitteena on oppia ne keinot, joiden avulla ihminen pystyy hallitsemaan ja selviytymään arjen ongelmistaan (Iivanainen 2007: 14). Organisoinnin ja suunnittelun paraneminen voi olla ratkaisu moniin ADHD:n aiheuttamiin päivittäisiin ongelmiin. Tärkeitä ovat myös erilaiset harjoitukset, joiden avulla opetetaan säilyttämään tyyneys vaikeissakin tilanteissa. (Adler & Florence 2009: 94-95.) Kurssilla harjoiteltiin haastateltavien mukaan arjen sujumista helpottavia konkreettisia keinoja, kuten kalenterin ja muistutusten käyttöä, erilaisten suunnitelmien tekemistä, unipäiväkirjan pitämistä sekä erilaisia stressinhallintakeinoja kuten hengitys- ja rentoutumisharjoituksia.

Kurssilaiset kokivat osan harjoituksista olleen vaikeita toteuttaa arjessa ja toisinaan tehtävien tekeminen oli raskasta. Eniten hyötyä koettiin olevan stressinhallintakeinoista. Kurssilaiset kertoivat, että kurssin aikana he oppivat paremmin kontrolloimaan omaa käyttäytymistään ja impulsiivisuuttaan sekä vaikuttamaan omiin stressin ja ahdistuksen tunteisiinsa. Lisäksi he kertoivat oppineensa kurssin aikana keskittymään ja kuuntelemaan paremmin. He kokivat myös oman kärsivällisyytensä lisääntyneen. Käypä hoito -suosituksen (2007) mukaan kognitiivis-behavioraalisen terapian keinojen on todettu lieventävän erilaisista kuntoutusmuodoista eniten ADHD:n ydinoireita eli tarkkaamattomuutta, ylivilkkautta, käyttäytymisongelmia, tehtävien teon vaikeutta sekä parantavan itsetuntoa.

Tärkeä tavoite elämässä selviytymisen kannalta on myös oppia itsetuntemusta ja hyväksymään itsensä sellaisena kuin on (Iivanainen 2007: 14). Itsetuntemuksen avulla voidaan lisätä henkilön keinoja suunnitella toimintaansa etukäteen ja hallita omaa käyttäytymistään. Itsetuntemuksen lisääntyessä oppii tunnistamaan paremmin omat vahvuutensa ja hyödyntämään niitä. (Michelsson ym. 2003: 89.) Ohjaajat kertoivat, että omien ajatusten ja tunteiden tutkiminen ja sitä kautta itsetuntemuksen ja itseluottamuksen lisääntyminen olivat tärkeitä asioita koko kurssin ajan. Ohjaajat kokivatkin kurssilaisten itsetuntemuksen ja luottamuksen kasvaneen. Tämän he kertoivat näkyneen kurssilaisten koko olemuksessa. Ohjaajien mielestä vaikuttavin tapa parantaa kurssilaisten arjen hallinnan keinoja oli keskittyä heidän tunne- ja vuorovaikutustaitojensa kehittämiseen.

Ajattelun ja käyttäytymisen lisäksi ADHD -kuntoutuksessa on tärkeää käsitellä myös tunteita, joiden avulla päästään tutkimaan ihmisen motivaatiota eli tarpeita ja tavoitteita sekä kognitioita. Työskentelyn kohteena ovat erityisesti ihmisen tunnetilat, tunteiden hallinta ja tulkinat. Tunteisiin vaikuttamalla voidaan vaikuttaa ihmisen toimintaan. (Häll 2005: 30.) Ohjaajat kertoivat, että yhtenä tärkeimpänä päätavoitteena kurssilla oli tunne- ja vuorovaikutustaitojen kehittäminen. Sen toteutumista edisti haastateltavien mielestä turvallinen ja luotettava ilmapiiri. Jokainen kurssikerta aloitettiin tunnekierröksellä, jotta tunteiden ilmaiseminen tulisi jokaiselle tutuksi. Kurssilaiset kokivat, että tunteiden ilmaiseminen helpottui ja se oli ryhmässä luontevaa. Ohjaajien mielestä kurssilaisten vuorovaikutustaidoissa näkyi kehittymistä. Lisäksi kurssilaiset kehittivät ohjaajien mukaan paljon omien tunteidensa tunnistamisessa

ja hallitsemisessa. Siitä huolimatta ohjaajat kokevat kurssilaisilla olevan edelleen eniten puutteita juuri tunnetaidoissa ja impulsiivisuuden hallinnassa.

Prosessiarvioinnissa keskitytään toteutuksen arvioinnin lisäksi toiminnan parantamismahdollisuuksien löytämiseen (Seppänen-Järvelä 2004: 19). Kun jatkossa mietitään ADHD -kuntoutuskurssin järjestämistä, huomiota tulee haastateltavien mukaan kiinnittää erityisesti kurssilaisten rekrytointiin. Siihen tulee varata jatkossa riittävästi aikaa, yhteistyötä eri tahojen kanssa sekä kurssista tiedottamista tulee lisätä ja rekrytointia varten on hyvä tehdä tarkempi ohjeistus. Rekrytoinnissa tulee pohtia ikärajan uudelleen määrittämistä ja sitä, vaaditaanko kurssilaisilta päihdeettömyyttä. Osa ADHD:n kanssa usein samanaikaisista ilmenevistä psykiatrisista häiriöistä on tärkeää hoitaa ennen ADHD:n hoidon aloittamista (Adler & Florence 2009: 46). Osa haastateltavista oli sitä mieltä, että jatkossa rekrytointia mietittäessä tulee pohtia tarkkaan, kuinka kattavasti esimerkiksi päihdeongelmia voidaan kartoittaa. Esimerkiksi ADHD:n hoito on päihdeiden väärinkäyttäjillä hankalaa, jos päihdeongelmaa ei hoideta ensin (Adler & Florence 2009: 48).

Haastatteluihin olisi haastateltavien mukaan tärkeää saada jatkossa enemmän osallistujia, jotta ryhmäkoko ei pienenesi liikaa mahdollisten keskeyttämisten myötä. Tämä auttaisi myös siinä, ettei valintakriteereistä tarvitsisi joustaa ryhmän kokoon saamiseksi. Nyt kurssille valittiin kaikki halukkaat, jotka täyttivät Oppiva -hankkeen ikäkriteerin eli olivat alle 30-vuotiaita. Projektipäällikön mielestä ikäkriteeristä muodostui lopulta kurssilaisten valintaa rajoittava tekijä, joka karsi muuten ryhmään soveltuvia ja siitä mahdollisesti hyötyviä osallistujia pois. Hän uskoo, että kurssin ulkopuolelle jäi sellaisia henkilöitä, joilla olisi ollut tarvetta ja motivaatiota tällaiselle kuntoutukselle.

Kurssia voidaan haastateltavien mielestä jatkossa kehittää markkinoimalla sitä lyhyempikestoisena. Haastateltavien mukaan kurssin vaatiessa lyhyempiä aikaista sitoutumista se saattaisi herättää useamman henkilön kiinnostuksen kurssia kohtaan. Haastateltavien näkemyksen mukaan tapaamiskertojen kesto voisi olla jatkossa kaksikin tuntia. Se mahdollistaisi yhden pidemmän tai kahden lyhyemmän tauon pitämisen, minkä ohjaajat uskovat olevan kurssilaisten keskittymisen ja jaksamisen kannalta tärkeä asia. Osa haastateltavista oli sitä mieltä, että kurssin aikana tulee kiinnittää huomiota varsinkin vapaudesta kurssilla käyvien päihdeiden käytön seurantaan ja kurssilaisten sitouttamiseen. Kurssin vaikuttavuutta lisäävänä tekijänä nähtiin haastatteluissa yksilöohjauksen liittäminen ryhmäkuntoutukseen sitä tarvitseville. Suurimpana kehittämiseen liittyvänä haasteena haastateltavat pitivät resursseja ja sitä, mikä taho ottaa vastuun kurssin järjestämisestä.

Kyseinen ADHD -kuntoutuskurssi oli ensimmäinen Oppiva -hankkeen järjestämä ADHD:hen keskittyvä kuntoutuskurssi. Oppiva -hankkeen tarkoituksena on kokeilla ja työstää erilaisia toimintamalleja oppimisvaikeuksien helpottamiseksi ja tässä tavoitteessa se onnistui. Oppiva -

hanke ja kurssin kaksi ohjaajaa toteuttivat kokonaisuutena arvioiden onnistuneen kuntoutuskurssin pääkaupunkiseudun avovankiloiden ja yhdyskuntaseuraamustoimistojen asiakkaille. Kaikkien haastateltavien kokemusten perusteella kurssi on ollut hyödyllinen ja sille löytyy jatkossakin tarvetta. Nähtäväksi jää se, kuinka ADHD -kuntoutusta jatkossa aletaan toteuttaa ja kuinka sitä kehitetään. Selvää kuitenkin on, että jatkossakin löytyy tarvetta ADHD -kuntoutukselle.

## 9 Pohdinta

Rikoksentekeijöillä on todettu esiintyvän ADHD:ta tai sen piirteitä muuta väestöä enemmän. Tämän vuoksi on selvää, että ADHD -kuntoutukselle on tarvetta sekä vankiloissa että siviilissä oleville rikostaustaisille henkilöille. Vankiloissa ADHD:n hoito on keskittynyt lääkehoitoon, mutta sen lisäksi tarvitaan sosiaalista kuntoutusta. Lääkehoito ei ole kaikille riittävä hoitomuoto, eikä se ratkaise kaikkien kohdalla arjen hallinnan ongelmia. Vapaudessa on jonkin verran enemmän ADHD -kuntoutusta, mutta sitä ei ole suunnattu suoraan tälle kohderyhmälle. Kohderyhmä on haastava ja sille järjestetyn kuntoutuksen suunnittelu vaatii monien asioiden huomioon ottamista, koska rikoksentekeijöillä on mahdollisen ADHD:n lisäksi usein paljon muitakin ongelmia.

Pohdinnan arvoinen kysymys on se, onko tämänlaiselle ADHD -kuntoutukselle tilaa rikosseuraamusosalalla muun kuntoutuksen joukossa. Resurssien ollessa vähäiset ei välttämättä ole tarkoituksenmukaista keskittyä pelkästään ADHD -kuntoutukseen. Kuntoutuksen olisi hyvä olla kokonaisvaltaista. Rikosseuraamusalan ohjelmatyön linjausten (2008: 2, 5) mukaan alalla käytettävien ohjelmien tulisi edistää tutkitusti asiakkaan muutosta rikoksettomaan elämään. Lisäksi ohjelmat ovat strukturoituja, aikataulutettuja ja ne toteutetaan käsikirjan mukaisesti sekä kohdennetaan määritellyin kriteerein valikoiduille asiakkaille. Kognitiivis-behavioraalisen teorianmallin on todettu vaikuttavan parhaiten henkilön kriminogeenisiin tekijöihin, joten se on useimmiten rikosseuraamusosalalla olevan ohjelman taustalla.

Rikosseuraamusalan ohjelmatyön linjausten perusteella voisi sanoa, että vastaavanlainen ADHD -kuntoutuskurssi vaatisi strukturoidumpaa läpivientiä, jotta se voitaisiin ottaa laajemmin käyttöön rikosseuraamusosalalla ja jotta sen vaikuttavuutta voitaisiin luotettavasti mitata. Kun kurssilaisten tarpeet ja tunnetyöskentely ohjaavat vahvasti kurssikertoja ja kognitiivis-behavioraaliset menetelmät jäävät taustalle, riskinä on ADHD -kurssin päätavoitteiden käsittelyn jääminen toissijaiseksi. Vaikka asiakkaiden akuutteja ongelmia on tärkeää käsitellä, tulisi kurssin keskeisenä sisältönä olla ADHD. Kurssin tulosten arvioinnin ja vaikuttavuuden kannalta voisi olla hyvä, että kurssia muokattaisiin strukturoidumpaan suuntaan. Jos kurssin pohjana olisi tarkempi runko, jonka mukaan edettäisiin tai jopa käsikirja, se helpottaisi kurssin siirtämistä toiseen ympäristöön. Tämä olisi kurssin hyödynnettävyyden kannalta tärkeää. Toisaalta tällä kuntoutuskurssilla koettiin erityisen hyväksi vapaampi työskentelytapa ja se, ettei kurssia oltu sidottu tiettyyn strukturiin. Mikäli kyseistä kuntoutuskurssia muutetaan strukturoidumpaan suuntaan, tunnetyöskentelylle eikä työntekijän persoonallisuudelle jää niin paljon tilaa.

Jos kuntoutuskurssi järjestettäisiin vankilaympäristössä, pystyttäisiin päihteiden käyttöä kontrolloimaan ja kurssilaisilla olisi mahdollisesti vähemmän poissaoloja kurssikerroilta. Kurssilaisien voi olla helpompi keskittyä kuntoutukseen vankilaympäristössä ja tietoa ADHD:sta voi olla

helpompi omaksua. Toisaalta vankilassa järjestetyillä kursseilla opettujien arjen hallinnan keinojen harjoittelu voi olla vaikeaa vankilaympäristössä, jossa arki ei ole normaalia. Pohdimme sitä, onko ADHD -kuntoutus tässä muodossa tarpeen vankilassa vai tulisiko siellä keskittyä enemmän ADHD:n diagnosointiin ja sopivan lääkityksen löytämiseen sekä päihteettömyyden tukemiseen. Sopivan lääkityksen löytymisen ongelmana vankilassa on toisaalta se, että amfetamiinijohdannaiset ADHD -lääkkeet eivät ole sallittuja ja toimeen on tultava sallituilla lääkkeillä. Jos vankeusaikana ei pystytä tarjoamaan oikeanlaista lääkitystä, on entistä tärkeämpää ohjata vapautuva vanki ADHD:n hoidon ja kuntoutuksen piiriin. Yleisestikin toimiva kuntoutusjatkumo on tärkeä, jotta kuntoutus ei lopu vangin vapauduttua.

Jos kurssi sen sijaan järjestetään siviilissä, huomiota tulisi erityisesti kiinnittää osallistujien päihteiden käyttöön. Ongelmana on, ettei päihteiden käyttöä pystytä täysin kontrolloimaan, koska päihteettömyyttä ei voida todeta testaamalla. Olisi hyvä, etteivät päihteet ole kursseille valittavien pääasiallinen ongelma. Päihdeongelmaisten tulisi vähintään olla päihdepalvelujen piirissä, mikä mahdollistaisi sen, että päihteiden käyttöä voitaisiin testata. Haasteen tuo myös siviilistä kursseilla käyvien sitouttaminen. Jatkoa ajatellen on tärkeää pohtia, onko vankilasta ja siviilistä tulevia henkilöitä tarkoituksenmukaista yhdistää samalle kurssille. Yhdistämisen puolesta puhuu ainakin se, että Vankeinhoitolaitos ja Kriminaalihuoltolaitos (nykyinen Rikosseuraamuslaitos) ovat nykyään samaa laitosta, jolloin toimintojen yhdistäminen on yhtenä tavoitteena. Kurssi voisi myös olla tukena avovankilassa olevien vaiheittaiselle vapautumisprosessille.

Tietoutta ADHD:sta ja oppimisvaikeuksista tulisi edelleen lisätä rikosseuraamusalan työntekijöiden ja asiakkaiden keskuudessa. Oppiva -hanke on järjestänyt muun muassa infotilaisuuksia, mitä on tärkeää jatkaa tulevaisuudessakin, jotta mahdollisimman monet ADHD -kuntoutusta tarvitsevat tavoitettaisiin. Yhtenä vaihtoehtona pohdimme ADHD -teeman liittämistä muuhun kuntouttavaan toimintaan, esimerkiksi päihdekuntoutukseen vankiloissa. Tämä edellyttäisi joko omien työntekijöiden kouluttamista ADHD -aiheeseen tai ulkopuolisen asiantuntijan hankkimista. Jos asiakkaalla havaitaan ADHD -hoidon ja -kuntoutuksen tarvetta, hänet on tärkeää ohjata ADHD:hen keskittyvien palveluiden piiriin.

Tulevaisuudessa olisi hyvä pohtia, onko ADHD -kuntoutus vaikuttavampaa yksilömuotoisena kuntoutuksena. Yksi mahdollisuus on myös liittää ryhmämuotoiseen kuntoutukseen yksilökuntoutusta. Yksilökuntoutuksen avulla voitaisiin paremmin keskittyä jokaisen henkilön yksilöllisiin ongelmiin, joiden käsittelyyn ei välttämättä ole riittävästi aikaa ryhmässä. Yksilökuntoutus on hyvä vaihtoehto, sillä ryhmämuotoinen kuntoutus ei sovi kaikille. Toisaalta yksilökuntoutus ei mahdollista samalla tavalla vertaistuen hyödyntämistä ja toinen toiselta oppimista, mikä on todettu ADHD -kuntoutuksessa toimivaksi. Lisäksi yksilökuntoutuksen järjestäminen vaatii huomattavasti enemmän resursseja.

Resurssit ja rahan puute ovat nykyään jatkuvasti puheenaiheena. Tämän vuoksi olisi hyvä pohtia sitä, voisiko ADHD:hen panostamalla rangaistusaikana säästää tulevaisuudessa jostain muusta. Uusimisriskiä voidaan vähentää, kun henkilö, jolla on ADHD, saa oikean diagnoosin ja lääkkeet sekä pääsee osallistumaan vaikuttavaan kuntoutustoimintaan. Oikeanlaisella diagnoosilla ja lääkityksellä voidaan mahdollisesti vähentää tarvetta käyttää päihteitä itselääkityksenä. Tämä vaikuttaa osaltaan rikosten uusimisriskiin, sillä päihteiden käytöllä on tutkitusti yhteyttä rikoksien tekoon. Rahaa säästyy, kun henkilö ei palaa vankilaan. Vaikuttavan kuntoutuksen myötä on mahdollista, että henkilö onnistuu kiinnittymään takaisin yhteiskuntaan.

Näemme kuitenkin kaikkein tärkeimpänä asiana sen, että ADHD:hen puututtaisiin jo lapsuudessa, kun ensimmäiset merkit ADHD:sta tulevat esiin. Mahdollisimman varhain tehdyllä diagnoosilla ja asianmukaisilla lääkkeillä voitaisiin mahdollisesti välttää ADHD:hen liittyvät vakavat ongelmat, kuten päihteiden käyttö ja rikollisuus. Resursseja tulisi kohdentaa enemmän varhaiseen puuttumiseen. Kouluissa oppimisvaikeuksiin ja ADHD:hen tulisi kiinnittää erityistä huomiota ja ottaa asia vakavasti. Mikäli ADHD:ta ei ole lapsuudessa huomattu, sen hoito ja kuntoutus on erittäin tärkeää aikuisiässä. Kuntoutuksen tulisi olla monipuolista ja siinä tulisi ottaa huomioon henkilön tilanne kokonaisvaltaisesti. Pelkästään ADHD:hen keskittyvä kuntoutus ei yksinään riitä tälle kohderyhmälle, koska henkilöillä on monenlaisia ongelmia muun muassa päihteisiin, mielenterveyteen, oppimisvaikeuksiin ja rikollisuuteen liittyen. Kuten aikaisemmin on jo todettu, ADHD:n piirteitä esiintyy jopa noin 25 prosentilla vangeista ja sen yhteydestä rikolliseen käyttäytymiseen on tutkimusten mukaan viitteitä. Tämän vuoksi ADHD:ta ei voi kokonaan sivuuttaa rikosentekijöiden kuntoutuksessa ja tarvetta kuntoutukselle on selvästi olemassa.



## Lähteet

## Painetut lähteet

Adler, L. & Florence, M. 2009. ADHD levoton mieli. Tietoa, toivoa ja apua aikuisiän tarkkaavaisuus- ja ylivilkkaushäiriöön. Tampere: Paino Esa Print Oy.

Chydenius, E., Iivanainen, M. & Leskelä, M. 2007. ADHD -aikuisten hoito ja kuntoutus. Teoksessa AD/HD -aikuisten psykologinen ryhmäkuntoutus: raportti Rinnekoti-Säätiön ja Raha-automaattiyhdistyksen kehitysprojektista 2005-2006. Chydenius, E., Iivanainen, M., Leskelä, M., Vataja, R. & Vedenpää, A. (toim.) Helsinki: Picaset Oy.

Chydenius, E., Iivanainen, M., Leskelä, M., Vataja, R. & Vedenpää, A. 2007. Johdanto. Teoksessa AD/HD -aikuisten psykologinen ryhmäkuntoutus: raportti Rinnekoti-Säätiön ja Raha-automaattiyhdistyksen kehitysprojektista 2005-2006. Chydenius, E., Iivanainen, M., Leskelä, M., Vataja, R. & Vedenpää, A. (toim.) Helsinki: Picaset Oy.

Einat, A. & Einat, T. 2008. Learning Disabilities and Delinquency: A Study of Israeli Prison Inmates. *International Journal of Offender Therapy and Comparative Criminology*. Volume 52 Number 4.

Eskola, J. & Suoranta, J. 1998. Johdatus laadulliseen tutkimukseen. Jyväskylä: Vastapaino.

Haapasalo, J. 2008. Kriminaalipsykologia. Juva: WS Bookwell Oy.

Haapasalo, S. & Salomäki, J. ”On kuin kivi olisi vierähtänyt sydämeltä” - Kokemuksia aikuisten erilaisten oppijoiden ryhmäkuntoutuksesta. *Kuntoutussäätiön tutkimuksia* 64/2000. Helsinki: Yliopistopaino.

Hirsjärvi, S. & Hurme, H. 2001. Tutkimushaastattelu. Teemahaastattelun teoria ja käytäntö. Helsinki: Yliopistopaino.

Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. 2004. Tutki ja kirjoita. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy.

Hypén, K. Ryhmien ohjaaminen. Teoksessa Vankeinhoidon perusteet. Vankeinhoidon koulutuskeskuksen julkaisu 4/2002. Tietosanoma Oy.

Häll, P. 2005. Kognitiivinen psykoterapia AD/HD -oireisten aikuisten kuntoutuksessa. Teoksessa ADHD -aikuisten kuntoutusopas. Saukkola, K. (toim.) Helsinki: ADHD Liitto ry.

Iivanainen, M. 2007. Aikuisten ADHD. Teoksessa AD/HD -aikuisten psykologinen ryhmäkuntoutus: raportti Rinnekoti-Säätiön ja Raha-automaattiyhdistyksen kehitysprojektista 2005-2006. Chydenius, E., Iivanainen, M., Leskelä, M., Vataja, R. & Vedenpää, A. (toim.) Helsinki: Picaset Oy.

Järvelä, S. 2002. Lainrikkokojien kuntoutuksesta vapaudessa. Teoksessa Vankeinhoidon perusteet. Vankeinhoidon koulutuskeskuksen julkaisu 4/2002. Helsinki: Tietosanoma Oy.

Karsikas, V. 2005. Selvin päin olosta tulee hyvä fiilis. Päihdeongelmaisten vankien voimaantumisen. Rikosseuraamusviraston julkaisu 3/2005. Vammala: Vammalan Kirjapaino Oy.

Laine, M. 1991. Johdatus kriminologiaan ja poikkeavuuden sosiologiaan. Helsinki: Tietosanoma Oy.

Laine, M. 2007. Kriminologia ja rankaisun sosiologia. Rikosseuraamusalan koulutuskeskuksen julkaisu 1/2007. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy.

- Lehtimäki, J. 2005. AD/HD -aikuisten vertaistukitoiminta. Teoksessa ADHD -aikuisten kuntoutusopas. Saukkola, K. (toim.) Helsinki: ADHD Liitto ry.
- Leskelä, M. & Vedenpää, A. 2007. ADHD -aikuisten psykologinen ryhmäkuntoutusmalli ja keuilukurssin tulokset. Teoksessa AD/HD -aikuisten psykologinen ryhmäkuntoutus: raportti Rinnekoti-Säätiön ja Raha-automaattiyhdistyksen kehitysprojektista 2005-2006. Chydenius, E., Iivanainen, M., Leskelä, M., Vataja, R. & Vedenpää, A. (toim.) Helsinki: Picaset Oy.
- Liukko, E. 2006. Kuntouttavaa sosiaalityötä paikantamassa. SOCCA:n ja Heikki Waris -instituutin julkaisusarja 9/2006. Helsinki: Yliopistopaino.
- Michelsson, K., Miettinen, K., Saresma, U. & Virtanen, P. 2003. AD/HD nuorilla ja aikuisilla. Opetus 2000. Juva: PS-kustannus.
- Myllykoski, A., Melamies, N. & Kangas, S. 2004. Itsenäistyvä nuori ja AD/HD. Juva: PS-kustannus.
- Mäki, M. 2008. Rikosseuraamusviraston loppuraportti. Vankien opetusta koskeva kehittämissanke 2005-2007. Vankien oppimisvaikeuksien tunnistaminen opetuksen ja ohjauksen lähtökohdaksi. Rikosseuraamusvirasto.
- Raitanen, T. 2007. Erilaisten oppijoiden vertaistuki. Teoksessa Erilaisen oppijan käsikirja. Luvuista lakeihin, kuntoutuksesta keinoihin. Erilaisten oppijoiden liitto ry. Lukineuvola -hanke. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy.
- Rantanen, T. 2009a. Johdanto: haasteena rikosseuraamusalan työn kehittäminen. Teoksessa Kuntoutus, vaikuttavuus ja kehittäminen. Näkökulmia rikosseuraamusalan työn kehittämiseen. Rantanen, T. (toim.) Laurea-ammattikorkeakoulun julkaisusarja. Vantaa: Edita Prima Oy.
- Rantanen, T. 2009b. Kuntoutus, vaikuttavuus ja ”sosiaalinen”. Teoksessa Kuntoutus, vaikuttavuus ja kehittäminen. Näkökulmia rikosseuraamusalan työn kehittämiseen. Rantanen, T. (toim.) Laurea-ammattikorkeakoulun julkaisusarja. Vantaa: Edita Prima Oy.
- Raunio, K. 2006. Syrjäytyminen. Helsinki: Gummerus Oy.
- Rikoksettomiaan elämänhallintaan. 2001. Seuraamusjärjestelmän ja yhteiskunnan tukijärjestelmien yhteensovittamista selvittäneen toimikunnan komiteamietintö 2001:2. Oikeusministeriö.
- Robson, C. 2001. Käytännön arvioinnin perusteet. Opas evaluaation tekijöille ja tilaajille. Tampere: Tammer-Paino Oy.
- Roos, J.P. 1987. Suomalainen elämä: Tutkimus tavallisten suomalaisten elämäkerroista. Suomalaisen Kirjallisuuden Seuran Toimituksia 454. Hämeenlinna: Karisto Oy:n kirjapaino.
- Roos, J.P. & Hoikkala, T. 1998. Esipuhe. Teoksessa Elämänpolitiikka. Roos, J.P. & Hoikkala, T. (toim.) Tampere: Tammer-Paino Oy.
- Ruusuvuori, J. & Tiittula, L. 2005. Tutkimushaastattelu ja vuorovaikutus. Teoksessa Haastattelu. Tutkimus, tilanteet ja vuorovaikutus. Ruusuvuori, J. & Tiittula, L. (toim.) Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy.
- Saukkola, K. 2005a. AD/HD. Teoksessa ADHD -aikuisten kuntoutusopas. Saukkola, K. (toim.) Helsinki: ADHD Liitto ry.
- Saukkola, K. 2005b. Lukijalle. Teoksessa ADHD -aikuisten kuntoutusopas. Saukkola, K. (toim.) Helsinki: ADHD Liitto ry.
- Seppänen-Järvelä, R. 2004. Prosessiarviointi kehittämissuoritteissa. Opas käytäntöihin. StaKes. FinSoc arviointiraportteja 4/2004. Helsinki.

Siltanen, M. 2009. ADHD:n kuntoutuksesta rikosseuraamusalalla. Kriminaalihuollon tukisäätiön raportteja 1/2009. Helsinki: Oy Multiprint.

Sipilä, J. 1996. Sosiaalityön jäljillä. Tampere: Tammer-Paino Oy.  
Vankeinhoidon koulutuskeskus. 2003. What works - Mikä toimii vankeinhoidossa ja kriminaalihuollossa. Vantaa: Dark Oy.

Vataja, R. 2007. ADHD ja psykiatriset liitännäissairaudet. Teoksessa AD/HD -aikuisten psykologinen ryhmäkuntoutus: raportti Rinnekoti-Säätiön ja Raha-automaattiyhdistyksen kehitysprojektista 2005-2006. Chydenius, E., Iivanainen, M., Leskelä, M., Vataja, R. & Vedenpää, A. (toim.) Helsinki: Picaset Oy.

Vedenpää, A. & Leskelä, M. 2007. ADHD -aikuisten psykologinen ryhmäkuntoutusmalli ja ko-keilukurssin tulokset. Teoksessa AD/HD -aikuisten psykologinen ryhmäkuntoutus: raportti Rinnekoti-Säätiön ja Raha-automaattiyhdistyksen kehitysprojektista 2005-2006. Chydenius, E., Iivanainen, M., Leskelä, M., Vataja, R. & Vedenpää, A. (toim.) Helsinki: Picaset Oy.

Vilkkä, H. 2005. Tutki ja kehitä. Keuruu: Otavan Kirjapaino Oy.

Vilkkumaa, I. 2004. Kolme tapaa nähdä sosiaalinen kuntoutuksessa. Teoksessa Kuntoutus kanssamme - ihmisen toimijuuden tukeminen. Karjalainen, V. & Vilkkumaa, I. (toim.) Helsinki: Gummerus Kirjapaino Oy.

#### Sähköiset lähteet

ADHD Liitto ry. a. ADHD tutuksi. [WWW-dokumentti].  
<<http://www.adhd-liitto.fi/adhdutuksi.htm>>. (Viitattu 10.9.2010).

ADHD Liitto ry. b. Aikuisprojekti. [WWW-dokumentti].  
<<http://www.adhd-liitto.fi/aikuisprojekti.htm>>. (Viitattu 10.9.2010).

ADHD Liitto ry. c. Mitä on ADHD? [WWW-dokumentti]. <<http://www.adhd-liitto.fi/ADHD.htm>>. (Viitattu 10.9.2010).

Kriminaalihuollon tukisäätiö. 2009. Huumeita käyttävien terveysneuvontatyö vankiloissa. Kriminaalihuollon tukisäätiön Terve -projekti 2005-2008. Uusitalo, L. & Tamminen, E. (toim.) [PDF-dokumentti]. <[http://www.krit.fi/DOKUMENTS/Terve\\_kansio.pdf](http://www.krit.fi/DOKUMENTS/Terve_kansio.pdf)>. (Viitattu 5.3.2010).

Kriminaalihuollon tukisäätiö. a. Hankkeet. [WWW-dokumentti].  
<<http://www.krit.fi/HANKESIVUT/hankesivu.shtml>>. (Viitattu 19.2.2010).

Kriminaalihuollon tukisäätiö. b. Kriminaalihuollon tukisäätiö. [WWW-dokumentti].  
<<http://www.krit.fi/S/saatiosivu.shtml>>. (Viitattu 19.2.2010).

Kriminaalihuollon tukisäätiö. c. Oppimisvaikeuksista vapaaksi 2007-2010. [WWW-dokumentti].  
<<http://www.krit.fi/HANKESIVUT/oppisivu.shtml>>. (Viitattu 25.1.2010).

Kriminalvården. a. Två adhd -projekt i Kriminalvården. [WWW-dokumentti].  
<<http://www.kriminalvarden.se/Fangelse/ADHD-projekt/>>. (Viitattu 25.2.2010).

Kriminalvården. b. ADHD -satsning på unga. [WWW-dokumentti].  
<<http://www.kriminalvarden.se/sv/Medier/Nyheter/ADHD-satsning-pa-unga/>>. (Viitattu 28.2.2010).

Käypä hoito -suositus. 2007. Lasten ja nuorten aktiivisuuden ja tarkkaavuuden häiriön (ADHD) hoito. Koonneet Moilanen, I., Närhi, V., Olsén, P., Pihlakoski, L., Puustjärvi, A., Savolainen, A., Virkkunen, L. & Voutilainen, A. [WWW-dokumentti].

<<http://www.kaypahoito.fi/web/kh/suositukset/naytaartikkeli/tunnus/hoi50061#s12>>. (Viitattu 25.2.2010).

Opi oppimaan. Opi oppimaan -projekti. [WWW-dokumentti].  
<<http://www.opioppimaan.fi/projekti>>. (Viitattu 10.9.2010).

Oppimisvaikeusohjelma. Raha-automaattiyhdistys. [WWW-dokumentti].  
<<http://www.ray.fi/avustustoiminta/avustuskohteet/oppimisvaikeusohjelma.php?l1=2&l2=2>>. (Viitattu 25.8.2010).

Rikosseuraamusalan ohjelmatyön linjaukset. 2008. [PDF-dokumentti].  
<<http://www.rikosseuraamus.fi/uploads/y98fikdy4.pdf>>. (Viitattu 17.10.2010).

Sunimento, K. 2009. Kriminaalihuollon tukisäätiö. Oppimisvaikeuksista vapaaksi -hankkeen vuosiraportti. [WWW-dokumentti]. <[http://www.krits.fi/HANKESIVUT/oppi\\_julkaisut.shtml](http://www.krits.fi/HANKESIVUT/oppi_julkaisut.shtml)>. (Viitattu 19.2.2010).

Tuokkola, K. 2009. Oppimisvaikeuksista vapaaksi -hankkeen ulkoinen väliarviointi. Kriminaalihuollon tukisäätiön monisteita 2/2009. [PDF-dokumentti].  
<[http://www.krits.fi/HANKESIVUT/Stuff/Oppiva\\_Valiarviointiraportti\\_syyskuu.pdf](http://www.krits.fi/HANKESIVUT/Stuff/Oppiva_Valiarviointiraportti_syyskuu.pdf)>. (Viitattu 25.1.2010).

#### Julkaisemattomat lähteet

ADHD -kuntoutuskurssin esite. Kriminaalihuollon tukisäätiön Oppimisvaikeuksista vapaaksi -hanke. 2009.

ADHD -kuntoutuskurssin ohjelma. Kriminaalihuollon tukisäätiön Oppimisvaikeuksista vapaaksi -hanke. 2010.

Sunimento, K. ADHD -kuntoutuskurssi. Vastaanottaja Collan, M. Lähetetty 13.1.2010. Välitetty 19.1.2010. Vastaanottajat Kempe, H., Pullinen, M. & Tiitta, P. (Viitattu 25.1.2010). Yksityinen sähköpostiviesti.

Liitteet

Liite 1 Kurssiesite

Kriminaalihuollon tukisäätiön Oppiva-hanke järjestää  
**ADHD-kuntoutuskurssin**  
**11.1.-31.5.2010**  
**Maanantaisin klo 16.30-18**

Kurssin tavoitteet ovat:

- Vertaistuen saaminen ja toinen toisiltaan oppiminen
- Tiedon ja ymmärryksen lisääminen ADHD:sta ja sen vaikutuksesta oppimiseen ja elämään
- Arkea helpottavien keinojen löytäminen ja harjoittelu
- Tunne- ja vuorovaikutustaitojen kehittäminen

Voit hakea kurssille mikäli:

- Olet alle 30-vuotias
- Sinulla on diagnosoitu ADHD
- Kulkeminen kurssipaikalle Helsingin Kaisaniemeen (Vilhonkatu 4) on mahdollista

Kurssin ohjaajat haastattelevat kaikki hakijat, kurssille valitaan 6-8 osallistujaa

Lisätietoja ja ilmoittautumiset haastatteluun:

Kati 050-4124 039

Mirva 050-4124 023

Pirjo 050-4124 022



## Liite 2 Kurssikertojen teemat

**AD/HD – kuntoutuskurssin ohjelma****Aika: Maanantaisin klo 16.30-18.00****Paikka: KRITS/HERO, Kaisaniemi****Ohjaajat: Marjatta Kumpulainen ja Markku Haapaniemi**

	<b>pvm.</b>	<b>Sisältö</b>
<b>1.</b>	<b>18.01.10</b>	Tutustuminen Ryhmän esittely Yhteistyösopimus
<b>2.</b>	<b>25.01.10</b>	Ota kalenteri mukaan jokaiselle kerralle! Omat tavoitteet, mihin toivoisin muutosta?
<b>3.</b>	<b>01.02.10</b>	Kalenteri mukaan! Kyselylomake 1. Kalenterin käyttöönotto Pitäisi tehdä -lista
<b>4.</b>	<b>08.02.10</b>	Kyselylomake 2. Perustietoa ADHD:sta
<b>5.</b>	<b>15.02.10</b>	Tunteet ja rakentava vuorovaikutus
<b>6.</b>	<b>22.02.10</b>	Tunteet ja rakentava vuorovaikutus Kuunteleminen ihmissuhteissa
<b>7.</b>	<b>01.03.10</b>	Organisointi ja suunnittelu
<b>8.</b>	<b>08.03.10</b>	Organisointi ja suunnittelu
<b>9.</b>	<b>15.03.10</b>	Elämänrytmien merkitys oman hyvinvoinnin kannalta Unipäiväkirja

10.	22.03.10	Tarkkaavaisuus
11.	29.03.10	Päihteet ja riippuvuudet ADHD:n näkökulmasta Asiantuntijaluento
	05.04.10	<b>PÄÄSIÄINEN, EI RYHMÄÄ</b>
12.	12.04.10	Muisti
13.	19.04.10	Motivaatio ja asioiden aloittaminen
14.	26.04.10	Impulsiivisuus
15.	03.05.10	Tunteet ja suuttumisen hallinta
16.	10.05.10	Stressi
17.	17.05.10	Ongelmanratkaisu
18.	24.05.10	Psykiatriset liitännäisoireet
19	31.05.10	Vahvuudet Tulevat haasteet ja jatkosuunnitelmat Unipäiväkirjan arviointi
20.	07.06.10	Omien tavoitteiden arviointi Kurssipalautteet Kyselylomakkeet Kurssin päättäminen Seurantatapaamisesta sopiminen
		<b>Seurantatapaaminen</b>

Liite 3 Kurssilla tehty yhteistyösopimus

## YHTEISTYÖSOPIMUS

**LUOTTAMUKSELLISUUS:** En puhu ryhmässä esillä olleita asioita ulkopuolisille ilman lupaa siltä henkilöltä, jota asia koskee. Vaitiolovelvollisuus jatkuu ryhmän päätymisen jälkeenkin.

**TAVOITTEELLISUUS:** Pysin ADHD -kuntoutuskurssilla omiin tavoitteisiini, jotka itse olen itselleni nimennyt. Ymmärrän, että kuntoutuskurssiin liittyvien tehtävien ja harjoitusten tekeminen on tavoitteeni saavuttamisen kannalta olennaisen tärkeää.

**RYHMÄÄN OSALLISTUMINEN:** Osallistun ryhmään sovittuina ajankohtina ja pyrin saapumaan jokaiseen tapaamiseen. Jos joudun jostain syystä olemaan poissa, ilmoitan siitä ajoissa heti esteen ilmaannuttua. Mikäli harkitsen tai päätän keskeyttää ADHD -kuntoutuskurssin, keskustelen asiasta ohjaajien kanssa henkilökohtaisesti.

Kuntoutuskurssilla osallistumiseni keskusteluun on tärkeää omien voimavarojeni puitteissa. Otan huomioon myös muut ryhmäläiset ja heidän voimavaransa.

Ryhmän ohjaajien tehtävänä on huolehtia puheenvuoroista, aikatauluista ja kuntoutuskurssin etenemisestä. Ohjaajilla on oikeus evätä henkilön pääsy ryhmään esimerkiksi päihtymyksen tai asiattoman käytöksen vuoksi.

Jokainen kuntoutuskurssin loppuun käynyt ryhmäläinen saa henkilökohtaisen palautteen.

Muita ryhmään osallistumiseen liittyviä yhteisesti sovittuja asioita:

---

---

---

---

---

Tätä sopimusta on tehty kaksi kappaletta, yksi kummallekin sopijaosapuolelle.

Helsingissä \_\_\_\_ / \_\_\_\_ 2010

---

Ryhmäläisen allekirjoitus /nimen selvennys Marjatta Kumpulainen Markku Haapaniemi  
Ryhmän ohjaajien allekirjoitus



## Liite 4 Projektipäällikön teemahaastattelurunko

### Teema 1: Kurssin suunnitteluvaihe

- Mistä lähti alun perin ajatus kurssin perustamisesta?
- Keitä kurssin suunnitteluvaiheessa oli mukana?
- Mitä tavoitteita kurssin perustamiseen liittyi?
- Miten kurssin sisältö muotoiltiin ja mihin se perustui?

### Teema 2: Kurssille rekrytointivaihe

- Miten rekrytoinnit käytännössä suoritettiin?
- Kenen / keiden vastuulla rekrytointi oli?
- Mitä valintakriteereitä kurssille pääsyyn oli ja miksi?
- Miksi kurssin kohderyhmäksi valittiin sekä vankilassa että vapaudessa olevia?
- Onnistuiko kurssista tiedottaminen mielestäsi hyvin?

### Teema 3: Kurssin kulku

- Mitä taitekohtia kurssilla oli?
- Mitä haasteita kurssin eri vaiheissa ilmeni?

### Teema 3: Tavoitteiden toteutuminen

- Kuinka Kritsin / Oppimisvaikeuksista vapaaksi -hankkeen / ADHD -kuntoutuskurssin tavoitteet ovat toteutuneet?
- Mitä hyötyjä näet kurssilla olleen?

### Teema 4: Kehittäminen

- Onko kurssissa ollut jotain kehitettävää? Jos on, niin mitä?
- Näetkö, että kehitysehdotusten toteuttamiseen liittyy jotain haasteita? Mitä haasteita?

## Liite 5 Ohjaajien teemahaastattelurunko

### Teema 1: Kurssin suunnittelu ja rekrytointi

- Ohjaajien rooli suunnittelussa / rekrytoinnissa
- Millä perusteella kurssin teemat ja käytetyt menetelmät valittiin?
- Miten ryhmäläiset valittiin?
- Haasteet suunnittelussa / rekrytoinnissa

### Teema 2: Kurssin kulku

- Kurssin aloitus
- Kurssin toteutus
- Kurssin lopetus
- Millaisia haasteita tai taitekohtia eri vaiheet sisälsivät?

### Teema 3: Vuorovaikutus ja ilmapiiri

- Kuvailkaa kurssin tunnelmaa ja ilmapiiriä.
- Millainen oli vuorovaikutus ryhmän ja ohjaajien välillä / ryhmäläisten välillä / ohjaajien parityöskentely?
- Miten mielestänne ryhmän toimintaan vaikutti se, että osallistujia on sekä vankilasta että vapaudesta?

### Teema 4: Tavoitteiden toteutuminen

- Vertaistuki ja toinen toiselta oppiminen
- Tiedon lisäys ADHD: sta ja sen vaikutuksista
- Arjen hallintaa helpottavien keinojen oppiminen
- Tunne ja vuorovaikutustaitojen kehittäminen

### Teema 5: Kokemukset kurssista ja sen onnistumisesta

### Teema 6: Kehittäminen

- Onko kurssissa ollut jotain kehitettävää? Jos on, niin mitä?
- Näetkö, että kehitysehdotusten toteuttamiseen liittyy jotain haasteita? Mitä haasteita?

## Liite 6 Kurssilaisten ensimmäisen teemahaastattelun runko

### Teema 1: Taustaa

- Onko sinulla diagnosoitu ADHD?
- Miten näet, että ADHD on vaikuttanut elämääsi ja valintoihisi elämässä?
- Oletko saanut aiemmin tukea tai tietoa ADHD: seen liittyen? Jos olet, millaista tukea ja mistä?

### Teema 2: Kurssille tulo ja rekrytointi

- Miten sait kuulla kurssista?
- Miksi halusit osallistua kurssille?
- Mitä mieltä olet kurssilaisten rekrytointitavasta / haastattelusta?

### Teema 3: Vuorovaikutus ja ilmapiiri

- Kuvaile kurssin tunnelmaa ja ilmapiiriä.
- Millainen on mielestäsi vuorovaikutus ryhmän ja ohjaajien välillä / ryhmäläisten välillä?
- Miten mielestäsi ryhmän toimintaan vaikuttaa se, että osallistujia on sekä vankilasta että vapaudesta?

### Teema 4: Kurssin tähänastiset vaiheet ja kurssikokemukset

- Mitä mieltä olet siitä, että kurssi pidetään kerran viikossa puolentoista tunnin ajan?
- Mitä mieltä olet ryhmäkoosta?
- Miltä kurssi on tuntunut tähän asti?
- Onko jotain, mikä on ollut mielestäsi tarpeellista / tarpeetonta?
- Minkä olet kokenut tähänastisessa kurssissa hyödyllisimmäksi?
- Onko mielestäsi kurssin aloitukseen liittynyt jotain ongelmia / haasteita?

## Liite 7 Kurssilaisten toisen teemahaastattelun runko

### Teema 1: Vuorovaikutus ja ilmapiiri

- Kuvaile kurssin tunnelmaa ja ilmapiiriä.
- Millainen oli mielestäsi vuorovaikutus ryhmän ja ohjaajien välillä / ryhmäläisten välillä?
- Miten mielestäsi ryhmän toimintaan vaikutti se, että osallistujia oli sekä vankilasta että vapaudesta?

### Teema 2: Kurssikokemukset

- Mitä halusit saada kurssista?
- Millaisia kurssin teemat olivat?
- Kotitehtävät
- Mitä uutta opit?
- Onko jotain, mikä on ollut mielestäsi tarpeellista / tarpeetonta?
- Minkä koit kurssilla hyödyllisimmäksi?

### Teema 3: Ongelmat ja haasteet

- Millaisia ongelmia ja haasteita kurssilla ilmeni?

### Teema 4: Tavoitteiden toteutuminen

- Täyttyivätkö omat odotuksesi kurssia kohtaan?
- Miten yleiset tavoitteet toteutuivat kohdallasi?
- Miten henkilökohtaiset tavoitteet toteutuivat kohdallasi?

### Teema 5: Kehittäminen

- Onko kurssissa jatkossa jotain kehitettävää?

## Liite 8 Kurssilaisten lupa

### LUPA HAASTATELUN NAUHOITTAMISEEN SEKÄ KIRJALLISEN MATERIAALIN KÄYTTÖÖN

Annan luvan Hanna Kempelle, Maria Pulliselle ja Pinja Tiitalle käyttää heidän opinnäytetyös-  
sään kurssilla syntyvää kirjallista materiaalia. Opinnäytetyö on tutkielma, jossa arvioidaan  
Kriminaalihuollon tukisäätiön Oppiva -hankkeen toteuttama ADHD -kuntoutuskurssi.

Annan myös luvan haastattelun nauhoittamiseen ja sen käyttämiseen opinnäytetyössä. Nau-  
hoitettu aineisto litteroidaan. Sekä nauhoitettu aineisto että kirjallinen materiaali hävitetään  
opinnäytetyön valmistumisen jälkeen asianmukaisesti.

Kaikkea materiaalia tullaan käyttämään opinnäytetyössä nimettömänä.

Paikka ja aika

Allekirjoitus ja nimenselvennys

Liite 9 Tutkimuslupa



**RISE** RIKOSSEURAAMUSLAITOS

**Päätös**

16.3.2010

14/332/2010

Hanna Kempe

/Maria Pullinen  
/Pinja Tiitta

Hakemuksenne 8.3.2010

**Tutkimuslupahakemus**

Olette hakeneet Rikosseuraamuslaitokselta tutkimuslupaa Laurea-ammattikorkeakoulun Rikosseuraamusalan opinnäytetyötä varten.

**Tutkimuksen aihe ja tarkoitus**

Opinnäytetyö on osa Kriminaalihuollon tukisäätiön Oppimisvaikeuksista vapaaksi -hanketta. Työn aiheena on arvioida hankkeen 18.1.2010-7.6.2010 toteuttama ADHD-kuntoutuskurssi. Työn ohjaajina ovat Kriminaalihuollon tukisäätiön Oppiva -hankkeen projektipäällikkö Kati Sunimento ja Laurea -ammattikorkeakoulusta yliopettaja Teemu Rantanen ja lehtori Marja Collan.

**Tutkimuksen kohderyhmä**

Kohderyhmänä ovat kurssin aloittaneet kuusi osallistujaa. Kolme osallistujista on vankilasta. Kolme muuta asiakasta ovat vankilasta vapautuneita, joilla on asiakkuus yhdyskuntaseuraamustoimistoon.

**Tutkimuksen toteutus**

Kuntoutuskurssin toimivuutta arvioidaan prosessiarvioinnin keinoin. Lisäksi kurssilaisilta kerätään tietoa yksilöhaastattelujen ja kurssilaisten kursilla tuottaman materiaalin perusteella.

**Lupahakemus**

Haette lupaa tutkimuksen suorittamiseen.

**Päätös**

Rikosseuraamuslaitoksen keskushallintoyksikkö myöntää teille tutkimusluvan hakemuksenne mukaisesti.

Vankien osallistuminen tutkimukseen on vapaaehtoista ja heiltä tulee pyytää haastatteluihin yksilöity suostumus. Tutkimuksen toteutus ja tutkimusaineiston keruu ei saa aiheuttaa kohtuutonta haittaa vankilaosastojen muulle toiminnalle.

H:\TEKSTEJÄ\Tutkimus\tutkimusluvat 10 PB\Tutkimuslupa Kempe Pullinen Tiitta.doc

**Käyntiosoite**  
Albertinkatu 25  
00180 HELSINKI

**Postiosoite**  
PL 319  
00181 HELSINKI

**Puhelin**  
010 36 88500

**Telekopio**  
010 36 88446

**Sähköpostiosoite**  
kirjaamo.rise@om.fi

2(2)

Tutkimustulokset on esitettävä niin, etteivät yksittäiset henkilöt ole tunnistettavissa. Tutkimusaineisto on säilytettävä siten, ettei se joudu ulkopuolisten käsiin. Tutkimusaineisto on tarkoitettu vain tutkimukselliseen käyttöön ja se on hävitettävä yksilötietojen osalta tutkimuksen valmistuttua.

Tutkimuksen valmistuttua siitä tulee lähettää kopio Rikosseuraamuslaitoksen keskushallintoyksikköön, Vantaan vankilaan sekä Rikosseuraamusalan koulutuskeskuksen Kriminologiselle kirjastolle (Vernissakatu 2A, 01301 VANTAA). Tutkimuksesta tulee myös lähettää tiivistelmä Rikosseuraamuslaitoksen keskushallintoyksikköön ([peter.blomster@om.fi](mailto:peter.blomster@om.fi)). Rikosseuraamuslaitos pidättää oikeuden julkaista tiivistelmän internet-sivuillaan.

  
Kirsti Kuivajärvi  
kehitysjohtaja

  
Peter Blömster  
tutkija

Tiedoksi

Etelä-Suomen rikosseuraamusalueen johtaja Katri Järvinen  
~~Helsingin avo~~vankilan johtaja Sinikka Saarela  
Suomenlinnan