Til deg som er innlåst på cella
22 timer eller mer i døgnet

ISOLERT

Her forteller vi deg hva som er vanlige reaksjoner på isolasjon,
og hva du kan gjøre for å få det bedre

Skandinavisk isolasjonsnettverk

Stress

Det er tøft å være isolert. De fleste reagerer negativt på å havne i fengsel. Du har lite kontakt med andre mennesker. Du har færre muligheter til å påvirke det som skjer med deg og omgivelsene dine. Du er kanskje bekymret for familien din og savner dem.

VANLIG REAKSJON: Når du er isolert, er det vanlig å bli stressa. Både kroppen og følelsene reagerer på isolasjon.

I dette heftet kan du lære om hvordan du kan slappe av og sove bedre. Vi gir deg tips til hvordan du kan komme deg lettere gjennom dagene i isolasjon.

Vi gir også tips til hvordan dagene etterpå kan blir lettere, når du har mer kontakt med andre. For mange kommer reaksjonene sterkest da.

Det finnes mange vanlige stressreaksjoner på isolasjon. Noen blir ikke rammet av stressreaksjoner, andre får bare noen få reaksjoner, mens noen får mange.

Er det vanskelig å lese eller forstå det vi skriver?

Ta kontakt med en ansatt som vil gå gjennom innholdet med deg. Det kan være en betjent du har tillit til, presten, sosialkonsulenten eller helsepersonell.

Det er en stressreaksjon hvis du:

- får problemer med å konsentrere deg
- glemmer lettere
- blir trøtt
- får problemer med å sove
- får vondt i magen
- blir i dårlig humør
- blir fortere sint og irritert
- får vondt i hodet
- får stive og ømme muskler
- spiser for lite eller har ikke lyst på mat
- spiser for mye
- er bekymret
- er trist
- gråter oftere
- føler at du «mister deg selv», blir redd for «å bli gal»
- får angst eller panikk
- får problemer med å være nær andre mennesker
- merker at psykiske lidelser du har slitt med før blusser opp igjen

I dette heftet beskriver vi hva du kan gjøre for å få det bedre:

- slapp av
- hold fast på rutinene og vær aktiv
- skap variasjon i løpet av dagen
- si ja til tilbudene du får
- tren litt på cella og gå på luft
- jobb med å få bedre søvn
- ikke bekymre deg unødig
- snakk med noen
- skriv brev hvis du kan
- skriv huskelister
- hold kontakt med familie og venner hvis du kan
- ta psykiske reaksjoner på alvor
- snakk med helsepersonell, psykolog, prest eller andre
- søk hjelp om du får tanker om selvskading eller selvmord

Stress er noe du kan ta hensyn til

Vanligvis kan du unngå situasjoner som stresser deg. I fengsel kan du ikke forlate situasjonen. Derfor er det viktig at du tenker på hvordan du kan ta vare på deg selv.

Vi har 11 tips og råd til deg under. En sykepleier, lege eller psykolog kan hjelpe deg hvis du får problemer med helsa. Det er også mye du kan gjøre selv. Det er du som er eksperten på hvordan du selv har det.

1. Slapp av

Når du er isolert, kan det være vanskelig å slappe av. Kanskje du er bekymret og rastløs. Du har mistet muligheten til å gjøre det du ellers pleier å gjøre for å finne roen.

TIPS: Prøv å slappe av selv om det er vanskelig. Det er viktig for kroppen og følelsene dine å finne ro. Finn nye måter å slappe av på. Du kan for eksempel ta pusteøvelser eller lytte til rolig musikk.

Å klare å slappe av skjer ikke alltid av seg selv. Mange må bruke tid på å øve seg, særlig i nye omgivelser eller nye situasjoner. Hvis du ikke klarer å slappe av, så ta kontakt med en fengselsbetjent, helsepersonell eller en prest som kan gi deg råd. Lag en liste over hva som vanligvis får deg til å slappe av. Jobb med det som er mulig å få til.

Liste over hva jeg kan gjøre:

1._____

2._____

3._____

4._____

5._____

6._____

2. Hold fast på rutinene og vær aktiv

Prøv å holde på sunne rutiner fra livet ditt. Stå opp til samme tid hver dag, gå på badet, puss tennene, spis sunn mat til faste tider, og hold cella di ren. Fyll dagen med så mange gjøremål og prosjekter som mulig. Delta på aktiviteter du ikke pleier å være med på til vanlig. Bruk tid på små oppgaver i hverdagen. Å være aktiv er positivt for kroppen og tankene dine når du sitter i fengsel.

Fortell bibliotekaren i fengslet hva du liker å lese, og be om tips.
Hvis du har problemer med å konsentrere deg, er det kanskje vanskelig å lese og huske det du har lest. Ikke la det stoppe deg fra å lese. Klarer du å lese et par sider av gangen, så gjør det, og stopp når du ikke greier mer. Ikke ha høyere mål enn det du vet du klarer. Om du ikke greier så mye som normalt, gjør noe likevel.

3. Skap variasjon i løpet av dagen

Det kan virke vanskelig å skape variasjon i hverdagen når du sitter isolert i fengsel. Vær kreativ og finn på nye ting. Skift sitteplass. For eksempel kan du bytte på å sitte på senga eller stolen til faste tider. Sett av tid til det du liker å gjøre, som for eksempel å lese bøker, skrive brev eller skrive dagbok. Finn gjerne faste tidspunkter til ulike aktiviteter hver dag. Prøv å bevege deg så mye som mulig, slik at du stimulerer hjernen, musklene og blodsirkulasjonen.

4. Si ja til tilbudene du får

Ikke vær kresen. Ta imot de tilbudene du får. Kanskje synes du tilbudene du får virker kjedelige. Kanskje er du ikke interessert i de aktivitetene som finnes. Men i fengsel er det viktig for helsa at du er aktiv.

Bruk muligheten til å trene, få luft og til å delta på ulike kurs og aktiviteter. Du kan for eksempel låne en bok, be om å få bruke en PC, låne CD-er, DVD-er, en gitar eller en kortstokk. Spør de ansatte om hvilke muligheter som finnes på avdelingen din.

5. Tren litt på cella og gå på luft

Tren på cella hver dag. Du kan for eksempel gjøre sit ups, armhevinger, ryggøvelser, pusteøvelser, «planken», yoga, meditasjon, tai chi eller qui gong. Prøv å hold kroppen i gang.

Ta imot tilbud om luft hver dag. Det er bra å holde kroppen i gang. Samtidig er det viktig både for helsa og humøret at du får frisk luft og dagslys, også når været er dårlig. Det å være utendørs motvirker depresjon.

6. Jobb med å få bedre søvn

Ligg i senga bare når du skal sove. Hvis du ligger i senga store deler av dagen får ikke kroppen signal om at «nå skal jeg sove» når du legger deg om kvelden. Unngå derfor å ligge unødvendig mye i senga, for eksempel når du ser på TV. Sitt i stedet på en stol. Unngå å se programmer på TV som gjør deg anspent eller opphisset like før du skal sove. Det skaper spenning i kroppen og gjør det vanskeligere å sovne.

Lag en fast rutine som du gjentar hver gang du skal legge deg. En fast rutine kan for eksempel være at du pusser tenner, slår av TV-en, leser et blad og slukker lyset. Velg en rutine som passer for deg. Poenget med rutinen er å senke tempoet og roe ned.

Prøv å la være å drikke kaffe, te og cola etter klokka seks om kvelden. Både kaffe, te og cola inneholder koffein. Koffein holder deg våken. Det er stressende å sitte i fengsel. Selv om du ikke har slitt med å sove før, kan stresset ved å sitte i fengsel gjøre at selv små mengder koffein gjør det vanskelig å sove.

7. Ikke bekymre deg unødig

Har du mye å tenke på, kan du prøve å skrive bekymringene dine ned på en lapp for å se om du kan gjøre noe med dem. Gjør noe med det du bekymrer deg for hvis du kan.

Hvis du ikke kan gjøre noe med den konkrete bekymringen, prøv å legge den fra deg. Bekymrer du deg for noe du ikke får løst, øker stresset i kroppen din.

Mange synes det hjelper å snakke med noen om bekymringer det ikke er mulig å gjøre noe med. Kanskje kan noen hjelpe deg med å dempe bekymringene.

8. Snakk med noen

De fleste mennesker trenger å snakke med andre mennesker. I fengsel er det begrensede muligheter for sosial kontakt, særlig hvis du er isolert. Bruk de mulighetene du får.

Har du fått tillit til en ansatt, kan du snakke med ham eller henne. Det kan være en betjent eller kontaktbetjent, fengselspresten, sosialkonsulenten, psykologen eller annet helsepersonell. Snakk med dem om hva du trenger og be om råd.

Helsepersonell og prest er ikke ansatt av fengselet, og har taushetsplikt.

Du kan også snakke med advokaten din på telefon eller be om besøk fra ham eller henne.

9. Skriv brev hvis du kan

Mange synes det er nyttig å skrive. Skriv til noen utenfor fengselet eller til deg selv. Mange opplever at bekymringene slipper tak når de skriver om dem.

10. Skriv huskelister

Stress kan gjøre at du husker dårligere enn du pleier. Hvis du merker at du glemmer mer enn vanlig, kan det være lurt å lage huskelister til deg selv. Skriv en liste før du skal møte advokaten din, så du husker å stille alle spørsmålene du har. Skriv ned avtalene du lager med advokaten din eller andre.

11. Hold kontakt med familie og venner

Mange savner familie og venner når de sitter i fengsel. Livet utenfor fengselet fortsetter uten deg. Det kan være vondt å tenke på at familien og vennene dine lever som før uten at du er der. Du er kanskje bekymret for dem.

Forsøk å holde kontakten ved å ringe og skrive brev, hvis du kan. Ta imot besøk når du får lov til det. Det er viktig å holde kontakten med familie og venner så lenge du sitter i fengsel.

Ta psykiske reaksjoner på alvor

Vi har nå gitt deg 11 råd om hvordan du kan få det bedre mens du er isolert. Selv om du gjør ditt beste for å takle isolasjonen, kan det være vanskelig. Derfor vil vi si noe om hva du kan gjøre om isolasjonen blir ekstra tung. Vi gir også råd om hvor du kan søke hjelp, og hva slags reaksjoner som kan komme etter at du kommer ut av isolasjonen.

Meld fra om psykiske lidelser

Psykiske lidelser vil kunne blusse opp under fengselsoppholdet. Hvis du har en psykiatrisk diagnose eller får symptomer som bekymrer deg, er det viktig at du melder fra til legen eller annet helsepersonell så fort som mulig.

Mange som blir fengslet opplever at de mister kontroll over eget liv ved å være isolert fra samfunnet. Det kan være en ubehagelig opplevelse å miste kontrollen. Ikke gå alene med bekymringer for å bli syk eller psykotisk. Snakk med helsepersonell, psykolog, prest eller andre ansatte i fengslet. De vet at situasjonen du er i kan være vanskelig, og kan gi deg råd og støtte i den vanskelige tiden.

Søk hjelp for selvmords-tanker og selvskade

Hvis du får tanker om selvmord eller om å skade deg selv, er det viktig at du sier fra slik at du kan få noen å snakke med. Sykepleier, psykolog, prest eller en betjent du har tillit til kan snakke med deg og hjelpe deg gjennom vanskelige tanker. Det å snakke med et menneske som lytter og forstår kan være til god hjelp i en vanskelig tid.

Du kan be om hjelp til å klage

Du har rett til å klage på vedtak om utelukkelse fra fellesskap. Ansatte har plikt til å hjelpe deg med å utforme klagen. Du kan også kontakte advokaten din om du har en. Eller du kan be Jussbuss om råd for situasjonen din. De gir gratis hjelp til fanger.

Jussbuss har også laget en håndbok om fangers rettigheter som finnes i alle fengsler. Du kan be ansatte om å få låne boka. Du kan ringe Jussbuss alle hverdager mellom kl. 10 og 15 på tlf. 22 84 29 00.

Fra isolasjon til fellesskap

De fleste lengter etter å komme ut av isolasjonen, men overgangen fra isolasjon til fellesskap kan likevel være tøff. Du får tilbake noe du har savnet, for eksempel noen å snakke med eller å gjøre ting sammen med. Har du sittet lenge isolert, kan det være vanskelig å være sammen med andre mennesker. Ikke trekk deg tilbake. Si ja når du blir invitert til å bli med på noe. Du kommer langsomt til å venne deg til å være sammen med andre mennesker igjen.

Personer som sitter i isolasjon har veldig lite fysisk kontakt med andre. Det er langt mellom en klem eller et klapp på skulderen. For noen kan det derfor føles rart eller ubehagelig når de blir berørt vennlig eller kjærlig, både når de sitter inne og etter at de har kommet ut. Det er helt normalt å reagere annerledes på berøring etter å ha sittet i fengsel.

Om Skandinavisk isolasjonsnettverk

Skandinavisk isolasjonsnettverk samler profesjonelle, frivillige og organisasjoner i de skandinaviske landene. Målet vårt er å øke kunnskapen om hvordan isolasjon påvirker mennesker. Vi er kritiske til at isolasjon brukes i stor utstrekning i skandinaviske fengsler. Gjennom dette heftet ønsker vi å begrense skadene som isolasjon ofte medfører. Har du tilgang på internett, kan du lese mer om oss på våre hjemmesider.

Heftet må gjerne kopieres og distribueres.
Last ned gratis PDF fra våre hjemmesider.
Google navnet vårt, eller gå til:
www.isolation.network

Heftet er finansiert av Nordisk samarbeidsråd for kriminologi i samarbeid med Universitetet i Oslo. Bildet på forsiden er laget av Børge Helstrøm og vevde bilder av Anna Olsson. Andre bilder er fra unsplash.com

HALDEN PRISONTS