

Til deg som har kontakt med isolerte innsatte gjennom ditt arbeid i Kriminalomsorgen som

# ANSATT



Dette skrevet inneholder informasjon om hvordan isolasjon kan skade de menneskene du møter på jobb. Du får også tips til hva du kan gjøre for å motvirke eller redusere skadene

## **Å jobbe med isolerte**

Dette skrivet er ment for deg som arbeider med personer som er eller har vært isolert. Skrivet er laget av Skandinavisk isolasjonsnettverk, og hører til et informasjonshefte rettet mot personer som er isolerte av retten, fengselet eller etter eget ønske. I heftet beskriver vi vanlige reaksjoner på isolasjon. Informasjonen og rådene vi gir kan forebygge og motvirke skader som ofte følger av isolasjon. Bruk gjerne heftet i møte med den innsatte, og motiver ham eller henne til å lese det. Undersøk gjerne om den innsatte trenger hjelp til å lese og forstå innholdet. Heftet vil finnes på flere språk.

Både det å bli fengslet og å sitte innlåst på en fengselscelle store deler av døgnet er en stor belastning for de fleste. Den innsatte har mistet kontrollen over flere av de grunnleggende behovene et menneske har, for eksempel tilgang til mat og hygiene, og kontakt med andre mennesker. Er den innsatte i tillegg isolert, er situasjonen ekstra vanskelig å håndtere.

Klare grenser for tilstrekkelig sosial stimuli for et menneske er vanskelig å sette. FN definerer det som isolasjon når en innsatt låses inne på cella 22 timer eller mer i døgnet, og dermed har lite tilgang på sosial meningsfull kontakt med andre (Nelson Mandela-reglene). Forskning har vist at selv kort tid i isolasjon kan påvirke den innsattes helse-situasjon negativt. Etter lang tids isolasjon (mer enn 14 dager) øker risikoen for flere skader og langtidsvirkninger. Noen få risikerer å komme i en psykotisk tilstand. Fortell isolerte om hvilken hjelp som er tilgjengelig, for eksempel fra ansatte i helseavdelingen, psykologer, religiøse representanter, sosiale tjenester eller frivillige organisasjoner.

Det vanligste er å bli påvirket innenfor tre områder som det er viktig å ta hensyn til:

### **Om kognitive forstyrrelser**

En vanlig reaksjon på isolasjon er svekket evne til å tenke klart, resonnere logisk, huske, konsentrere seg og fokusere oppmerksomheten. Den innsatte kan ha vanskelig for å svare på flere spørsmål samtidig, eller motta mye informasjon på en gang. Selv korte samtaler kan være tøffe. Derfor er det viktig med pauser.

Du kan bidra positivt til kommunikasjonen dersom du som ansatt er rolig og uttrykker deg tydelig overfor den innsatte. Prøv å unngå å bli irritert dersom du må forklare det samme flere ganger. På grunn av isolasjonen kan den innsatte ha fått midlertidig svekket hukommelse. Ta deg god tid med den isolerte. Gjenta gjerne informasjonen du gir flere ganger. Gi den isolerte tilgang til skrivesaker så langt det er mulig. Den isolerte kan ha godt av å skrive ned både tanker og huskelister for å hjelpe seg selv. Motivér den innsatte til å stimulere hjernen og trene på alle måter som er mulige, selv om det er kjedelig. Si for eksempel at det er like viktig som å ta medisin når du er syk.

### **Om følelsesmessige forstyrrelser**

Når mennesker er utsatt for mye stress, som for eksempel under isolasjon, vil mange slite med å kontrollere følelsene sine. Den innsatte kan få angst, plutselige sinneutbrudd, gråtetokter, trekke seg bort eller bli paranoid. Mange isolerte blir deprimerede, noe som kan føre til fortvilelse, selvskading, selvmordstanker eller selvmordsforsøk.

Når en person uttrykker tanker om selvmord, må du handle umiddelbart. Følg arbeidsplassens instruks for å hin-

dre selvmord. Hvis du er usikker, spør din nærmeste overordnede.

Mange kjenner ikke igjen seg selv og sine reaksjoner, de kan føle at de «mister seg selv» og er redde for «å bli gale». Det kan være veldig skremmende. Som ansatt kan du hjelpe ved å fortelle og forklar hvordan isolasjon kan påvirke mennesker. Det er normalt å reagere på isolasjon. Å forstå hva som skjer med en selv, kan gjøre egne reaksjoner mindre skremmende, og dermed lettere å håndtere. Ta den innsattes bekymring for helsa på alvor. Spør om han eller hun ønsker hjelp eller råd fra deg og/eller henvis til medisinsk personell. Lege skal alltid tilkalles om den isolerte ber om det.

### **Om fysiske symptomer**

Det er vanlig å lide av søvnløshet under isolasjon. Noen har mareritt og våkner mange ganger hver natt. For mange er det vanskelig å motivere seg selv til å stå opp om morgenen når man skal være alene på cella hele dagen. Om lufting kun tilbys tidlig om morgenen kan det gjøre at den innsatte avslår et tilbud han eller hun har behov for og nytte av. Det kan være vanskelig å finne en struktur når det er liten forskjell mellom dag og natt. Mangel på dagslys og mosjon svekker søvnkvaliteten.

Mange innsatte får problemer med den fysiske helsa. Det er vanlig med mageproblemer, hodepine, tap av appetitt eller konstant uro i kroppen. Andre reagerer med å bli helt passive og holder senga hele dagen. Fortell om de aktivitetene som er tilgjengelige, og oppfordre til å delta selv om den isolerte har takket nei før. Vær kreativ, let etter muligheter for stimuli på din avdeling.

### **Ettervirkninger og individuell variasjon** Sosiale følgervirkninger av isolasjon

kan vise seg ved at den isolerte blir avvisende til andre mennesker eller får angst. De sosiale følgervirkningene merkes likevel vanligvis først når den isolerte får mulighet til å være i fellesskap med andre. Noen tidligere isolerte makter ikke å være sammen med andre, på tross av at nettopp sosial kontakt kan hjelpe for å bedre tilstanden.

Det er viktig å vite at mennesker reagerer forskjellig på isolasjon. Ingen kan vite på forhånd hvordan og hvor sterkt hver enkelt reagerer. Nesten alle vil føle ubehag og få problemer. Disse kan oppstå raskt, men kan også komme langsomt og snikende. Risiko for skade øker for hver dag som går. Noen ganger er det vanskelig for den innsatte selv å oppdage hvordan isolasjonen påvirker helsa. Andre vil holde problemer for seg selv. Også innsatte som isolerer seg selv, kan ta skade av mangel på sosial meningsfull kontakt. Gi råd og forslag til hvordan den isolerte kan holde seg frisk og redusere risiko for skade. Du finner flere tips i heftet til isolerte.

### **Gjør informasjon tilgjengelig**

Det er viktig at isolerte får tilgang til heftet vi har laget til dem. Der kan de lese om hvordan de kan hjelpe seg selv til å få det bedre mens de er isolerte og i tiden etterpå. Kanskje har den innsatte behov for å snakke med deg om det han eller hun har lest.

Vi har laget et eget skriv til pårørende og et til advokater. De kan også ha behov for kunnskap om isolasjon for å kunne gi støtte og bidra positivt i en vanskelig situasjon. Skrivene og heftet til isolerte bør derfor også være tilgjengelige for dem.

Med vennlig hilsen  
Skandinavisk isolasjonsnettverk

## *Om Skandinavisk isolasjonsnettverk*

Skandinavisk isolasjonsnettverk er administrert fra Universitetet i Oslo og samler profesjonelle, frivillige og organisasjoner fra ulike fagområder 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. I samarbeid med Kriminalomsorgen ønsker vi å begrense skadene som isolasjon ofte medfører gjennom dette skrivet og heftet til isolerte. Vi har også laget et tilsvarende skriv til pårørende og advokater.

Vårt informasjonsmaterieell må gjerne kopieres og distribueres. Du kan bestille våre hefter om isolasjon fra KDI. Du kan også skrive dem ut gratis fra våre hjemmesider. Google navnet vårt, eller gå til: [www.isolation.network](http://www.isolation.network)