

Til deg som er i kontakt med  
isolerte i fengsel som

# PÅRØRENDE



Dette skrevet er ment for deg som er pårørende til en person som er eller har vært isolert i fengsel. Her finner du informasjon om hvordan isolasjon kan påvirke mennesker. Vi gir også tips om hva du selv kan gjøre i en vanskelig situasjon.

## Om isolasjon og deg som pårørende

Sosial kontakt med andre er et grunnleggende behov for alle mennesker. Mangel på meningsfull kontakt med andre kan være skadelig. Samtidig er det vanskelig å sette en klar grense for hva som er nok for et menneske. FN kaller det isolasjon når innsatte låses inn 22 timer eller mer i døgnet, og dermed har begrenset tilgang på sosial meningsfull kontakt.

Vi som skriver dette er medlemmer i Skandinavisk isolasjonsnettverk. Fagpersoner i nettverket vårt har laget et hefte til isolerte om vanlige reaksjoner ved isolasjon. I heftet gir vi tips til hva den innsatte selv kan gjøre for å få det bedre og redusere risikoen for å bli skadet av isolasjonen. Fengselet gir heftet til personer som er isolert av retten, av fengselet eller etter eget ønske. Men det kan være nyttig også for deg som pårørende å vite litt om hva som skjer med mennesker som blir isolert. Nederst kan du lese om hvor du kan få et eksemplar av heftet et vi har laget til isolerte.

De fleste reagerer på å havne i fengsel. Det er vanskelig å miste kontrollen over livet sitt. Den som blir satt i fengsel, møter mye usikkerhet: Hva vil skje med meg? Hvor lenge må jeg sitte inne? Kanskje bekymrer den innsatte seg for familie og venner. Hva skjer med dem? Hva skjer med forholdet til kjæresten min, til barna mine, til vennene mine?

Den innsatte kan ikke bevege seg fritt og får lite frisk luft. Alt dette er stressende. Hvis vennen din eller familiemedlemmet ditt i tillegg er isolert, opplever han eller hun enda mer stress. Kroppen og følelsene reagerer på stress. Som pårørende opplever du kanskje at vennen eller familiemedlemmet ditt har endret seg?

Det er vanlig at den isolerte føler seg dårlig. Det er også vanlig at han eller hun opptrer på en annen måte enn du er vant til. Under beskriver vi vanlige reaksjoner på isolasjon. Når du som pårørende vet hva som er vanlig, kan det være lettere for deg å forstå hva som skjer. Det blir lettere for deg å hjelpe både deg selv og vennen din eller familiemedlemmet ditt.

Folk reagerer forskjellig på å sitte isolert, men nesten alle berøres og forandrer seg. Jo lengre et menneske sitter isolert, jo flere problemer er det vanlig å få.

### Her er en liste over helt normale reaksjoner på isolasjon:

- Problemer med å konsentrere seg og huske
- Problemer med å slappe av
- Problemer med å sove. Få mareritt
- Bli trøtt og sløv
- Bli trist, sur eller innesluttet
- Noen tar lett til tårene

- Noen får angst med hjerte- bank og svetting
- Noen får magesmerter, hodepine eller andre kroppslige reaksjoner
- Snakk med vennen eller familiemedlemmet ditt om heftet han eller hun har mottatt.
- Vær tålmodig. De aller fleste mennesker blir seg selv igjen etter en stund.

Jo lengre et menneske sitter isolert, jo vanskeligere er det for den isolerte.

Å være en omsorgsperson er også vanskelig. Kanskje tenker du: Hva skjer med kjæresten min nå? Hva skjer med sønnen eller datteren min? Faren eller moren min? Hvordan kommer det til å gå med vennen min nå? Hvorfor er han eller hun så sur, innesluttet eller avvisende? Vil han eller hun bli seg selv igjen? Hva med fremtiden? Hva med økonomien? Du har sannsynligvis mange tanker og spørsmål. Også for deg som pårørende er det tungt når en du bryr deg om havner i fengsel.

### Hva kan du gjøre?

- Fortsett å besøke vennen eller familiemedlemmet ditt selv om han eller hun kan virke avvisende og trøtt.
- Fortell om hva som skjer i livet ditt og utenfor murene.
- Spør hvordan vennen eller familiemedlemmet ditt har det, hva han eller hun tenker på.

- Snakk med en god venn eller noen i familien din om hvordan du føler deg og hva du tenker på.
- Kanskje trenger du å snakke med en psykolog.

Du kan også kontakte For Fangers Pårørende (FFP) på telefon 22 11 41 30 eller e-post [post@ffp.no](mailto:post@ffp.no). FFP gir støtte og råd til pårørende til innsatte over hele landet. FFP har også trykte eksemplarer av informasjonen vi har laget om isolasjon.

Vi håper den innsatte du er pårørende for har mottatt heftet vi har laget til isolerte og tidligere isolerte. Kanskje har han eller hun behov for å snakke med deg om innholdet i heftet. Dersom den innsatte ikke har fått heftet, oppfordrer vi deg til å gi et eksemplar til ham eller henne. Fengslet skal ha trykte eksemplarer liggende. Du kan også skrive ut heftet fra hjemmesidene våre. Google navnet vårt, eller se: [www.isolation.network](http://www.isolation.network)

Med vennlig hilsen  
Skandinavisk isolasjonsnettverk

## *Om Skandinavisk isolasjonsnettverk*

Skandinavisk isolasjonsnettverk 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 skrevet og heftet til isolerte. Les mer om oss på våre hjemmesider.

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