



Det helsevitenskapelige fakultet, Institutt for psykologi

«Det er jo typisk at de skal drive på med krisereparasjon når du er nedenfor og har lyst til å ta livet ditt» - En kvalitativ studie av innsatte sine erfaringer med å ta i bruk selvhjelp i fengsel

Line Fosse Sivertsen og Tora Merete Bakke

Hovedoppgave til graden Cand. Psychol. (PSY-2901), UiT, Høsten 2022



«Det er jo typisk at de skal drive på med krisereparasjon når du er nede for og har lyst til å ta livet ditt» - *En kvalitativ studie av innsatte sine erfaringer med å ta i bruk selvhjelp i fengsel*

«Typical is it not, that they want us to engage in “crisis therapy” when you are feeling down and want to commit suicide” – *A qualitative study on inmates’ experiences with self-help practices in prison*

PSY – 2901 Hovedoppgave til graden Cand. Psychol.

Institutt for psykologi, Universitetet i Tromsø - Norges arktiske universitet

Line Fosse Sivertsen og Tora Merete Bakke

Veileder: Rannveig Grøm Sæle, UiT

Biveileder: Tove Irene Dahl, UiT

Høsten 2022

Forord

En vårdag i 2022 får en innsatt i et fengsel i Nord-Norge innvilget en halvtimes videosamtale med en psykologistudent han kjenner godt:

Hun: Hvordan går det egentlig?

Han: Ikke så bra (...) Jeg har behov for å bli sett. Som et menneske, ikke bare som en innsatt.

Han er en ung innsatt, under 30 år, og står den ene av oss to som skriver denne oppgaven nær. Som de fleste andre i norske fengsel har han psykiske vansker- fortvilelse og grubling, tunge tanker og nedstemthet. Han har fått litt hjelp, men han roper om mer - og lengter hjem. Kanskje var det da, i denne videosamtalen, at den første gnisten ble tent. Gnisten til å finne ut mer om innsattes psykiske helse og hva slags hjelp de får. Da vi fikk presentert forslaget om å undersøke bruken av et selvhjelpshefte for innsatte, falt brikkene på plass. Fra før visste vi at det står dårlig til med den psykiske helsen i norske fengsel, men ikke *hvor* dårlig. Gjennom arbeidet med denne oppgaven har vi lært at flesteparten av innsatte antakeligvis har en eller flere psykiske lidelser, og at de får mangelfull helsehjelp. Et selvhjelpshefte må jo i det minste kunne være en god begynnelse på veien mot bedre psykisk helsehjelp for innsatte?

Søknadsprosessen til Personvernombudet og Kriminalomsorgen startet allerede før sommeren 2022. Våre veiledere fra SIFER Nord søkte om godkjenning fra PVO for oss, mens vi selv skrev søknaden til Kriminalomsorgen. Søknadsprosessen til Kriminalomsorgen har vært omfattende og vi har vært usikre på om vi i det hele tatt ville få gjennomføre intervjuer med de innsatte. Dette forsinket oss i starten av oppgaveskrivingen, fordi vi ikke fikk gjennomført intervjuene før første uken i oktober. I begynnelsen av prosessen brukte vi tid på å utforme intervjuguide, samtykkeskjema, informasjonsskriv og oppslag til fengslet. Vi har begge hatt

bosted i Oslo dette semestret og samarbeidet tett om å skrive alle delene av oppgaven. Vi har lest oss opp på ulik litteratur og skrevet ut fra det, men etterpå jobbet sammen for å revidere og sammenfatte informasjonen. Tora har hatt ansvar for referanser gjennom programmet EndNote, og Line har vært ansvarlig for analyseprogrammet NVivo.

Vi ønsker å takke våre veiledere ved UiT, Rannveig Grøm Sæle (hovedveileder) og Tove Irene Dahl (biveileder). Begge to har kommet med nyttige tilbakemeldinger og råd gjennom hele prosessen. Tove har bidratt med utforming av intervjuguide og hatt spesielt fokus på metode- og resultatdelen. Rannveig har vært behjelpelig i alle stegene på veien mot den ferdige oppgaven. Vi vil også rette en takk til Nina Gundersen og Camilla Rasmussen fra SIFER Nord, som har satt dette prosjektet i gang og bidratt med kontakt med fengslet. Til slutt ønsker vi å takke de fire innsatte, som gjorde denne oppgaven mulig ved å stille til intervju. Det har vært lærerikt for oss å lytte til deres personlige erfaringer og meninger. Vi håper at denne studien kan være et lite bidrag på veien mot en bedre psykisk helse for innsatte i norske fengsel.

Oslo, desember 2022

Sammendrag

Den psykiske helsen er dårligere blant innsatte i fengsel enn i den øvrige befolkningen. Selvhjelp kan være et tiltak for å bedre den psykiske helsen, men for at det skal fungere for innsatte må det være tilpasset fengselslivet. I 2019 startet SIFER Nord et prosjekt med mål om å utvikle et selvhjelpshefte for innsatte i fengsel (SELFI-heftet). I denne studien undersøker vi hvilke faktorer som påvirker om de innsatte kommer i gang med bruken av SELFI-heftet. Vi undersøker dette med et teoretisk perspektiv, med fokus på eksekutive funksjoner og selvregulering. Gjennom en tematisk analyse av intervjuer med fire innsatte kom vi frem til fem hovedtemaer: Syn på psykisk helse, inntrykk av heftet, sammenheng mellom psykisk tilstand og opplevelsen av heftet, mestringstro og den sosiale kulturen rundt bruken av heftet. Resultatene peker på at de innsatte ikke har tatt heftet i bruk. Dette begrunnes av ulike aspekter ved fengselslivet og de innsatte selv, deriblant tidspunkt for utdeling, dårlig tilpassede anbefalinger og de sosiale rammene i fengselet. Avslutningsvis kommer vi med fire konkrete anbefalinger i det videre arbeidet med implementering av heftet. Disse handler om hvordan man kan hjelpe de innsatte med å komme i gang med å bruke heftet, samt hvordan heftet kan bli bedre tilpasset.

Innledning

Både norske og internasjonale studier har lenge vist at den psykiske helsen er dårligere blant innsatte i fengsel enn i den øvrige befolkningen (Teigland, 2021, s. 27). Innsatte har lik rett på helsehjelp som resten av befolkningen, men er jevnt over mindre fornøyde med helsetjenestene de mottar enn andre pasientgrupper i Norge (Bjørngaard et al., 2009). I 2020 var det gjennomsnittlige antallet innsatte i Norge 2932. Disse personene satt til sammen over en million døgn i fengsel dette året (Kriminalomsorgsdirektoratet (KDI), 2021). Omgivelsene i et fengsel kjennetegnes av en rekke negative faktorer, som tap av frihet, mangelfulle boforhold og ulik grad av isolasjon (Meijers et al., 2015). Innsatte har ikke fri tilgang på telefon eller internett, og fengslene har begrenset med ressurser, noe som går utover tilbudet til de innsatte (Kriminalomsorgsdirektoratet (KDI), 2022b). Innsatte tar omtrent ingen selvstendige valg og har lite kontroll over eget hverdagsliv. Det er heller ikke uvanlig at de innsatte møter motstand fra et lite fleksibelt fengselssystem, dersom de for eksempel tar initiativ til å søke helsehjelp (Meijers et al., 2015). På lukket avdeling vil begrensningene i hverdagen være enda mer utpregede enn på åpen avdeling. Det er altså relativt mange som til enhver tid lever begrensede liv innenfor fengselets murer. Slike begrensninger vil medføre en rekke utfordringer knyttet til å gi denne gruppen samme helsehjelp som resten av befolkningen.

Selvhjelpsintervensjoner som er særskilt tilpasset livet i fengsel er en mulig løsning for å forbedre den psykiske helsen til de innsatte. SIFER Nord (Regionalt kompetansesenter for Sikkerhets-, fengsels- og rettspsykiatri ved Universitetssykehuset Nord-Norge) har siden 2019 arbeidet med utvikling av et selvhjelpshefte for innsatte i fengsel (SELFI-heftet). Hensikten med prosjektet var å utvikle et selvhjelpshefte spesielt tilpasset innsatte og deres fengselshverdag. Heftet er ment å gi innsatte kunnskap om psykisk helse, i tillegg til å gi dem øvelser og strategier

for å jobbe mot bedring av egen psykisk helse. SELFI-heftet var også tenkt å være et nyttig hjelpemiddel og supplement til fengselshelsetjenestens samtaler og tiltak rundt den psykiske helsen til de innsatte (Nasjonal kompetansesenternettverk for sikkerhets- fengsels- og rettspsykiatri (SIFER), 2021).

I denne oppgaven vil vi ved hjelp av kvalitative metoder undersøke og beskrive forhold som legger til rette for eller hindrer bruk av SELFI-heftet. Vi vil også antyde hvordan denne kunnskapen kan nyttiggjøres når heftet skal deles ut i flere fengsel. Før den videre implementeringen skal skje, anser vi det som viktig å undersøke hvilke faktorer som påvirker om de innsatte tar i bruk SELFI-heftet. I denne artikkelen vil vi fokusere på startfasen, altså om de innsatte i det hele tatt kommer i gang med bruken av heftet, gjennom følgende problemstilling: Hvilke erfaringer har innsatte med å komme i gang med selvhjelpsheftet? Vi undersøker dette med et teoretisk perspektiv, der fokuset vil være å se på bruken av heftet gjennom teorier om eksekutive funksjoner og selvregulering. Mer konkret vil vi utforske hvordan deres motivasjon, mestringstro, verdier knyttet til temaet psykisk helse, og holdninger til det å be om hjelp, spiller inn på om de kommer i gang med bruken av heftet. Før vi introduserer disse temaene vil vi se på psykiske lidelser blant innsatte, effekt av selvhjelpsprogrammer, utfordringer ved gjennomføring av forskning på innsatte, og gå nærmere inn på hva SELFI-heftet er.

Psykiske lidelser blant innsatte

Ulike faktorer påvirker hvordan mennesker reagerer på et fengselsopphold. Ifølge Teigland (2021, s. 13) opplever mange innsatte den første perioden i fengsel som stressende. Det er mye nytt og dramatisk som skjer. Flere innsatte opplever abstinensplager og mange bekymrer seg for ulike forhold rundt det å være i fengsel. De blir avskåret fra kontakt med venner og

familie, samtidig som de står, eller har stått, i en rettslig prosess som for mange vil være krevende og ydmykende. I verste fall kan fengselsomgivelsene inkludere eksponering for psykisk, fysisk og noen ganger seksuell utnyttelse (Petrosino et al., 2021). Alle disse faktorene kan bidra til frykt, angst og stress-relaterte helseutfordringer, som depresjon og aggressiv atferd. I tillegg til at dette bidrar til å gjøre soningsperioden tyngre, kan svekket psykisk helse blant innsatte ha som konsekvens at de innsatte blir dårligere rustet til å mestre livet utenfor fengslet (Nasjonal kompetansesenternettverk for sikkerhets- fengsels- og rettspsykiatri (SIFER), 2021).

Flere studier antyder at en stor andel innsatte sliter med psykiske vansker. Kjelsberg og Hartvig (2005) gjennomførte en studie med mål om å estimere psykiatrisk og somatisk sykelighet blant innsatte i fengsel. De undersøkte dette ved å gå gjennom medisinlistene til innsatte i 37 fengsler, som til sammen utgjorde 90 % av fengselspopulasjonen i Norge. Blant disse var det 51,9 % som gikk på medisiner. De gikk enten på psykofarmaka, medisiner for somatiske lidelser eller begge deler. Sammenlagt viste resultatene at 35,1 % av de innsatte gikk på psykofarmaka, som ifølge Kjelsberg og Hartvig skulle bety at tilsvarende antall hadde psykiske lidelser. Kjelsberg og Hartvig sammenlignet sine resultater med resultatene fra en stor studie gjort av Kringlen og medarbeidere (2001), som rapporterte at 32,8% av den generelle befolkningen i Norge led av psykiske lidelser. Disse studiene kan dog ikke sammenlignes direkte, da metodene som ble brukt var markant forskjellige. Kjelsberg og Hartvig baserte sine resultater på medisiner listet opp på medisinlister, så resultatene fra denne studien må tolkes med forsiktighet. Flere psykiske lidelser vil ikke nødvendigvis ha medisiner som behandling, og disse lidelsene vil derfor ikke være synlige på medisinlistene.

Et tiår senere, gjennomførte Cramer (2014) en omfattende undersøkelse av den psykiske helsen til innsatte i norske fengsel. Undersøkelsen sammenlignet forekomsten av forskjellige

psykiske lidelser hos domfelte i norske fengsel, med forekomsten i to utvalg i den norske befolkningen (utvalg fra Oslo og Sogn og Fjordane). Undersøkelsen baserer seg på nasjonalt anerkjente diagnoseverktøy, men omfatter ikke en fullstendig diagnostisk utredning av deltakeren. Diagnosene som kommer frem i undersøkelsen, kan dermed ikke tas i bruk verken av den innsatte selv eller av fengselet til behandling. Likevel gir undersøkelsen et bilde på at mange innsatte siter med psykiske vansker, og viser tydelig at forekomsten av psykiske lidelser er høyere blant innsatte enn normalbefolkningen. Ifølge resultatene hadde 92 % av de innsatte minst en psykisk lidelse. Det vil si at kun 8 % ikke hadde hatt noen tegn på psykisk lidelse. Undersøkelsen viste også at det heller ikke er uvanlig å ha flere psykiske lidelser samtidig.

Effekt av selvhjelpsprogrammer

Selvhjelp skal bidra til å løfte det helsefremmende, forebyggende og rehabiliterende arbeidet (Helsedirektoratet, 2014). Selvhjelp innebærer at mennesker tar i bruk iboende ressurser for å løse problemer de sliter med, enten på egenhånd eller med veiledning fra helsepersonell (Helsedirektoratet, 2014). Alle mennesker har ressurser til å gjøre endringer i livet sitt. Selvorganisert selvhjelp innebærer at mennesker på egenhånd tar tak i livsproblemene sine, ved å bruke disse ressursene. Veiledet selvhjelp innebærer at personer selv gjennomfører tiltak ved bruk av selvhjelpsmateriale, men får veiledning av en terapeut på dette.

I 2012 ble prosjektet Rask Psykisk Helsehjelp (RPH) satt i gang av Helsedirektoratet, for å øke tilgangen til behandling for voksne med angstlidelser og lettere til moderate nivåer av depresjon (Smith et al., 2016). RPH er et kommunalt lavterskeltilbud med mål om tidlig intervensjon der det skal gis tilbud uten ventetid. Behandlingene som tilbys er kognitiv atferdsterapi, veiledet selvhjelp og gruppekurs. Resultatene fra evalueringen av prosjektet viste

reduksjon i angst og depresjon på tvers av de ulike behandlingsformene, deriblant veiledet selvhjelp (selv om veiledet selvhjelp var tatt lite i bruk). Klientene rapporterte at veiledet selvhjelp ga dem mestringsfølelse og følelsen av å være sin egen terapeut. I tillegg trakk klientene frem tilgjengelighet av materiale om psykisk helse og normaliseringen av psykiske plager som positive sider med veiledet selvhjelp og gruppekursene.

Studier gjennomført av Thiels og medarbeidere (1998), Talbot (2012), Andersson og medarbeidere (2005), og Carlbring og medarbeidere (2005) fremhever at selvhjelp kan være like effektivt som tradisjonell behandling, både for å redusere symptomer og for å øke livskvalitet. Andersson og medarbeidere (2005) og Thiels og medarbeidere (1998) fremhever også at det kan være vanskelig å få tak i nok dyktige terapeuter. Derfor er det viktig å se på om selvhjelp kan ha effekt slik at det blir mindre press på spesialisthelsetjenestene. Innsatte i fengsel er en utsatt gruppe med høy forekomst av psykiske lidelser. De har krav på et likeverdig helsetilbud som resten av befolkningen. Siden selvhjelp har god effekt på den psykiske helsen, så bør det være en selvfølge at innsatte også har selvhjelpsmateriale tilgjengelig.

For at selvhjelp skal fungere for innsatte, må det være tilpasset fengselslivet. I 2017 gjennomførte Dunlop og Bennet en undersøkelse om bruk av selvhjelp i skotske fengsler (Dunlop & Bennett, 2017). Undersøkelsen viste at innsatte er engasjerte, men at de fleste tilgjengelige selvhjelpsheftene krever bedre leseferdigheter enn det en stor andel av innsatte har. Mye av materialet passer ikke til fengselssituasjonen og oppleves derfor mindre anvendbart for innsatte.

Selvhjelp har vist seg å være nyttig for innsatte i fengsel. I 2009 ble det gjennomført en pilotstudie for å undersøke effektiviteten av selvhjelpsmateriale i behandlingen av angst og depresjon i en mannlig fengselspopulasjon (Mauder et al., 2009). For de fleste deltakerne var

angstsymptomer mest dominerende, og derfor gir studien kun resultater for angstgruppen. Resultatene viste at selvhjelpshefter kan være symptomreducerende for innsatte med angstplager.

Utfordringer ved gjennomføring av forskning på innsatte

Innsatte er en sårbar gruppe, og forskning i fengsel stiller derfor strenge krav til konfidensialitet. Disse kravene påvirker hvordan forskere kommer i kontakt med mulige deltakere til forskningsprosjekter. Det må som regel benyttes «mellommenn» i rekrutteringen, noe som kan gi implikasjoner for forskningsetiske og metodiske aspekter (Abbott et al., 2018). «Mellommennene» er som regel ansatte i fengselet, og har ansvar for identifisering av mulige deltakere, rekruttering og informasjon. De ansatte står i en maktposisjon ovenfor de innsatte, og dette kan medføre en risiko for at deltakerne opplever tvang til å si ja til å være med på forskningen.

Omstendighetene rundt den innsatte påvirker hvilke deltakere forskere kan komme i kontakt med. Noen innsatte kan være underlagt restriksjoner på grunn av trusler eller utagering, og vil derfor ikke være mulig for forskere å komme i kontakt med. Ulike psykiske lidelser blant innsatte i fengsel kan føre til at noen ønsker å delta i forskning, fordi de tenker at de har noe å bidra med, mens andre innsatte ikke ønsker å delta fordi de har psykiske vansker som hindrer dem (Teigland, 2021, s. 40-41). I tillegg vil det være en fare for at «mellommennene» sørger for at innsatte med «upopulære» meninger aldri kommer i kontakt med forskere.

Et annet aspekt ved forskning på innsatte i fengsel er at de har sterkt begrenset autonomi. Dette medfører at de har forhøyet risiko for å oppleve press til å delta i forskningsprosjekter. Abbott og medarbeidere (2018) gjorde en systematisk litteraturgjennomgang av rekrutterings- og datainnsamlingsprosesser i kvalitativ forskning med innsatte som deltakere. De understreker den

fine balansen mellom å minimere risikoen for opplevd tvang og samtidig sikre seg nok deltakere til forskningen. En annen studie antyder derimot at innsatte mener risikoen for tvang er overvurdert (Copes et al., 2013). Uansett er det viktig å overveie disse aspektene, ettersom det alltid vil være en ubalanse i makt mellom innsatte og ansatte. Man bør også være oppmerksom på at de innsatte opplever deprivasjon på mange områder, blant annet sosialt. Derfor vil avgjørelsen innsatte tar om å delta i forskning, kunne avhenge av faktorer som gir dem mulighet for sosial gevinst. Slike faktorer kan være det å fremme en positiv relasjon til ansatte i fengselet, muligheten for sosial støtte fra forskeren, eller å få en pause fra den monotone fengselshverdagen gjennom å møte som ikke har tilknytning til fengslet.

SELFI-heftet

Målgruppe. Selvhjelpsheftet er laget for innsatte i fengsel og er delt ut til innsatte i fire fengsler i Nord-Norge. Til sammen har disse fengslene 169 soningsplasser, og har kun avdelinger for menn. Disse fengslene har avdelinger for varetekt, høyere sikkerhet og lavere sikkerhet (Kriminalomsorgsdirektoratet (KDI), 2022a).

Innhold i heftet. I heftet kan de innsatte lese om psykisk helse og få råd om hvordan de kan ta vare på seg selv under soninga. I heftet er det informasjon i tekstform, men også beskrivelser og illustrasjoner av øvelser de kan gjøre. Heftet består av 14 forskjellige tema, som alle er nevnt i innholdsfortegnelsen, slik at det skal være enkelt å slå opp på det temaet man ønsker å lese om (se vedlegg E).

Utdeling og bruk av heftet. Heftet skal i utgangspunktet deles ut til alle innsatte i fengslet, både på åpen og lukket avdeling. Målet er å redusere symptomer og øke livskvalitet, men også å forebygge psykiske lidelser. De innsatte får utlevert SELFI-heftet, men blir fulgt lite opp rundt

det som står i heftet. SELFI-heftet kan derfor karakteriseres som selvorganisert selvhjelp. I innledninga til heftet oppfordres det riktignok til at de innsatte skal spørre om hjelp dersom de synes det er vanskelig å komme i gang med heftet (se vedlegg E).

De innsatte vil imidlertid møte på en rekke utfordringer som kan gjøre selvhjelp krevende for dem. De må selv ta initiativ til å sette i gang med en form for egenlæring dersom de skal få noe ut av heftet. Dersom de møter hinder på veien og trenger hjelp fra ansatte eller andre innsatte, avhenger dette av at de selv tar initiativ til å få hjelp. I tillegg må de innsatte ha motivasjon og se verdien i å gjøre noe for å få det bedre. Slik atferd avhenger av deres eksekutive funksjoner.

Eksekutive funksjoner og «fattige» omgivelser

Eksekutive funksjoner er høyere-ordens kognitive funksjoner, som hjelper oss å drive med målrettet atferd. Meijers og medarbeidere (2015) gjennomførte en systematisk litteraturgjennomgang, som tok for seg en rekke eksekutive funksjoner (planlegging, arbeidshukommelse, oppmerksomhet, initiativtaking, oppmerksomhets-skift og impuls kontroll) hos innsatte. De fant at innsatte hadde tydelige svekkelser i eksekutive funksjoner, særlig på oppmerksomhets-skift og arbeidshukommelse. Eksekutive funksjoner kan deles opp, men deler likevel egenskaper og er forbundet med hverandre. Alle disse eksekutive funksjonene er relatert til målrettet atferd, og kan derfor forårsake liknende problemer ved svekkelse. For eksempel kan den svekkede evnen til oppmerksomhets-skift hos innsatte føre til at de vil oppleve vansker med å kvitte seg med gammel og dysfunksjonell atferd, og dermed ikke finne mer effektive løsninger på problemene. En svekket arbeidshukommelse vil kunne gjøre det vanskeligere å jobbe mot komplekse mål. Å bruke et selvhjelpshefte for å jobbe mot en bedre psykisk helse er et

komplekst prosjekt. Det er naturlig å anta at svekkelser i flere av disse eksekutive funksjonene til sammen gjør det utfordrende å ta i bruk øvelser fra heftet og innlemme nye vaner i hverdagen.

Den samme litteraturgjennomgangen peker på at eksekutive funksjoner er positivt korrelert med det å leve i et berikende miljø («environmental enrichment») (Meijers et al., 2015). Hverdagen for den generelle fengselsbefolkningen er et typisk eksempel på det motsatte av et berikende miljø. Felles for alle innsatte er at de mister friheten sin den perioden de må bo i fengslet, og hverdagen deres er preget av mye stillesitting og få krav til selvreguleringsfunksjoner. Dyrestudier viser at slike «fattige» omgivelser som innsatte lever i, virker negativt på prefrontal cortex. Dette er området av hjernen som er avgjørende for eksekutive funksjoner (Meijers et al., 2015). Omgivelser som i større grad er berikende vil kunne virke positivt for de eksekutive funksjonene til de innsatte, og dermed for eksempel øke sjansen for en vellykket overgang til samfunnet etter endt soning. En måte omgivelsene kan bli mer berikende på er for eksempel å ha mulighet til regelmessig fysisk bevegelse. En annen faktor, som fremmer eksekutiv fungering, er å ha kognitive og sosiale utfordringer i hverdagen. Selvhjelpsheftet kan tenkes å virke som en berikende faktor, ettersom det utfordrer den som bruker det, både kognitivt og sosialt.

Selvregulering i et fengselsmiljø

Eksekutive funksjoner er avgjørende for selvregulering, som kanskje er et av de viktigste og mest særegne menneskelige trekkene. Selvregulering kan defineres som evnen til å tilpasse sine responser, og fjerne dem fra de direkte effektene av situasjonelle stimuli (Baumeister & Heatherton, 1996). Effektiv selvregulering vil derfor kreve at personen er i stand til å se forbi den

umiddelbare situasjonen, ved å overveie de langsiktige konsekvensene. Når man blir bundet til øyeblikket her og nå vil sjansen for svekkelse i selvreguleringen øke.

Motivasjon. Motivasjon er tett knyttet til selvregulering, fordi mennesker som er motivert til å nå et mål som oftest vil ta i bruk selvreguleringsstrategier de tror passer for å nå målet.

Selvregulering fremmer læring, og det å oppleve at man får høyere kompetanse i noe vil opprettholde motivasjonen og selvreguleringen for å nå nye mål. Motivasjon og selvregulering påvirker altså hverandre gjensidig (Schunk, 2014), og de innsatte vil antakeligvis påvirkes av begge deler i prosessen med å komme i gang med SELFI-heftet. Flere studier viser denne tydelige koblingen mellom motivasjon og selvregulering (Pintrich, 2000, Zimmerman, 2000, Wolters, 1998,1999, referert i Schunk, 2014, s. 431). Pintrich (2000) sin modell for selvregulert læring legger stor vekt på motivasjon. Dette fordi motivasjon er et sentralt element i målsetting og gjennomføring, og fordi det er et fokus i selvreguleringen når man engasjerer seg i oppgaver.

Mestringstro og verdi. Mestringstro er et aspekt av selvregulering, og involverer troen på sine egne evner til å mobilisere motivasjon, kognitive ressurser og atferd som trengs for å møte krav i en gitt situasjon (Allred et al., 2013). Det ser ut til at mennesker har en tendens til å gå i gang med aktiviteter de tror de kan mestre, og unngår aktiviteter de føler seg uegnede til å drive med. Allred og medarbeidere har gjennomført forskning på mestringstro hos innsatte i en læringssituasjon. Forskningen foregikk i et klasserom med halvparten innsatte og halvparten vanlige skoleelever. De målte nivået av mestringstro hos begge gruppene, både før og etter et 15 ukers program. Resultatene viste at de innsatte hadde lavere mestringstro enn skoleelevene ved programmets start. De innsatte hadde en signifikant økning i mestringstro fra start til slutt, og endte opp på samme nivå som skoleelevene hadde i utgangspunktet. Det var ingen signifikant forskjell for skoleelevene på de to målepunktene. Dette peker mot at innsatte jevnt over muligens

har en lavere mestringstro for læring enn den normale befolkningen. Samtidig tyder det på at det er potensiale for å heve mestringstroen gjennom å drive med aktiviteter der man opplever mestring og læring. Det må altså legges til rette for at de innsatte skal få til å bruke SELFI-heftet, for at det skal gi dem økt mestringsfølelse og at de dermed kan lære noe av det.

Hvor stor verdi en person tillegger det den skal lære, er også en sentral komponent i motivasjon, som er knyttet til selvregulering (Schunk, 2014). Forskning på studenter viser at dersom de ikke verdsetter det de skal lære, vil de ikke være motiverte til å forbedre seg eller drive med selvregulering relatert til oppgavene (Wigfield, 2004, referert i Schunk, 2014). Wigfield (1994, 2008) har gjort mer forskning på feltet, og diskuterer prosessen der det å verdsette en oppgave kan føre til større grad av selvregulering. Han peker på at verdier har en direkte link til ferdigheter som utholdenhet, valg og prestasjon på oppgavene, og at det kan være relatert til mange ulike selv-reguleringsprosesser: målsetting, selv-observasjon og selv-evaluering. For eksempel vil studenter som verdsetter faget historie, mer sannsynlig studere grundigere til prøver, sette mål for læringen, justere strategiene underveis og ikke la seg stoppe av hinder på veien.

Ifølge «expectancy-value»-teorien, som er utviklet av Wigfield og Eccles (2000), kan en persons valg, utholdenhet og prestasjon forklares av hvor godt man tror at man kommer til å gjøre det (en form for mestringstro), og i hvor stor grad man verdsetter aktiviteten. Mestringstro og hvorvidt vi verdsetter noe, opererer ikke i et vakuum hver for seg, men er begge en del av evnen vi har til å tilpasse atferden vår for å nå mål. Når de innsatte skal komme i gang med å bruke selvhjelpsheftet, er det nærliggende å tenke at dette er faktorer som vil spille inn på hvorvidt de lykkes med det eller ikke.

Å be om hjelp. Det å be om hjelp til noe man ikke mestrer selv, er en måte å regulere sitt sosiale miljø for å fremme læring. De som er bedre på å regulere seg selv, vil i større grad be om hjelp når de møter utfordrende oppgaver (Schunk, 2014). Å be om hjelp kan ses på som en kompleks prosess, fordi den innebærer flere aspekter enn kun den verbale forespørselen. Mestringstro spiller inn i denne prosessen. Forskning tyder på at studenter med høyere mestringstro for læring, mer sannsynlig vil be om hjelp til utfordrende oppgaver, enn de med lavere mestringstro (Ryan et al., 1998). I fengsel vil prosessen med å spørre om hjelp kompliseres ytterligere av begrenset tilgang til mulige hjelpere, og en sannsynlig makt-ubalanse mellom den innsatte og den som skal hjelpe.

Hjelpesøkende atferd er dessuten helt sentralt for mental helse og velvære, men fengselstilværelsen er ofte dominert av kjønnsstereotyp atferd og strenge normer. I et slikt miljø vil ideen om at mannlige innsatte velvillig vil søke hjelp fort framstå som en sterk selvmotsigelse (Cobb & Farrants, 2014). I en studie av Cobb og Farrants (2014) som undersøkte hvordan mannlige innsatte snakker om hjelpesøking, peker funnene nettopp på at de ofte motsetter seg å be om hjelp. Deltakerne beskrev forskjellige grunner til dette, både manglende respekt og tillit til de ansatte, en følelse av hjelpeløshet og en opplevd urettferdighet i systemet. I tillegg var en grunn at de ville unngå å bli oppfattet som svake eller sårbare. Generelt så de ut til å være mer motiverte for å be om hjelp fra hverandre, og til å dele kunnskap seg imellom. Funnene i denne studien peker på at det finnes et behov for intervensjoner som fremmer mer uformelle hjelpesøkingsstrategier. Det kan argumenteres for at SELFI-heftet kan være en slik uformell type helsehjelp, som legger til rette for samarbeid mellom de innsatte, i stedet for mer påtvunget kontakt med helsepersonell eller andre ansatte i fengselet.

Vi har nå presentert psykologisk teori og perspektiver som kan hjelpe oss å undersøke hvordan de innsatte tar i bruk SELFI-heftet. Basert på dette har vi kommet frem til fem hovedtema som studien vil bygge på: verdi (hvordan de verdsetter psykisk helse), utdeling av heftet, komme i gang med heftet, be om hjelp og mestringstro.

Metode

Design

Denne studien ble gjennomført som et kvalitativt forskningsprosjekt. Når man bruker kvalitativ metode må man være bevisst på at det finnes flere gyldige svar og nyanser, og som forsker må man velge ut de svarene som best belyser forskningsspørsmålet (Malterud, 2013, s. 177). Kvalitativ forskning bygger som regel på både deduktiv og induktiv tilnærming. I denne studien hadde vi en teoretisk tilnærming der vi tok utgangspunkt i de forhåndsbestemte teoriene fra intervjuguiden og stilte deltakerne spørsmål ut fra de. Under analysen av datamaterialet tok vi utgangspunkt i det deltakerne hadde fortalt, og delte det inn i koder i dataprogrammet NVivo. Etterpå lagde vi overordnede tema som vi plasserte de ulike kodene inn under. De overordnede temaene ble dermed tilpasset slik at de var i samsvar med deltakernes fokus og erfaringer. Siden denne studien tar utgangspunkt i deltakernes opplevelser og erfaringer har den et fenomenologisk perspektiv (Kvale et al., 2015, s. 43-47). Vi baserer altså våre resultater på det deltakerne sier i intervjuene. Deltakerne blir oppfordret til å beskrive så presist som mulig sine tanker og meninger om SELFI-heftet, samt hvordan de eventuelt har brukt heftet. Studien har dermed et deskriptivt design.

Prosedyre

Forskerne i denne studien er to studenter på 6. året på profesjonsstudiet i psykologi. Vi har til sammen gjennomført fire intervjuer. Vi brukte semi-strukturerte intervju for å innhente datamaterialet. Vi tok utgangspunkt i en intervjuguide, men var åpne for å stille spørsmål som ikke var planlagt på forhånd. Vi hadde også mulighet til å bytte om på rekkefølgen på spørsmålene underveis, slik at intervjuene ble i takt med hva deltakeren fortalte om (Malterud, 2013, s. 129).

Intervjuguide. Intervjuguiden ble utviklet med fokus på at vi ønsket å undersøke erfaringene de innsatte hadde med å komme i gang med bruken av SELFI-heftet. Vi lagde spørsmål basert på hovedtemaene våre: verdi (hvordan de verdsetter psykisk helse), utdeling av heftet, komme i gang med heftet, be om hjelp og mestringstro. Vi var opptatte av å gjøre et grundig arbeid med å formulere spørsmål som ville være lett å forstå, men som samtidig ville dekke de teoretiske perspektivene våre. Alle spørsmålene omhandlet heftet eller psykisk helse. Den fullstendige intervjuguiden er lagt ved oppgaven (se vedlegg B).

Intervjusituasjonen. Vi gjennomførte intervjuene selv. Begge to var til stede i rommet under hvert intervju. En av oss hadde hovedansvar for å gjennomføre og stille spørsmålene i intervjuet, mens den andre skulle følge med på eventuelt ubehag hos deltakeren, samt komme med innspill dersom ikke alle spørsmålene ble stilt eller om det var noe som var uklart under temaene. Vi hadde annenhver gang hovedansvar for intervjuet. Intervjuene hadde en varighet på 35-55 minutter, uten pause. De tre første intervjuene ble gjennomført på besøksrommet på åpen avdeling i fengslet. Det siste intervjuet ble gjennomført på besøksrommet på lukket avdeling. Intervjuene ble dermed gjennomført uten forstyrrelser fra omgivelsene eller andre personer.

Søknader, samtykke og personvern

Prosjektet er godkjent av Personvernombudet v/Universitetssykehuset Nord-Norge (PVO UNN) og Kriminalomsorgen (se vedlegg C og D).

Informasjon og samtykke. Før intervjuene skulle gjennomføres ble informasjonsskriv med samtykkeskjema (se vedlegg A) delt ut av ansatte i fengslet. Før vi startet intervjuene gikk vi gjennom informasjonen som sto på informasjonsskrivet, for å forsikre oss om at deltakerne visste hva de skulle samtykke til. Vi hadde spesielt fokus på at det var frivillig å delta, og at de hadde full rett til å forlate rommet under hele intervjuet, dersom de ikke ønsket å delta likevel. Vi fokuserte også på at deltakernes erfaringer er verdifulle, og noe vi kan lære mye av. I tillegg informerte vi om at intervjuene ville bli tatt opp på lydopptaker, men at de sitatene vi eventuelt ville bruke videre, ikke skulle være mulig å spore tilbake til dem. Alle de fire deltakerne samtykket til bruk av lydopptaker, og etter at vi hadde gått gjennom informasjonsskrivene skrev deltakerne under på samtykkeskjemaet.

Personvern. Vi benyttet digital lydopptaker til å ta opp intervjuene. Så fort som mulig etter at lydopptakene var gjort, ble de overført til UNN sin forskningsserver og slettet fra lydopptakeren, i tråd med PVOs godkjenning. Når transkripsjonene av alle intervjuene var gjennomført ble lydfilene slettet fra forskningsserveren. Under transkripsjonen av intervjuene hadde vi brukt tid på å anonymisere deltakerne og det de eventuelt oppga av sensitive opplysninger. De sitatene vi har tatt ut av datamaterialet og brukt i forskningsartikkelen er altså anonymisert tilstrekkelig til at deltakerne ikke kan gjenkjennes.

Deltakere

Det ble gjort et strategisk utvalg av deltakere til dette forskningsprosjektet, der kun innsatte fra ett fengsel i Nord-Norge ble invitert til å delta. Kravet for deltakelse var at den

innsatte hadde fått utdelt SELFI-heftet. Av praktiske hensyn valgte vi å kun rekruttere deltakere fra ett av fengslene som har tatt i bruk heftet.

Rekruttering av deltakere. Vi startet prosessen med å lage et oppslag med info om forskningsprosjektet til å henge opp i fengslet. Kontakten med fengslet gikk gjennom psykologer ved SIFER Nord. Selve rekrutteringen skjedde i to runder. I første runde ble informasjonsskrivet delt ut av lederen på avdeling for lavere sikkerhet. På grunn av at kun en innsatt meldte seg i første runde av rekrutteringen, ble det gjennomført en ny runde rekruttering av psykologer fra SIFER Nord. I runde to ble informasjonsskrivet delt ut, i tillegg til at de rekrutterte deltakere umiddelbart gjennom samtale. De samlet også innsatte i små grupper i 5-10 minutter for å informere om prosjektet. I runde to ble i tillegg oppslaget hengt opp i fellesarealene i fengslet. I rekrutteringsprosessen ble det lagt vekt på at innsattes bidrag til studien ville være viktig for evaluering og videreutvikling av heftet, men det ble også presisert at det var frivillig å delta.

Etter at de to rekrutteringsrundene var gjennomført satt vi igjen med fire deltakere som ønsket å delta på intervju: Tre deltakere fra lavere sikkerhet, og en deltaker fra høyere sikkerhet. Det ble avtalt tidspunkt som kunne passe for å gjennomføre intervjuene, gjennom koordinator i fengslet.

Analyse

Vi valgte tematisk analyse som rammeverk for vårt arbeid med intervjuene. Tematisk analyse er en mye brukt metode innenfor kvalitativ forskning, som brukes for å identifisere, analysere og rapportere mønstre i data (Castleberry & Nolen, 2018). Ifølge Castleberry og Nolen kan analyse av kvalitativ forskning, og mer spesifikt tematisk analyse, beskrives i fem steg: transkribere, dekontekstualisere, rekontekstualisere, tolke og konkludere. Dekontekstualisering

innebærer at vi tar ut deler av datamaterialet og ser på det sammen med andre deler av datamaterialet som sier noe om det samme, mens rekontekstualisering innebærer å sette sammen delene igjen. I rekontekstualiseringen sørger vi for at materialet fortsatt stemmer overens med den sammenhengen det ble hentet ut fra (Malterud, 2013, s. 93).

I vårt arbeid med analysen og skriveprosessen har vi også støttet oss på en 32-punkts sjekklister for kvalitativ forskning (COREQ) utarbeidet av Tong, Sainsbury og Craig (2007). Spørsmålene i sjekklisten hjelper forskere med å reflektere rundt aspekter ved tre hovedtemaer: forskningsgruppen og refleksivitet, studiedesign, og analyse og funn. Vi fant det blant annet nyttig å støtte oss på spørsmålene i refleksjon rundt veivalg i analyseprosessen og rapportering av metode.

Braun og Clarke (2006) har utarbeidet en guide for kvalitativ analyse i seks konkrete steg, som vi har støttet oss på i analyseprosessen. For å klargjøre vår analyseprosess, har vi valgt å bruke denne som utgangspunkt i videre beskrivelse. Vi fulgte disse stegene: bli kjent med datamaterialet, generering av initiale koder, søk etter tema, gjennomgang av tema, definering og navngiving av tema og produksjon av rapporten.

Bli kjent med datamaterialet. Etter at vi hadde gjennomført intervjuene sammen, transkriberte vi to intervjuer hver. I steg en og to jobbet vi stort sett individuelt, av hensyn til tidsbruk, men tilstrebet imidlertid å gjøre arbeidet slik at begge to fikk best mulig kjennskap til hele datamaterialet. Dette gjorde vi ved å bytte på hvilke intervjuer vi arbeidet med, slik at den som transkriberte deltaker 1 og 3, kodet deltaker 2 og 4, og motsatt. Begge leste også igjennom hvert av de transkriberte intervjuene før vi gikk i gang med koding, og noterte underveis stikkord for innholdet i marginen. I etterkant av transkriberingen og ved gjennomlesning av intervjuene noterte vi oss stikkord for mulige temaer.

Generering av initiale NVivo-koder. Vi brukte dataprogrammet NVivo som verktøy i videre analyse. Intervjuene ble i dette steget lagt inn i programmet, og vi gikk systematisk gjennom hvert intervju, linje for linje, mens vi kodet innholdet. Mer konkret dro vi ut essensen av det som ble snakket om i noen setninger, eller et helt avsnitt, og ga det en kode. Koden ble ved hjelp av NVivo knyttet til den delen av teksten den hører til (noen tekstdeler anså vi som relevante å knytte til flere forskjellige koder). Vi bestrebet i stor grad å holde analysen på et semantisk nivå i dette steget, altså at vi ikke så etter noe dypere mening i det deltakerne sa, men kodet etter det eksplisitte innholdet i intervjuene. Samtidig er analysen vår teoridrevet, og hvilke koder vi valgte å lage ble til en viss grad bli sett i lys av temaene vi spurte deltakerne om og teorien som ligger til grunn.

Søk etter tema. Vi opprettet temaer med utgangspunkt i de ulike kategoriene vi har stilt spørsmål innenfor (verdi, bruk av heftet, mestringstro, be om hjelp og psykisk helse). Vi sorterte deretter de ulike kodene, sammen med tilhørende tekstutdrag, inn under de overordnede temaene. I tillegg opprettet vi et tema som vi kalte «Annet», der vi samlet de kodene som ikke var relatert til de overnevnte temaene. Noen koder ble sortert inn under flere temaer, mens andre koder ble forkastet ettersom de ble vurdert til å være irrelevante for den videre analysen.

Gjennomgang av tema. Etter å ha sortert de initiale kodene inn under ulike temaer, startet prosessen med å rekontekstualisere datasettet. Her tok vi fram stikkordene vi hadde notert oss underveis, og diskuterte mulige nye hovedtemaer og overordnede sammenhenger, på tvers av de opprinnelige temaene vi hadde sortert kodene under. I denne vurderingen var det også nyttig å se på hvilke koder og temaer som inneholdt mye data, og hvilke som hadde lite innhold. Vi ble enige om hva vi så på som hovedfunn, og lagde nye hovedtemaer i NVivo. Deretter begynte en ny sorteringsprosess med å flytte på koder inn i riktig tema.

Da de relevante kodene var ferdig sortert inn i de nye temaene, valgte vi å se igjennom innholdet hver for oss for å vurdere og rydde opp i den nye inndelingen. Dette gjorde vi ved å gå inn på hvert av temaene i NVivo, og se på tekstinnholdet knyttet til de aktuelle kodene. Hver for oss noterte vi ned forslag til sammenslåing, fjerning eller flytting av koder. Deretter satte vi oss sammen for å sammenlikne og diskutere forslagene. Det viste seg at vi hadde notert oss mange av de samme endringsforslagene, og vi endte derfor opp med noen sammenslåinger av koder. Vi fjernet også noen koder med for lite relevant innhold.

Definering og navngivning av tema. Her beskrev vi essensen i hvert tema og undertema, som vi bestemte oss for i steget over (Tidspunkt for utdeling, Holdninger til psykisk helse og heftet, Hindre for å komme i gang med bruk av heftet og Forhold i fengselet). Temaene og beskrivelsene ble lagt inn i en tabell for å skape oversikt, og for å gjøre det lettere å vurdere om temaene passet sammen innad og med forskningsspørsmålet. I prosessen med å hente ut relevante sitater fra datasettet, innså vi at noen av temaene vi hadde kommet fram til ikke var solide nok, og noen av dem ble slått sammen. I denne siste delen av analyseprosessen omstrukturerte vi derfor temaene, og ga noen av dem nytt navn.

Vi endte til slutt opp med følgende overordnede temaer som vi mener illustrerer det store bildet i datasettet: Syn på psykisk helse, inntrykk av heftet, sammenheng mellom psykisk tilstand og opplevelsen av heftet, mestringstro og den sosiale kulturen rundt bruken av heftet. I resultatdelen vil vi nærmere utdype og beskrive disse temaene.

Resultater

Den tematiske analysen resulterte i fem overordnede tema som svarer på hvilke erfaringer de innsatte har med å komme i gang med heftet. Tabell 1 gir en oversikt over de ulike kodene og

temaene vi har brukt for å komme frem til resultatene. Hver enkelt NVivo-kode består av sitater vi har tatt ut av intervjuene. NVivo-kodene er videre satt sammen i overordnede tema, som vi kom fram til gjennom å analysere innholdet i kodene. I tillegg tok vi hensyn til det teoretiske perspektivet som lå til grunn for oppgaven. De fem overordnede temaene er dermed utviklet som en kombinasjon av temaene vi så for oss før analyseprosessen, og nøye gjennomgang av det faktiske innholdet i datamaterialet. Temabeskrivelsene gir en forklaring på innholdet de overordnede temaene. I presentasjonen av resultatene har vi valgt å gi deltakerne pseudonymer; Hermann, Kåre, Anders og Per-Gunnar.

Tabell 1

Resultater: NVivo-koder, overordnede tema og temabeskrivelser

NVivo-koder	Overordnede tema	Temabeskrivelse
Sammenligning fysisk helse og psykisk helse Usynlig sykdom	Syn på psykisk helse	Hvordan de innsatte beskriver og ser på sin egen og andres psykiske helse.
Begrensninger hos seg selv - Hindret fra å bruke heftet - Mangel på behov Dårlig tilpassede anbefalinger Bruk av heftet Holdninger til heftet - Negativ omtale av heftet - Positiv omtale av heftet	Inntrykk av heftet	Deltakernes meninger og erfaringer med heftet, og begrensningene hos seg selv for å ta det i bruk.
Brannslukking Tidspunkt for utdeling Utdeling av heftet	Sammenheng mellom psykisk tilstand og opplevelsen av heftet	Omstendigheter rundt utdeling av heftet, knyttet til mottakelighet for innhold og opplevelsen av heftet.

Agency	Mestringstro	Hvorvidt deltakerne tror at de selv kan gjøre noe for å bedre den psykiske helsen sin.
<ul style="list-style-type: none"> - Lav mestringstro - Læringserfaringer 		
Begrensninger i fengslet	Den sosiale kulturen rundt bruken av heftet	Sosiale aspekter knyttet til heftet. Derunder deltakernes opplevelse av mangel på trygghet og rom for å være sårbar rundt andre i fengselet.
Belastende faktorer		
<ul style="list-style-type: none"> - Lite hensyn til psykiske vansker - Mangel på forståelse fra andre i fengslet - Mistillit blant innsatte - Psykisk belastning av å være i fengsel - Ønske om å bli forstått 		
Kontakt med andre om heftets bruk		
<ul style="list-style-type: none"> - Be om hjelp - Hjelp med heftet 		
Mangel på oppmuntring		

Syn på psykisk helse

SELFIE-heftet har som hensikt å bidra til å bedre den psykiske helsen til de innsatte, og vi anså det derfor som naturlig å innlede intervjuene med spørsmål om deres syn på psykisk helse. Deltakerne beskrev i stor grad liknende tanker knyttet til temaet. Felles for deltakerne var det at de sammenliknet den psykiske helsen med den fysiske helsen, og satte disse opp mot hverandre.

[...] psykisk helse.. Det er jo en skade eller en sykdom man ikke kan se [...] det er noe man har inni seg. Har du et sår så ser du det godt, så har du en skade. Har du Cerebral parese så kan du se det.. Da er det en sykdom. Så, det er noe du ikke kan se, som bare den personen føler. (Kåre)

Flere av dem beskriver altså psykisk helse som noe usynlig, og dermed vanskelig å snakke med andre om eller få forståelse for. En av deltakerne utdyper også at han har et ønske om å bli forstått av andre.

Jeg skulle ønske at det var lettere for andre å vite hvordan jeg faktisk har det, fordi det er ikke noe sånn fysisk at jeg går og halter, eller at jeg har vondt i hodet, eller noe som synes. (Hermann)

En hensikt med å spørre deltakerne om psykisk helse var også å finne ut om de så verdi i å selv jobbe for å opprettholde en god psykisk helse. Deltakerne var jevnt over enig i at god psykisk helse var verdifullt for dem.

Jeg tror jo det er viktig for meg, og like viktig for meg som det er for alle andre [...] det er jo greit at du har ei god fysisk helse, men har du ikke god psykisk helse så hjelper det jo ikke hvor god fysisk helse du har. (Anders)

Inntrykk av heftet

Alle deltakerne hadde gjort seg et inntrykk av heftet, selv om de i liten grad hadde tatt det i bruk. Deltakerne hadde bladd igjennom heftet og noen hadde testet ut et par av øvelsene. Jevnt over hadde deltakerne et negativt inntrykk av heftet, men de mente ikke at øvelsene i heftet var dårlige i seg selv. De mente derimot at øvelsene ville fungere for andre, men ikke for dem selv. Deltakerne hadde enten et syn på livet som bra slik det er, eller et håpløst syn på at de ikke kunne

gjøre noe for å få det bedre. Både inntrykket deltakerne hadde av heftet og hvordan de så på livet sitt, gjenspeilte seg i forklaringene de hadde på hvorfor de hadde brukt heftet lite.

En av begrunnelsene for deltakernes negative inntrykk av heftet var at de så på anbefalingene som dårlig tilpasset livet de lever i fengsel. Livet i fengsel er begrenset både når det gjelder hvilke aktiviteter de kan gjøre, men også med tanke på hvor de kan bevege seg. Spesielt på lukket avdeling må de innsatte tilbringe mye tid alene inne på cellene sine. Dermed argumenterte deltakerne med at det var vanskelig å gjennomføre flere av øvelsene i heftet.

Jeg leste gjennom heftet og så på de anbefalingene og det er jo veldig dumme anbefalinger. I hvert fall når jeg var på lukket avdeling. «Hvis du sliter med å sove, så skal du ikke være på samme plass [når du er våken] som når du ligger og sover». Men problemet når du er på rommet er at du har ikke noen andre plasser å sitte enn den senga. Det er litt dumme ting å putte inn i et hefte som skal hjelpe i et fengsel. (Hermann)

Det ble også lagt vekt på at heftet var skrevet på en måte som ville passe bedre dersom man levde et problemfritt liv, noe de innsatte mente livet i fengsel ikke er. Ordene «Kardemmeby» og «rosenrødt» ble brukt for å beskrive hvilket liv heftet ville passe inn i.

[...] Mye av det [i heftet] er selvforklarende, og det er ikke så rosenrødt som de har prøvd å få det til [...] Fengslet har at du må passe inn i den ramma der. (Kåre)

Flere av deltakerne har også utfordringer knyttet til lesing og skriving, og beskrev at

dette hindret dem fra å bruke heftet. Disse utfordringene begrenset dem altså, til tross for et ønske om å prøve å ta i bruk heftet.

[...] jeg prøvde mitt beste på å få det til å funke, jeg prøvde de øvelsene som var der og jeg prøvde å tenke på de tingene, jeg prøvde å skrive et brev, selv om jeg sliter såpass med skrivinga at det er mer frustrerende enn noe annet. (Hermann)

Deltakerne var også opptatt av hvordan øvelsene var skrevet og illustrert, og mente dette hadde påvirket deres inntrykk av heftet. Det ble lagt vekt på at heftet var skrevet på en enkel måte og at bildene og illustrasjonene var med på å fange leserens oppmerksomhet, noe de mente gjorde heftet gøyere å lese. De beskrev også at illustrasjonene og de store overskriftene var med på å gjøre det mer fristende å stoppe opp og lese på de ulike temaene.

Jeg har jo lest ting [...] Du stopper jo opp «oi her er noen farger og bilder» ikke sant, så du vil jo fort legge merke til bildene [...] du leser kanskje på bildene og tenker «det her er jo spennende» også begynner du å lese litt på hva det egentlig handler om. (Anders)

På den andre siden var det noen av deltakerne som mente at det var negativt at innholdet var skrevet enkelt og med illustrasjoner, og så derfor på øvelsene som komiske.

[...] akkurat de taktikkene som var i det heftet. Jeg fant de mer artige enn noe annet, det var en litt mer komisk løsning på å prøve å få det bedre. Og det er kanskje også noe av det de hadde tenkt. Den som har skrevet det har prøvd å få oss til å flire litt. (Hermann)

En annen grunn til at deltakerne hadde brukt heftet i liten grad var at de ikke så behovet for det. Deltakerne sa at de hadde lest gjennom heftet når de fikk det, men at øvelsene i heftet ikke var noe de anså at kunne ha effekt for dem. «Nei det er ikke noe som har hindret meg i å ta det mer i bruk, det er vel det at jeg føler at jeg har ikke det behovet, akkurat nå» (Anders).

Sammenheng mellom psykisk tilstand og opplevelsen av heftet

De innsatte beskriver ulike psykiske helseproblemer de strever med. En av dem hadde en tung periode som begrenset seg til tiden etter at han kom inn i fengsel. De tre andre har opplevd å ha det tungt gjennom hele soningsperioden, og at det ikke blir bedre. Tvert imot beskriver de en forverring i sin psykiske tilstand mens de har vært i fengsel.

Jeg var på tur å miste totalt motet når jeg var på lukka. Jeg har det samme her nede, men nå er jeg blitt mer herdet etter å ha vært inne i snart to år. Men fortsatt så er det mer [...] det at man er så nedenfor at det er ikke så mye som skal [...] Du kommer til et tidspunkt der du bare innser at okei, det er ikke vits i å ta livet sitt, men det er ikke vits i heller å gjøre noe annet *puster* det er veldig tungt å sitte sånn.

[...] og det er ikke noe bra å være her *puster tungt*, hvert fall ikke når man sliter psykisk [...] Alle de teknikkene man har på utsiden funker ikke her inne, for du har ikke lov til å gjøre de teknikkene, ikke sant. (Hermann)

Felles for de fire innsatte er at de var opptatt av tidspunktet for utdeling av heftet. De var enige i at tidspunktet var feil, og at det har hindret dem fra å ta det i bruk på en god måte. På den

ene siden beskriver de en opplevelse av at heftet brukes som «brannslukking», altså at det deles ut når en innsatt allerede er langt nede psykisk.

Når man er så langt nede at man for eksempel bare kanskje vil ta livet sitt eller noe sånt, så er det veldig vanskelig å bare tenke «åå det der heftet der, det skal jeg bla opp i», ikke sant [...] Så det du kanskje burde gjøre er jo å lese det før det går så langt, at du husker noen av de tipsene som er der. (Anders)

[...] Dessverre skjer det veldig mye i fengselet «slokk inn på brann». De hiver vann på brann ikke sant, fordi de har ikke opplæringa til å ta vare på folk som sliter, og de ser det ikke heller, at folk sliter [...] for ikke sant, det er jo typisk at de skal drive på med krisereparasjon når du er nedenfor og har lyst til å ta livet ditt, men da er det litt for sent å drive å tilby deg ting [...] Det skulle ha kommet før du kom til det tidspunktet. (Hermann)

På den andre siden beskriver de en opplevelse av at det heller ikke vil være interessant å ta i bruk heftet når den psykiske helsen er mer stabil. En av deltakerne beskriver helt konkret sin psykiske tilstand som for god til at han ser noen nytte i heftet. Samtidig tror han heller ikke at det ville føltes naturlig å ta heftet i bruk hvis han skulle oppleve en dårligere periode. Dette er en oppfatning flere av deltakerne deler, også angående det de tenker om andre innsatte sitt syn på heftet.

[...] Jeg tror ikke det er mange som tenker på [heftet] når de får det, ikke sant «det her har jeg jo ikke bruk for nå» ikke sant, så vi venter heller til det går til helvete, også kan du

begynne å bla opp i det. Men jeg tror ikke det er så veldig mange som blar opp i det når det først har gått til helvete. (Kåre)

Det er også en felles oppfatning at tidspunktet for utdelingen bør være tidligere i soningen, og aller helst ved innkost. Flere av deltakerne beskriver at de tror innsatte generelt vil være mer mottakelige for innholdet med en gang de kommer inn i fengselet.

[...] Jeg var kommet dit at jeg viste hvor jeg skulle nå. Det er jo når man kommer inn, det er jo da [heftet] kan være til hjelp. Det kan jeg tenke meg. Men ikke når man er kommet så langt som jeg var kommet [i soninga]. (Per-Gunnar)

Det er mye som skulle vært annerledes gjort i det heftet. Også skulle det kanskje vært gitt den første dagen du kom inn. [...] for de spør deg jo, «sliter du psykisk». Det er ett av de første spørsmålene de spør deg om, etter de har spurt om du er rusa [...] Og hvis svaret ditt er ja så burde de begynne med forebyggende arbeid med en gang og ikke la det gå. (Hermann)

Deltakerne er også opptatte av den store forskjellen i omgivelsene og reglene på lukket avdeling, sammenliknet med åpen avdeling. De framstiller det å være på lukket avdeling som mye mer belastende for den psykiske helsen, og at det dermed er enda mer håpløst å skulle ta i bruk et slikt hefte der. De påpeker særlig omstendighetene med å omgås de andre innsatte på lukket avdeling, med en opplevelse av at «alle» der er sykere og mer ustabile.

[...] mens jeg var oppe på lukket så gikk det på luft og ingenting. Spesielt når man er på lukket avdeling, varetekt, så er det jo mye rart som kommer inn der liksom, utskudd.. Ja, som gjør alt for at tilværelsen for de andre innsatte blir forverret. Så man blir jo isolert. Man hadde ikke lyst til å være ute i noe felleskap, ute i luftegården og sånt. (Kåre)

Mestringstro

Deltakerne var delte i sine meninger på spørsmål om de hadde tro på at de selv kunne gjøre noe for å bedre den psykiske helsen. Flere av deltakerne hadde tro på at de selv var i stand til å gjøre noe for å føle seg bedre.

Jeg hadde jo en plan på at jeg skulle bruke dette her på noe bra, ikke bare for min psykiske helse, men hvordan jeg oppfører meg og hvordan jeg samhandler med andre mennesker. Ja, så jeg har jo egentlig brukt hele oppholdet til å gjøre meg selv til en bedre person enn den jeg var, eller eventuelt ikke var, før jeg kom hit. (Anders)

En spesifikk aktivitet som flere av deltakerne trakk frem som noe de mestret og som i tillegg fikk dem til å føle seg bedre, var fysisk trening.

Også har jeg jo trent en god del [...] For jeg var jo ganske langt nede en stund her, også tenkte jeg at ja, nå skal jeg begynne å trene, og da merket jeg jo hvor bra det funket på kroppen å gjøre det. (Anders)

Selv om flere av deltakerne mente at de var i stand til å gjøre noe for å føle seg bedre, så var de usikre på om dette kunne relateres til øvelsene i heftet. Deltakerne mente jevnt over at de prøvde å gjøre ting i hverdagen for å opprettholde en grei psykisk helse. «[...] Jeg prøver jo å gjøre ting som hjelper meg i hverdagen. Men jeg vet ikke om det er relatert til hva som står i heftet». (Kåre)

Samtidig var det også noen av deltakerne som mente at de ikke var i stand til å gjøre noe for å bedre den psykiske helsen. En av begrunnelsene for dette var at de hadde dårlige erfaringer med å mestre nye ting.

I: Hadde du noen erfaringer fra tidligere som ga deg tro på at det å prøve noe nytt kunne gå bra?

D: Nei [...]

I: Så, har du erfaringer med at det ikke går så bra å prøve nye ting, eller å lære deg noe nytt?

D: Ja. Jeg har veldig mange dårlige erfaringer og veldig få gode. (Hermann)

På spørsmål om de hadde tro på at de skulle få til å bruke heftet når de fikk det utdelt, svarte flertallet av deltakerne at de ikke hadde tro på at de ville få til å bruke det.

Den sosiale kulturen rundt bruken av heftet

SELFI-heftet har et iboende fokus på at de innsatte skal arbeide med sin psykiske helse på egen hånd. De fleste øvelsene og tipsene underbygger dette. Til tross for at det er et selvhjelpshefte, virker ikke deltakerne å være så opptatte av «selv»-delen av heftet. Det går igjen

i svarene at de er mer orientert mot det sosiale aspektet ved bruken av heftet, og at dette skaper begrensninger for deres bruk av øvelser og tips. Flere av øvelsene i heftet oppfordrer faktisk også til kontakt med andre mennesker i fengselet, mer eller mindre direkte. De innsatte blir gjennom heftet oppfordret til å ikke isolere seg, og til å prøve seg fram for å finne ut hva som kan fungere for dem sosialt gjennom soningen. I heftet står det: «Kanskje fungerer det å spille spill, se på en film eller lage mat sammen med noen, selv om dere ellers ikke har så mye å prate om. De fleste finner med tid og stunder et fellesskap med andre på avdelingen» (Se vedlegg E). I delen av heftet som handler om problemløsning er et av trinnene nettopp å be andre om hjelp: «Nevn en person du synes det er godt å prate med og som kan støtte deg. Det kan være en venn, med-innsatt, tilbakeføringskoordinator, betjent [...] Våg å spørre de du ønsker» (Se vedlegg E). To av aktivitetene som foreslås i sinnemestrings-delen er også eksempler på at heftet legger opp til kontakt med andre: «Snakk med noen» og «Spill et spill».

Lite oppmerksomhet rundt heftet i fengselet generelt, og tilsynelatende lite kunnskap om heftet blant ansatte og helsepersonell, går igjen i de innsattes erfaringer. Ingen av deltakerne fikk utfyllende informasjon i forbindelse med utdelingen av heftet: «Jeg fikk ikke noe god informasjon om det, jeg tror hun snakket om at du kan prøve å se om det var noe her som kan hjelpe for deg» sier for eksempel Hermann. En annen beskrev at han fikk en overfladisk gjennomgang av én av delene i heftet på et senere tidspunkt, sammen med psykologen sin. Det var heller ingen som rapporterte at de opplevde noen form for videre oppmuntring rundt bruken av det, verken av ansatte eller helsepersonell. Det går også igjen hos deltakerne at de ikke vet om noen andre innsatte som bruker heftet. Når det kommer til å forholde seg til psykisk uhelse beskriver de innsatte en opplevelse av manglende kompetanse blant de ansatte i fengselet.

Når det kommer til sånne der psykiske ting så er ikke de.. Altså innsatte er ikke de rette å spørre, og de ansatte er jo veldig sånn at de forstår jo ingenting [...] De forstår jo kanskje, men jeg tror ikke de vet helt hva de skal gjøre.

[...] Prater du med betjentene så er det veldig vanlig at det er mange av dem som trekker seg selv inn i situasjonen og begynner å sammenlikne deg med hvordan de har hatt det for eksempel. [...] altså hvis jeg er lei meg så er jeg jo ikke interessert i å høre hvordan de har hatt det. (Anders)

Deltakernes beskrivelser peker på at det sosiale samspillet i fengselet preges av en grunnleggende mangel på tillitt. Både mellom innsatte og ansatte, og innad blant innsatte.

Man kan ikke gå bort til.. sånn som det sto i det skjemaet [SELFI-heftet], at du kan gå bort til andre innsatte og si «Hei, hvordan har du det?». Man gjør liksom bare ikke det. Og alle er forskjellige. Det er ikke noe A4 person, at man går rundt og skuler på hvordan den personen er: «Hvordan har du det, blir du med å spille kort?» Plutselig så fyker personen på deg, liksom: «Hva faen, har du liksom noe med det å gjøre?». Så man må trå varsomt frem. (Kåre)

Det er verre å be om hjelp her inne, du kan ikke gå til en innsatt for du kan ikke stole på at de kan holde det hemmelig det du forteller, og som sagt er det vanskelig å gå til betjentene. De kveldene jeg har bedt om hjelp.. Når betjentene har kommet på rommet så har jo folk trodd at jeg har sittet og tystet på dem eller sagt noe som jeg ikke skulle si. Også blir du jo spurt ut på morgenen. Og når du har bedt om hjelp som relaterer til ting

som skjer på huset, så får du det verre hvis du sier ifra. Så det beste jeg har sett, i hvert fall etter at jeg har kommet på åpen [avdeling], det er å ikke si noe. (Hermann)

De innsatte beskriver problemer rundt det å be andre i fengselet om hjelp eller støtte i forbindelse med den psykiske helsen. De ser ikke på det å be om hjelp som utfordrende i seg selv, men de er redde for konsekvensene som kan følge, dersom de åpner seg om psykiske plager. En av deltakerne nevnte at han var redd for å plutselig bli sendt på lukket avdeling eller psykiatrisk sykehus. Dette begrunnet han med at de ansatte enten tenker at det kan være fare for utagering, eller at de rett og slett ikke har kompetanse til å håndtere innsatte som sliter.

Jeg har ingen problemer med å be om hjelp, men problemet mitt er det at betjentene blir irritert når du ber om det. Og du er redd for at du skal få konsekvenser ut av at du ber om hjelp. Jeg har ingen problemer med å si ifra, men jeg skulle ønske at det var sånn som på utsiden. (Hermann)

Diskusjon

Med denne studien ønsket vi å se på hvilke erfaringer innsatte har med å ta i bruk SELFI-heftet. Målet vårt var å undersøke hvilke faktorer som påvirker om de i det hele tatt kommer i gang med bruken av heftet. Gjennom innsattes egne beskrivelser fikk vi innblikk i deres tanker og meninger om temaet. Vi vil i denne delen diskutere funnene våre, først generelt og deretter noen av hovedfunnene hver for seg. Deretter vil vi drøfte etiske aspekter og begrensninger og styrker med studien. Avslutningsvis kommer vi med videre anbefalinger, konklusjon og forslag til videre forskning.

Resultatene fra studien vår viste at deltakerne hadde et negativt inntrykk av heftet og mente at øvelsene ikke passet for dem. Tidligere studier har antydnet at selvhjelp fungerer for innsatte i fengsel (Maunder et al., 2009), men andre studier peker også på at innholdet i selvhjelpshefter må være tilpasset fengselslivet (Dunlop & Bennett, 2017). Under utviklingen av SELFI-heftet har det vært et tydelig fokus på at heftet lages for innsatte i fengsel og at det skal tilpasses fengselshverdagen (Nasjonal kompetansesenternettverk for sikkerhets- fengsels- og rettspsykiatri (SIFER), 2021). Likevel kan resultatene våre tyde på at heftet i for liten grad er tilpasset, da deltakerne beskriver flere hindre enn løsninger for hvordan de skal få til å bruke heftet.

Det ser ut til at erfaringene og holdningene deltakerne har rundt psykisk helse, påvirker hvordan de forholder seg til SELFI-heftet. Deltakerne virker å være opptatte av psykisk helse, og ser verdi i det å selv jobbe for å få det bedre. Wigfield og Eccles (2000) argumenterer for at det å verdsette en oppgave, vil gjøre at man i større grad klarer å regulere seg til å gjennomføre oppgaven. Det at de innsatte verdsetter psykisk helse burde hjelpe dem i retning av å ta i bruk øvelsene i SELFI-heftet. Likevel ser det ikke ut til at dette er tilstrekkelig til at de kommer i gang med bruken. Det kan tenkes at den manglende åpenheten rundt psykisk helse blant de innsatte i fengselet har en sterk påvirkning på hvordan de ser på det å drive med selvhjelp. At deltakerne sammenligner fysisk og psykisk helse kan tyde på at de har lite kunnskap, og dermed få ord for å snakke om ting som er vanskelig. Det kan tenkes at de innsatte trenger mer kunnskap om psykisk helse for at det skal bli lettere for dem å prate om temaet, og for å se enda større verdi i det å jobbe med den psykiske helsen.

For at deltakerne skal kunne se nytten av å ta i bruk heftet må de regulere seg selv, og klare å se de langsiktige konsekvensene av bruken. Som Schunk (2014) påpeker, må man være

motivert dersom man skal lære seg noe nytt, som for eksempel å lære seg øvelser i SELFI-heftet. For deltakerne i denne studien kan det tenkes at det er vanskelig å motivere seg til å bruke heftet, fordi de beskriver at de har få gode erfaringer med å lære seg noe nytt. I tillegg beskriver de å ha prøvd alt av tiltak og behandling for å bedre den psykiske helsen sin, noe som støttes av studier som viser at innsatte er misfornøyd med helsetilbudet de får (Bjørngaard et al., 2009). Det fremstår som at deltakerne har forsonet seg med hvordan de har det, og nærmest har gitt opp å forsøke å få det bedre. Deltakernes dårlige erfaringer fra tidligere kan igjen gjøre at de innsatte raskt konkluderer med at SELFI-heftet ikke vil fungere for dem. Det tyder på at motivasjonen deres er lav, og at de ikke ser at bruken av heftet kan ha positive konsekvenser for dem på sikt. Dette er faktorer som ifølge Baumeister (1996) kan føre til at deltakerne har utfordringer med å regulere seg mot å bruke SELFI-heftet. Selvregulering, motivasjon og mestring henger tett sammen. Det kan derfor fort oppstå en ond sirkel, som kan være vanskelig å bryte ut av. Der svekket evne til selvregulering fører til lite mestring, som igjen skaper dårlig motivasjon, og derfor tas ikke heftet i bruk.

Sammenheng mellom psykisk tilstand og opplevelsen av heftet- aldri riktig tidspunkt?

Funnene vi har presentert peker mot at det er mange aspekter ved fengselslivet som bidrar til psykisk uhelse, og som setter en stopper for om de innsatte vil ta i bruk SELFI-heftet for å bedre den psykiske helsen. Et sentralt tema i deltakernes beskriver er utfordringer med den psykiske helsen, både hos seg selv og hos andre innsatte. At et stort antall innsatte sliter med psykiske helseutfordringer støttes av en rekke tidligere studier, deriblant forskningen til Kjelsberg og Hartvig (2005) og Cramer (2014). Våre resultater tyder på at opplevelsen de innsatte har av sin psykiske helse under soningen er tett knyttet til det å komme i gang med

heftet. Vi ser en tankevekkende motsetning som går igjen i beskrivelsene av hvorfor heftet ikke tas i bruk. Deltakerne beskriver at de enten har det for bra, eller for dårlig, til å ha nytte av heftet. Det virker altså som at mottakeligheten for innholdet, varierer med hvilken psykisk tilstand de er i når de får heftet levert ut, men at det kanskje aldri vil være et riktig tidspunkt.

Under intervjuene kommer det frem at deltakerne har fått utdelt heftet på ulike tidspunkt. Noen fikk det utdelt når de kom inn i fengslet, mens andre fikk det utdelt når de hadde det tungt psykisk. Flere av deltakerne påpekte at det ville være mest gunstig å det utdelt helt i starten av soningen, fordi de anså sin psykiske helse som bedre på dette tidspunktet. Dersom heftet ble delt ut til en innsatt som allerede sliter psykisk, så de på det som et forsøk på «brannslukking». Disse to aspektene tyder på at de innsatte ser på heftet som forebyggende fremfor symptomreducerende. Samtidig beskriver de innsatte at de ikke har behov for heftet når de er på en bedre plass psykisk. Det kan derfor både argumenteres for at heftet bør deles ut som et forebyggende tiltak til innsatte som ikke sliter, men også for at innsatte med psykiske helseplager vil ha størst utbytte av heftet. Dette fordi det kanskje er mer naturlig for innsatte med psykiske vansker å bruke heftet for å «ta tak i» problemene sine.

Dersom man skal ta hensyn til den psykiske tilstanden til de innsatte, så kan man altså spørre seg om det i det hele tatt finnes et optimalt tidspunkt for å dele ut heftet? Tidspunktet på utleveringen av SELFI-heftet har trolig en stor innvirkning på om de kommer i gang med å bruke det, og ifølge våre deltakere er starten av soningen det beste tidspunktet. Deltakernes beskrivelser peker på at de vil være mer mottakelige på dette tidspunktet. I motsetning til dette argumenteres det for at den første perioden av soningen ofte oppleves som stressende og belastende for innsatte (Teigland, 2021). Dette kan medføre at de innsatte ikke har kapasitet til å ta innover seg enda en ny ting, og at heftet dermed blir nedprioritert og lagt bort.

Siden deltakerne beskriver å ha fått utdelt heftet på ulike tidspunkt, så virker det heller ikke som at de ansatte i fengslet vet når det er best å levere ut SELFI-heftet. Uansett vil det være nyttig for de ansatte å vite om de innsatte sliter psykisk eller ikke. En av deltakerne gir uttrykk for at han ble spurt om sin psykiske helse når han kom inn i fengslet, men det er usikkert om dette er noe det finnes en rutine for å spørre om. Det er også usikkert hvordan de innsatte blir fulgt opp dersom de svarer at de har utfordringer på dette området. Å dele ut SELFI-heftet i forbindelse med at de blir spurt om sin psykiske helsetilstand, gir de ansatte en mulighet til å følge opp videre. Det er svært uheldig dersom de innsatte svarer ja på at de sliter psykisk, men ikke blir fulgt opp etter dette. Det bidrar til å bagatellisere deres psykiske helse, når dette er noe som virkelig bør prioriteres i et fengsel.

Et annet aspekt med de innsattes mottakelighet for heftet er at fengselshverdagen er svært begrenset, spesielt på lukket avdeling. Det er derfor stor sjanse for at det vil være vanskelig for de innsatte å gjennomføre enkelte av øvelsene som står i heftet. Vi vet at det er strengere regler og enda mer belastende omstendigheter på lukket avdeling, sammenliknet med åpen. De fire innsatte vi intervjuet hadde erfaring fra begge avdelingene, og mente at heftet har et mye større potensiale på åpen avdeling. De mente at heftet fungerte dårlig på lukket avdeling, og var opptatte av at det å sone der var ekstra belastende for dem. Studien til Meijers (2015) peker på at det å leve lenge under slike begrensninger de har på lukket avdeling kan medføre svekkelse i eksekutive funksjoner. Dersom fengslet hadde lagt til rette for mer sosial bruk av heftet, ville dette vært med på å gjenoppbygge eller styrke de innsattes eksekutive funksjoner gjennom kognitiv og sosial stimulering.

En sosial kultur som ikke gir rom for psykisk uhelse

Beskrivelsene i «den sosiale kulturen rundt bruken av heftet» kan tolkes som at deltakerne opplever en grunnleggende mangel på trygghetsfølelse og mangel på tillitt til hverandre. I tillegg er det ikke rom for å være sårbar i møte med andre i fengselet. De innsatte framstår som kontaktsøkende, samtidig som de er forsiktige med hvem de har ulike typer kontakt med. Når det gjelder det å be om hjelp, framstår det som at flere av de innsatte er redde for sanksjoner fra de ansatte. En av deltakerne beskriver en frykt for å åpne seg om sine psykiske vansker, ettersom det kunne føre til at han ble sendt ut av avdelingen han var på. Hvis det å åpne seg om psykiske plager innebærer mulige sanksjoner fra ansatte, kan man anta at de innsatte vil unngå å be om hjelp til SELFI-heftet. I tillegg peker deltakernes beskrivelser på at de ansatte mangler kompetanse på å håndtere psykiske vansker, og at de selv har lite tillitt til fengselssystemet. Dette er hindre for å be om hjelp, og flere av disse aspektene trekkes også frem i forskningen til Cobb og Farrants (2014).

Det sosiale samspillet som er preget av manglende trygghetsfølelse ser ut til å påvirke hverdagen til deltakerne. Dette med tanke på hvor mye de sosialiserer seg, og hvilke temaer som er ok å snakke om. Beskrivelsene til noen av de innsatte peker på en sterk «tysterkultur», som setter en stopper for flere samtaler de kanskje kunne tenkt seg å ha med ansatte i fengselet. Dette vil igjen påvirke hvordan de bruker selvhjelpsheftet, ettersom de til en viss grad ser på det som et sosialt prosjekt framfor noe de kun driver med for seg selv.

Det kan tenkes at det er satt for store krav til de innsatte når det gjelder selv-arbeid, og at det har gjort at de har tatt heftet lite i bruk. Et gjennomgående inntrykk er at deltakerne liker å prate med folk, og har et behov for å bli sett av de rundt seg. Som et naturlig følge av dette virker de å være mest opptatt av aspektene med heftet som involverer andre. Til tross for dette legges

det lite til rette for sosiale rom der de innsatte kan snakke om psykisk helse, eller eventuelt gjøre øvelser fra SELFI-heftet sammen.

Lav mestringstro og svake lese- og skriveferdigheter

Studien til Allred og medarbeidere (2013) peker i retning av at innsatte jevnt over har lavere mestringstro for læring enn den generelle befolkningen. Vår studie gir resultater som peker i samme retning. Flere av deltakerne hadde tro på at de kunne gjøre noe for å bedre den psykiske helsen sin, men samtidig viste resultatene at læring av nye ting var noe de hadde lav mestringstro på. I tillegg beskrev deltakerne at de hadde dårlige tidligere erfaringer med å lære seg nye ting. SELFI-heftet var noe helt nytt for dem, og det kan derfor tenkes at de hadde lav mestringstro angående å sette i gang med bruken av heftet. Dersom de innsatte hadde blitt bedre fulgt opp i startfasen av heftebruken kan det tenkes at de ville kjent på mer mestring. Man kan også anta at et hefte med innhold de hadde noe kjennskap til fra før av, potensielt sett kunne bidratt til mestringsfølelse rundt øvelsene.

Et annet aspekt med mestringstro går på om de innsatte har tilstrekkelige lese- og skriveferdigheter til å få til å bruke heftet. Flere av de innsatte beskriver at de har dysleksi, og at dette påvirker bruken. Dunlop og Bennet (2017) fremhever innsattes dårlige lese- og skriveferdigheter som en begrensning for bruk av selvhjelp. Dersom de innsatte ikke føler på mestring når de skal bruke heftet vil selvhjelp muligens ha negativ effekt heller enn positiv effekt. Det kan da tenkes at selvhjelpen gir en skamfølelse eller bidrar til å bekrefte de innsattes tanker om at ingenting fungerer for dem.

Begrensninger med studien og etiske refleksjoner

Forskning i fengsel innebærer flere etiske og praktiske kompleksiteter, og det er viktig at vi som forskere på dette feltet reflekterer rundt de metodene vi bruker. Å forske på innsatte kompliseres av restriksjonene som følger med fangenskap, og av ubalansene i makt og kontroll som naturligvis vil oppstå. Det vil være risiko for bruk av makt eller tvang, og barrierer for personvern, konfidensialitet og tilgang på deltakere. Det stilles altså strenge krav til forskning på innsatte i fengsel.

Personvern og konfidensialitet. Fengsel er et lukket system, som skaper utfordringer knyttet til konfidensialitet og personvern under rekruttering og datainnsamling. Ansatte har ansvar for å følge med på bevegelsene til både innsatte og besøkende, og en slik overvåkning blir en avveining mellom sikkerheten til forskerne og deltakernes rett til personvern (Cobb & Farrants, 2014). En faktor som spiller inn på graden av personvern vil være hvor intervjuene gjennomføres. Dette er det vanskelig å ha kontroll over som forsker, ettersom både praktiske begrensninger i fengselet og kommunikasjon via «mellommenn» vanskeliggjør tilrettelegging. I vårt tilfelle opplevde vi at vi klarte å bevare deltakernes personvern ovenfor andre innsatte til en viss grad, ettersom det ikke nødvendigvis var åpenbart at de skulle delta i et forskningsprosjekt. Intervjuene ble gjennomført på et vanlig besøksrom, rett ved inngangen til avdelingen. Vi møtte derfor minimalt med andre innsatte enn deltakerne, og det er sannsynlig at ikke så mange andre enn deltakerne oppfattet at vi var til stede på avdelingen.

Måten forskningen formidles på vil ha implikasjoner for konfidensialitet i rapportering av funnene. Innsatte, spesielt de som har begått lovbrudd som har vært omtalt i media, kan stå i fare for å bli gjenkjent dersom vi som forskere ikke er grundige nok. Risikoen for gjenkjennelse er kjent i kvalitativ forskning, men den vil være enda høyere i en innsatt-populasjon. For å motvirke

denne fallgruven, har vi vært svært oppmerksomme på å anonymisere alt av personlig informasjon.

Rekrutteringsprosessen. I denne studien var det kun én måte å rekruttere deltakere på: ansatte i fengslet måtte stå for rekrutteringen. Vi som forskere var ikke i posisjon til å delta i rekrutteringsprosessen. Siden vi kun hadde søkt om godkjenning fra Kriminalomsorgen til å gjennomføre forskning på innsatte i ett fengsel måtte alle deltakerne rekrutteres fra dette fengslet. Vi hadde altså ingen mulighet til å velge utvalgsmetode, men måtte bruke et strategisk utvalg der vi godtok at de som ønsket å delta, fikk lov å delta. Deltakerne ble spurt direkte om de ønsket å være med i studien.

En grunn til at vi anser det som viktig å diskutere rekrutteringsprosessen, er at den foregikk i to runder, da kun én deltaker takket ja i første rekrutteringsrunde. Det måtte dermed gjennomføres en ny rekrutteringsrunde av psykologer fra SIFER Nord. De innsatte uttrykte å ha respekt for psykologene i fengslet og tenkte at de hadde eierskap til SELFI-heftet, og det er derfor en mulighet for at de har følt seg presset til å si ja til å delta. Bruk av «mellommenn» (her ansatte i fengslet og psykologer fra SIFER Nord) som medfører en risiko for at deltakere kan kjenne seg presset til å delta i studien, er noe som understøttes av Abbot og medarbeidere sine refleksjoner rundt rekruttering av innsatte. For å forsøke og motvirke at deltakerne skulle føle på dette presset, la vi som forskere stor vekt på å formidle at det var frivillig, og helt greit å trekke seg underveis uten en spesiell grunn.

Refleksjon rundt forskerrollen. Det er viktig å reflektere rundt sin egen rolle som forsker (Malterud, 2013, s. 18). Ekstra viktig er det i en fengselssetting der det finnes flere typer maktforskjeller mellom forskerne, de innsatte og de ansatte. I forkant snakket vi sammen om hvordan det ville være å intervju innsatte i fengsel, og hvordan vi skulle møte dem dersom de

delte for mye personlig informasjon. En refleksjon vi gjorde oss underveis var utfordringen med å skille mellom vår rolle som psykologistudenter og intervjuere. Når deltakerne delte sine utfordringer og personlige erfaringer med psykisk sykdom, var det naturlig for oss å gå inn i disse temaene, og vi kjente på et behov for å bruke tid på å ivareta og validere dem. Samtidig hadde vi begrenset med tid til hvert intervju, og det var derfor avgjørende at vi var bevisste på å føre samtalen tilbake til temaene i intervjuguiden. Når slike situasjoner oppsto merket vi fort fordelene med at vi begge var til stede under intervjuet: en av oss inntok en observatørrolle, som gjorde det enklere å bryte inn for å minne om at vi måtte rette fokuset tilbake til spørsmålene i intervjuguiden. Vi opplevde at denne avbrytelsen ikke i like stor grad skadet relasjonen til deltakeren, som det kunne gjort dersom det var intervjueren selv som måtte avbryte.

Noe annet vi også la merke til underveis var at deltakerne hadde en oppfatning av at det var vi som hadde utformet heftet og at vi derfor hadde eierskap til det. I tillegg opplevde vi at deltakerne hadde respekt for oss som psykologistudenter, og var glade for å snakke med oss. Deltakernes forståelse av at heftet var «vårt» tenker vi derfor kan ha gjort at noen av dem var redde for å snakke for negativt om sine erfaringer med det, i fare for å skuffe oss.

Et annet aspekt som er viktig å være bevisst på, er at den kvalitative forskningsprosessen innebærer at forskerne tolker det som har blitt sagt i intervjuene (Malterud, 2013, s. 36-44). I denne studien stilte vi deltakerne spørsmål basert på de forhåndsbestemte temaene vi hadde trukket ut av teoriene. I det videre arbeidet med datamaterialet modifiserte vi temaene basert på det deltakerne hadde sagt og våre tolkninger av det. Resultatene i denne studien baserer seg dermed både på teori, hva deltakerne har sagt og våre tolkninger av det.

Tidsaspektet. Forskningsprosjektet vårt skulle gjennomføres i en begrenset tidsperiode høsten 2022, og tidsaspektet kan derfor anses som en begrensning. Vi burde ideelt sett søkt til

Kriminalomsorgen om å få gjennomføre intervjuer i mer enn ett fengsel, men siden søknadsprosessen da ville tatt enda lengre tid valgte vi å ikke gjøre det. På grunn av tidsaspektet valgte vi også å gjøre kodingen av intervjuene i NVivo sammen. Dersom vi hadde hatt bedre tid til rådighet, ville vi kodet alle intervjuene hver for oss først og etterpå satt oss ned for å bli enige og sammenligne koder.

Validitet. Når det gjelder den ytre validiteten i denne studien er det begrenset hvor sterk den kan være, da vi kun har intervjuet fire innsatte i ett fengsel. Våre funn kan ikke generaliseres, noe som er en begrensning med kvalitativ forskning. Derimot har vi gjennom intervjuene fått utdypende informasjon om opplevelsene til de innsatte. I beste fall vil vårt bidrag, sammen med annen forskning, danne grunnlag for å gjøre mer generaliserbar, kvantitativ forskning på feltet ved en senere anledning.

Styrker ved studien

Til tross for at det stilles krav til mange etiske og praktiske hensyn, har innsatte i fengsel likevel rett til å delta i forskning som kan være nyttig for dem. Det å la innsatte delta i forskning er avgjørende for prinsippet om like god helsehjelp til dem som til resten av befolkningen. Forskning på innsatte i fengsel kan rettferdiggjøres dersom forskningen ikke kan gjennomføres på andre grupper. I tillegg må det være sannsynlig at de innsatte har nytte av forskningen, samt at det er lav risiko for uheldige effekter for de innsatte. Vår forskning, som er rettet mot et selvhjelpshefte for innsatte i fengsel, må følgelig gjennomføres med innsatte som deltakere. Denne forskningen kan anses som nyttig for de innsatte ettersom resultatene vil brukes til evaluering og videre utvikling av heftet, og i tillegg vil bidra med kunnskap som kan brukes i videre implementering av heftet i andre fengsel. Innsatte sine erfaringer med heftet vil være til

stor nytte for dette arbeidet. Vi anser også at en positiv effekt av intervjuene kan være at deltakerne blir motiverte til å ta heftet i bruk.

Validitet. Gjennom hele forskningsprosessen har vi hatt fokus på å være ærlige om fremgangsmåten vi har valgt å bruke. Vi har formidlet fremgangsmåten vår så presist som mulig, slik at andre også kan følge veien vi har gått og forstå konklusjonene våre. Vi utarbeidet en intervjuguide med gjennomtenkte spørsmål, som bygger på psykologisk teori. Dette styrker den indre validiteten i studien, og gjør at senere forskning kan bygge videre på denne studien.

Videre anbefalinger

En stor del av hindrene i prosessen med å ta i bruk SELFI-heftet handler altså om de innsatte sin egen psykiske tilstand, og sosiale forhold i fengselet. Noen av disse aspektene vil være vanskelige å ha kontroll over i det videre arbeidet med SELFI-heftet, mens andre aspekter er enklere å tilpasse. De innsatte anser heftet i seg selv til å kunne være et godt verktøy, men så lenge de ikke ser på seg selv som i målgruppa og kommer i gang med bruken av det, har det lite nytte. Vi vil med utgangspunkt i funnene våre derfor avslutningsvis peke på noen forslag til videre implementering av SELFI-heftet:

De innsatte trenger å få hjelp uten å måtte be om det. Våre funn tyder på at de innsatte opplever det som vanskelig å be om hjelp i fengselet, særlig når det angår psykisk helse. Dette støttes også av tidligere forskning, og det er derfor rimelig å anta at det ikke vil endre seg med det første. Funnene våre tyder også på at det er et behov for hjelp til å komme i gang med bruken av heftet. Hvis vi tillater oss å se bort fra ressurs spørsmål og praktiske hensyn, vil vi argumentere for at det hadde vært en god ide å innføre oppfølging for alle som får utdelt SELFI-heftet. For eksempel kunne psykologistudenter være ansvarlige for utdelingen av heftet og samtaler i

forbindelse med dette. Mer konkret ser vi for oss at linjeforeningen for psykologistudenter kunne hatt et årlig arrangement i samarbeid med SIFER, der studentene får en innføring i SELFI-heftet og hvordan det kan brukes på en god måte av de innsatte. Etter opplæringen vil studentene kunne melde seg frivillig til å dele ut heftet til innsatte. De vil da kunne tilby dem en samtale ved utdeling, i tillegg til en oppfølgingssamtale etter et par uker. På denne måten ville man ivareta de innsattes behov for sosial kontakt, samtidig som at man gjennom å bruke psykologistudenter sikrer at det er noen med kompetanse på det å snakke med og ta vare på mennesker i en sårbar situasjon. For de innsatte vil det antakeligvis også ligge en motivasjon i oppfølgingssamtalen, som kan gi dem et ekstra puff i retning av å komme i gang med bruken. I tillegg vil en slik ordning gi psykologistudenter muligheten for mer forebyggende praksis i løpet av studiet.

En sosial ramme rundt bruken av heftet. Man kan tenke seg at det å ha et rent selvhjelpshefte kanskje ikke er tilstrekkelig for å hjelpe de innsatte i gang med å arbeide med sin psykiske helse. Hva hvis det hadde blitt innført sammen med et sosialt element? Kanskje flere ville lyktes med å ta i bruk SELFI-heftet dersom det var en sosial ramme rundt det, og det for eksempel var lagt opp til at heftet kunne skape dialog mellom flere av de innsatte rundt psykisk helse. Et alternativ kunne vært å ha øvelser i heftet som inkluderer flere, og at det legges til rette for gjennomføring av slike øvelser eller samtaler av helsepersonell i fengselet. Her kunne det også vært et alternativ å få inn psykologistudenter for å jobbe med heftet sammen med de innsatte.

Brukermedvirkning fra lukket avdeling. Det å være innsatt i fengsel innebærer en rekke begrensninger, som ikke legger til rette for å opprettholde en god psykisk helse. Deltakerne beskriver disse begrensningene som mer ekstreme på lukket avdeling og mener at heftet er dårlig tilpasset livet der. Det vil derfor være naturlig å spørre seg om heftet er godt nok tilpasset

innsatte på lukket avdeling, eller om det er bedre å bare levere ut heftet på åpen avdeling. Da kan man tilpasse heftet enda bedre til hverdagen de har på åpen avdeling, i stedet for å ta hensyn til begge avdelingene. Et annet alternativ kan være å utvikle et nytt hefte, som er spesielt tilpasset hverdagen på lukket avdeling. I tillegg kunne man da tilpasse det nåværende heftet enda mer spesifikt mot åpen avdeling.

Legge til rette for innsatte med lese- og skrivevansker. Av de fire innsatte vi snakket med var det flere som hadde vansker med lesing og skriving, noe som peker på et behov for en tilpasning av heftet og øvelsene. Et forslag som ble tatt opp under intervjuene var at SELFI-heftet kunne vært spilt inn på lydbok, i tillegg til å ha illustrasjoner i et hefte. Da kan den innsatte høre på lydboken mens den ser på illustrasjoner i heftet. Dette ville trolig bidratt til at de som har lese- og skrivevansker også kan ha mulighet til å bruke heftet.

Konklusjon og videre forskning

«Det er jo typisk at de skal drive på med krisereparasjon når du er nedenfor og har lyst til å ta livet ditt», sier en av deltakerne, og peker samtidig på sentrale aspekter ved fengselslivet som setter en stopper for å ta i bruk SELFI-heftet. Fengselets «umulige» omgivelser skaper grobunn for psykiske vansker, som nedstemthet og selvmordstanker. De innsatte er bokstavelig talt fanget i svært vanskelige omgivelser, som nærmest legger til rette for psykisk uhelse. Når ansatte eller helsepersonell deler ut heftet på et tidspunkt der den innsatte allerede er langt nede, blir det sett på som et forsøk på krisereparasjon. Mange av de innsatte har behov for mer omfattende helsehjelp, og hjelpen skulle vært der før de fikk det så vanskelig.

Kanskje er ikke selvhjelp riktig ende å begynne i, for mennesker i så vanskelige omgivelser. På samme tid kan SELFI-heftet ses på som et steg på veien mot mer handling og

større bevissthet rundt innsattes psykiske (u)helse. Større åpenhet og mer kunnskap hos både innsatte og ansatte kan føre til en endring i den sosiale kulturen i fengslene, som gjør at de kan dra nytte av et selvhjelpshefte i framtiden. Videre vil det altså være hensiktsmessig å se på hvordan man kan løfte kunnskapsnivået om psykisk helse i fengslene. Dette vil forhåpentligvis føre til at det blir lettere å snakke om psykiske vansker i fengselet, og at det igjen gjør det enklere for de innsatte å ta i bruk øvelser fra heftet sammen. I tillegg vil en større åpenhet trolig bidra til at det blir lettere for de innsatte å spørre om hjelp til å bruke heftet.

De innsatte har behov for å bli sett som et menneske, og ikke kun en innsatt i mengden. Det videre arbeidet med implementering av heftet bør derfor først og fremst dreie seg om å skape en sosial ramme rundt heftet. Det bør rett og slett følge med et menneske ved utdelingen av heftet. Med dette mener vi for eksempel en psykologistudent, eller en ansatt med kunnskap om heftet. De ansatte i fengslet bør uansett få mer informasjon om hvordan de kan hjelpe de innsatte med øvelsene i heftet. I tillegg bør heftet tilpasses fengselshverdagen i enda større grad. I videre forskning vil det være interessant å gjennomføre en lignende studie som denne etter at anbefalingene vi foreslår er prøvd ut. Det vil da vise seg om SELFI-heftet er tatt mer i bruk og kan bidra til bedre psykisk helse i fengslene. På sikt bør man også gjøre effektstudier for å undersøke om bruk av heftet faktisk gir nedgang i symptomtrykk blant de innsatte.

Referanseliste

- Abbott, P., DiGiacomo, M., Magin, P. & Hu, W. (2018). A scoping review of qualitative research methods used with people in prison. *International Journal of Qualitative Methods*, 17(1). <https://doi.org/10.1177/1609406918803824>
- Allred, S. L., Harrison, L. D. & O'Connell, D. J. (2013). Self-efficacy: An important aspect of prison-based learning. *The prison journal*, 93(2), 211-233.
<https://doi.org/10.1177/0032885512472964>
- Andersson, G., Bergström, J., Holländare, F., Carlbring, P., Kaldø, V. & Ekselius, L. (2005). Internet-based self-help for depression: randomised controlled trial. *The British Journal of Psychiatry*, 187(5), 456-461. <https://doi.org/10.1192/bjp.187.5.456>
- Baumeister, R. F. & Heatherton, T. F. (1996). Self-regulation failure: An overview. *Psychological Inquiry*, 7, 1-15. https://doi.org/10.1207/s15327965pli0701_1
- Bjørngaard, J. H., Rustad, A.-B. & Kjelsberg, E. (2009). The prisoner as patient - A health services satisfaction survey. *BMC Health Services Research*, 9(1).
<https://doi.org/10.1186/1472-6963-9-176>
- Braun, V. & Clarke, V. (2006). Using thematic analysis in psychology. *Qualitative Research in Psychology*, 3(2), 77-101. <https://doi.org/10.1191/1478088706qp063oa>
- Carlbring, P., Nilsson-Ihrfelt, E., Waara, J., Kollenstam, C., Buhrman, M., Kaldø, V., Söderberg, M., Ekselius, L. & Andersson, G. (2005). Treatment of panic disorder: Live therapy vs. self-help via the Internet. *Behaviour Research and Therapy*, 43(10), 1321-1333.
<https://doi.org/10.1016/j.brat.2004.10.002>
- Castleberry, A. & Nolen, A. (2018). Thematic analysis of qualitative research data: Is it as easy as it sounds? *Currents in Pharmacy Teaching and Learning*, 10(6), 807-815.
<https://doi.org/10.1016/j.cptl.2018.03.019>
- Cobb, S. & Farrants, J. (2014). Male prisoners' constructions of help-seeking. *Journal of Forensic Practice*, 16(1), 46-57. <https://doi.org/10.1108/JFP-01-2013-0005>
- Copes, H., Hochstetler, A. & Brown, A. (2013). Inmates' perceptions of the benefits and harm of prison interviews. *Field Methods*, 25(2), 182-196.
<https://doi.org/10.1177/1525822X12465798>
- Cramer, V. (2014). *Forekomst av psykiske lidelser hos domfelte i norske fengsel* (Kompetansesenterets Prosjektrapport 2014-1). Oslo universitetssykehus, Ullevål.

- Dunlop, L. C. D. & Bennett, D. M. (2017). The use and readability of mental health self-help in Scottish prisons. *The Journal of Forensic Psychiatry & Psychology*, 28(3), 388-399. <https://doi.org/10.1080/14789949.2017.1291704>
- Helsedirektoratet. (2014). *Nasjonal plan for selvorganisert selvhjelp* (IS-2168).
- Kjelsberg, E. & Hartvig, P. (2005). Can morbidity be inferred from prescription drug use? Results from a nation-wide prison population study. *European Journal of Epidemiology*, 20(7), 587-592. <https://doi.org/10.1007/s10654-005-8156-9>
- Kriminalomsorgsdirektoratet (KDI). (2021). *Kriminalomsorgens årsstatistikk - 2020*. Kriminalomsorgen.
- Kriminalomsorgsdirektoratet (KDI). (2022a). *Finn fengsel*. <https://www.kriminalomsorgen.no/finn-fengsel.237612.no.html>
- Kriminalomsorgsdirektoratet (KDI). (2022b). *Under soning*. <https://www.kriminalomsorgen.no/under-soning.516318.no.html>
- Kringlen, E., Torgersen, S. & Cramer, V. (2001). A Norwegian Psychiatric Epidemiological Study. *The American Journal of Psychiatry*, 158(7), 1091-1098. <https://doi.org/10.1176/appi.ajp.158.7.1091>
- Kvale, S., Brinkmann, S., Anderssen, T. M. & Rygge, J. (2015). *Det kvalitative forskningsintervju* (3. utg.). Gyldendal Akademisk.
- Malterud, K. (2013). *Kvalitative forskningsmetoder for medisin og helsefag* (3. utg.). Universitetsforlaget.
- Maunder, L., Cameron, L., Moss, M., Muir, D., Evans, N., Paxton, R. & Jones, H. (2009). Effectiveness of self-help materials for anxiety adapted for use in prison - A pilot study. *Journal of Mental Health* 18(3), 262-271. <https://doi.org/10.1080/09638230802522478>
- Meijers, J., Harte, J. M., Jonker, F. A. & Meynen, G. (2015). Prison brain? Executive dysfunction in prisoners. *Frontiers in Psychology*, 6. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2015.00043>
- Nasjonal kompetansesenternettverk for sikkerhets- fengsels- og rettspsykiatri (SIFER). (2021, 11.januar). *Selvhjelp for innsatte (SELF)*. <https://sifer.no/selvhjelp-for-innsatte-selfi/>
- Petrosino, C., Choi, K. S., Choi, S., Back, S. & Park, S. M. (2021). The effects of emotional literacy programs on inmates' empathy, mindfulness, and self-regulation: A random-

- effect meta-analysis. *The Prison Journal* 101(3), 262-285.
<https://doi.org/10.1177/00328855211010407>
- Pintrich, P. R. (2000). The role of goal orientation in self-regulated learning. I M. Boekaerts, M. Zeidner, P. R. Pintrich & P. R. Pintrich (Red.), *Handbook of Self-Regulation* (s. 451-502). Elsevier Science & Technology. <https://doi.org/10.1016/B978-012109890-2/50043-3>
- Ryan, A. M., Gheen, M. H. & Midgley, C. (1998). Why do some students avoid asking for help?: An examination of the interplay among students' academic efficacy, teachers' social-emotional role, and the classroom goal structure. *Journal of Educational Psychology*, 90(3), 528-535. <https://doi.org/10.1037/0022-0663.90.3.528>
- Schunk, D. H. (2014). *Learning theories: An educational perspective* (6. utg.). Pearson.
- Smith, O. R. F., Alves, D. E. & Knapstad, M. (2016). *Rask psykisk helsehjelp: Evaluering av de første 12 pilotene i Norge*. Folkehelseinstituttet. <https://hdl.handle.net/10642/9595>
- Talbot, F. (2012). Client contact in self-help therapy for anxiety and depression: Necessary but can take a variety of forms beside therapist contact. *Behaviour Change*, 29(2), 63-76. <https://doi.org/10.3316/informit.859677636678922>
- Teigland, P. (2021). *Psykologiske lidelser i fengsel*. Fagbokforlaget.
- Thiels, C., Schmidt, U., Treasure, J., Garthe, R. & Troop, N. (1998). Guided self-change for bulimia nervosa incorporating use of a self-care manual. *American Journal of Psychiatry*, 155(7), 947-953. <https://doi.org/10.1176/ajp.155.7.947>
- Tong, A., Sainsbury, P. & Craig, J. (2007). Consolidated criteria for reporting qualitative research (COREQ): A 32-item checklist for interviews and focus groups. *International Journal for Quality in Health Care*, 19(6), 349-357. <https://doi.org/10.1093/intqhc/mzm042>
- Wigfield, A. (1994). The role of children's achievement values in the self-regulation of their learning outcomes. I D. H. Schunk & B. J. Zimmerman (Red.), *Self-regulation of learning and performance: Issues and educational applications* (s. 101-124). Lawrence Erlbaum Associates, Inc.
- Wigfield, A. & Eccles, J. S. (2000). Expectancy–value theory of achievement motivation. *Contemporary Educational Psychology*, 25(1), 68-81. <https://doi.org/10.1006/ceps.1999.1015>

Wigfield, A., Hoa, L. W. & Klauda, S. L. (2008). The role of achievement values in the regulation of achievement behaviors. I D. H. Schunk & B. J. Zimmerman (Red.), *Motivation and self-regulated learning: Theory, research, and applications* (s. 169-195). Lawrence Erlbaum Associates Publishers.

Vedlegg A: Informasjonsskriv



SELFI-prosjektet, 01.09.2022, versjon 1

Vil du delta i forskningsprosjektet: ”Erfaringer med å ta i bruk SELFI-heftet”?

Dette er et spørsmål til deg om å delta i et forskningsprosjekt hvor formålet er å **å undersøke og beskrive forhold som legger til rette for bruk av SELFI-heftet blant innsatte i fengsel.** I dette skrevet gir vi deg informasjon om målene for prosjektet, og hva deltakelse vil innebære for deg.

Formål

Vårt prosjekt er knyttet til selvhjelpsheftet for innsatte (SELFI). SELFI-prosjektet ble startet opp høsten 2019 av SIFER Nord. Målet med SELFI-prosjektet er å utvikle et selvhjelpshefte, som er spesielt tilpasset innsatte og deres fengselshverdag. Foreløpig har heftet blitt delt ut i fengsler i Bodø, Vadsø, Tromsø og Mosjøen.

Målet med denne studien er å undersøke og beskrive forhold som legger til rette for bruk av SELFI-heftet, gjennom å bruke erfaringer du som innsatt i fengsel har med selvhjelpsheftet. Videre vil vi prøve å si noe om hvordan denne kunnskapen kan være nyttig i arbeidet med å ta i bruk heftet i resten av landet. Studiens problemstilling er: Hvilke erfaringer har innsatte med å ta i bruk selvhjelpsheftet?

Dette forskningsprosjektet gjennomføres i forbindelse med en hovedoppgave som skrives ved Universitetet i Tromsø (UiT) høsten 2022. Forskningsprosjektet gjennomføres av to studenter på 6. året på profesjonsstudiet i psykologi. Den ferdige oppgaven vil bygge på data fra intervjuer med 5-10 innsatte i Tromsø fengsel. Studien vil også kunne bli presentert på konferanse og/eller publisert i vitenskapelige tidsskrifter, og vil kunne brukes i det videre evaluerings- og utviklingsarbeidet til SELFI-prosjektet. Ingen enkeltindivider vil kunne identifiseres gjennom publikasjonene.

Hvem er ansvarlig for forskningsprosjektet?

Universitetssykehuset Nord-Norge HF (UNN) er ansvarlig for prosjektet og dine personopplysninger.

Prosjektansvarlig/faglig leder er Martin Bystad, forskningsleder psykisk helse- og rusklinikken, UNN, e-post: martin.kragnes.bystad@unn.no

Hvorfor får du spørsmål om å delta?

Innsatte i Tromsø fengsel, som har fått utdelt SELFI-heftet, vil bli spurt om å delta i studien. Vi ønsker å få høre om dine erfaringer og tanker etter at du har fått utdelt SELFI-heftet. Det holder at du har fått utdelt heftet, for å delta. Du trenger ikke å ha tatt det i bruk.

Hva innebærer det for deg å delta?

Dersom du ønsker å delta i prosjektet, så innebærer det at du møter oss til et intervju. Intervjuet vil ta ca. 30 minutter. Vi vil stille deg spørsmål om dine tanker, meninger og opplevelser knyttet til selvhjelpsheftet. Vi kommer til å ta lydopptak og notater fra samtalen. (Se under for hvordan disse blir lagret og behandlet).

Heftet skal forhåpentligvis tas i bruk i mange flere fengsel i Norge. Du vil gjennom dette prosjektet få en mulighet til å hjelpe oss med verdifull informasjon, som kan bidra til forbedring i forbindelse med bruk og utdeling av heftet.

Det er frivillig å delta

Det er frivillig å delta i prosjektet. Hvis du velger å delta, kan du når som helst trekke samtykket tilbake uten å oppgi noen grunn. Alle dine personopplysninger vil da bli slettet. Det vil ikke ha noen negative konsekvenser for deg hvis du ikke vil delta eller senere velger å trekke deg. Det vil ikke påvirke forhold ved din soning eller forhold til ansatte i fengselet, dersom du velger å trekke deg fra studien.

Ditt personvern – hvordan vi oppbevarer og bruker dine opplysninger

Vi vil bare bruke opplysningene om deg til formålene vi har fortalt om i dette skrivet. Vi behandler opplysningene konfidensielt og i samsvar med personvernregelverket.

Samtalen vil bli tatt opp på en digital lydopptaker, og deretter transkriberes. Lydfilene vil overføres til kryptert mappe i UNNs forskningsserver etter at opptaket er gjort, og lagring og bearbeiding av data foregår der. Det er kun studentene og veilederne som vil ha tilgang til materialet. Det vi tar ut og bruker av datamaterialet, vil bli anonymisert og dine opplysninger vil ikke være gjenkjennbare i forskningsartikkelen vi skriver. Det vil si at eventuelle sitater



ikke vil kunne knyttes til ditt navn, soningssted eller andre personopplysninger som gjør deg gjenkjennbar.

Hva skjer med personopplysningene dine når forskningsprosjektet avsluttes?

Prosjektet vil etter planen avsluttes i desember 2022. Etter prosjektslutt vil lydopptak fra intervjuene og det transkriberte materialet slettes fra UNNs forskningsserver.

Hva gir oss rett til å behandle personopplysninger om deg?

Dette prosjektet har rettslig grunnlag i EUs personvernforordning artikkel 6 nr. 1 bokstav A og artikkel 9 nr. 2 bokstav A (ditt uttrykkelige og informerte samtykke).

Vi behandler opplysninger om deg basert på ditt samtykke.

Personvernombudet ved Universitetssykehuset Nord-Norge HF har vurdert at behandlingen av personopplysninger i dette prosjektet er i samsvar med personvernregelverket. Kriminalomsorgen har også godkjent forskningen.

Dine rettigheter

Så lenge du kan identifiseres i datamaterialet, har du rett til:

- innsyn i hvilke opplysninger vi behandler om deg, og å få utlevert en kopi av opplysningene
- å få rettet opplysninger om deg som er feil eller misvisende
- å få slettet personopplysninger om deg
- å sende klage til Datatilsynet om behandlingen av dine personopplysninger

Hvis du har spørsmål til studien, eller ønsker å vite mer om eller benytte deg av dine rettigheter, ta kontakt med:

- UNN ved Martin Bystad, forskningsleder psykisk helse- og rusklinikken, e-post: martin.kragnes.bystad@unn.no
- Vårt personvernombud: Pål Anders Ellefsen, via sentralbordet ved Universitetssykehuset Nord-Norge (UNN) Telefon: 77 62 60 00



Med vennlig hilsen

Martin Bystad, *UNN*

Rannveig Grøm Sæle, *UiT*

Line Fosse Sivertsen

Tove Irene Dahl, *UiT*

Tora Merete Bakke

Nina Gundersen, *SIFER Nord UNN*

Camilla Rasmussen, *SIFER Nord*

(forsker/veileder)

(veiledere)

(studenter)

Samtykkeerklæring

Jeg har mottatt og forstått informasjon om prosjektet «*Erfaringer med å ta i bruk SELFİ-heftet*», og har fått anledning til å stille spørsmål. Jeg samtykker til:

- å delta i intervju
- at opplysningene om meg behandles slik som beskrevet i dette skrivet

Jeg samtykker til at mine opplysninger behandles frem til prosjektet er avsluttet

(Signert av prosjektdeltaker, dato)

Vedlegg B: Intervjuguide

Tema for spørsmål	Generelle oppfølgingsspørsmål <i>Kan du si mer?</i> <i>Hva mener du med det?</i> <i>Kan du gi meg et konkret eksempel?</i> <i>Hvordan ville du forklare det for ?</i>
Verdi (hvordan de verdsetter psykisk helse)	
<p>Hva tenker du når du hører psykisk helse?</p> <p>Hvor viktig er psykisk helse for deg?</p> <p>Hadde du et ønske om å gjøre noe for din psykiske helse etter at du kom i fengselet?</p> <p>Gjør du ting i hverdagen med mål å ivareta din psykiske helse, og ha det bedre med deg selv?</p> <p>Tenkte du eller gjorde du noe annerledes før du fikk utdelt heftet og etter du fikk utdelt heftet?</p> <p>Hvilken verdi mener du det kan ha å selv jobbe mot å forbedre din egen psykiske helse?</p>	<p>Kan du si noe om det?</p> <p>Kan du si noe om det?</p> <p>Hvordan da?</p>
Utdeling av heftet	
<p>Kan du fortelle om når du fikk utdelt heftet?</p> <p>Hvordan informasjon fikk du i forbindelse med utdelingen?</p>	

<p>Opplevde du noe form for oppmuntring til å bruke heftet fra ansatte her i fengslet? Eller andre i fengselet?</p> <p>Husker du om du hadde et ønske eller mål om å bruke heftet når du fikk det? Og hva ellers tenkte du da?</p>	
Komme i gang / be om hjelp	
<p>Komme i gang</p> <p>Har du sett igjennom heftet? Når da? Hva slags inntrykk fikk du av heftet?</p> <p>Har du tatt i bruk noen av øvelsene i heftet?</p> <ul style="list-style-type: none">- Hvis ja eller litt: Hva gjorde at du ville gi det en sjanse?- Hvis nei: Hva har hindret deg fra å ta i bruk heftet? <p>Hadde du en plan eller en ide for hvordan du skulle få noe ut av heftet?</p> <p>Har du opplevd noen hindre for å bruke heftet, og hvordan har du eventuelt overkommet dem?</p> <ul style="list-style-type: none">- Hvis nei: Tror du det kunne gjort en forskjell for å komme i gang?- Hvis ja: På hvilken måte hjalp det deg? <p>Be om hjelp</p> <p>Hva er dine tanker rundt det å spørre om hjelp?</p>	

<p>Opplever du at du kan spørre de ansatte eller andre innsatte om hjelp?</p> <p>Har du fått noe hjelp til å komme i gang med heftet?</p>	
<p>Mestringstro</p>	
<p>Før du eventuelt tok i bruk heftet hadde du tro på at du skulle få til å bruke heftet?</p> <ul style="list-style-type: none"> - Hadde du noen erfaringer fra tidligere som ga deg tro på at det å prøve noe nytt, slik som dette, kunne gå bra? <p>Hvis de ikke bruker heftet: Noen ganger når vi velger å ikke gjøre noe er det fordi vi ikke har lyst, fordi vi egentlig ikke kan eller fordi vi vil så gjerne men tror ikke vi får det til. Er det noen av disse som du kan relatere til angående bruken av heftet?</p> <p>Hvis de bruker heftet: Føler du at du får til å bruke heftet på en måte som er bra for deg?</p> <ul style="list-style-type: none"> - Hvordan da? <p>Har du tro på at du selv kan gjøre noe for å få det bedre/opprettholde en grei psykisk helse?</p> <p>Hvis du bruker heftet: Vil du si at din psykiske helse blitt bedre eller har gått ned etter at du tok i bruk heftet? Eller har det ikke skjedd en endring?</p> <p>Hvis du ikke bruker heftet: Vil du si at din psykiske helse blitt bedre eller har gått ned etter at du kom inn i fengselet? Eller er det ingen endring?</p>	

I bunn og grunn, hvor mye mener du at det du selv tenker og det du gjør i hverdagen spiller inn på hvordan du har det?

- Hadde det noe å si for hvordan du har valgt å bruke heftet eller ikke?

Vedlegg C: Vedtak fra Kriminalomsorgen



Kriminalomsorgen.region.nord

UiT Norges arktiske universitet,
ved førsteamanuensis Rannveig Grøm Sæle
rannveig.sale@uit.no,
Institutt for psykologi
Hansine Hansens veg 18,
9019 TROMSØ

Deres ref:

Vår ref:
202200296-26

Dato:
04.09.2022

SVAR PÅ SØKNAD OM FORSKNING, ERFARING MED Å TA I BRUK SELFI-HEFTET.

Vi viser til søknad med vedlegg mottatt 15.8.2022 fra Tora Merete Bakke og Line Fosse Sivertsen, studenter ved profesjonsstudiet i psykologi ved UiT Norges arktiske universitet. Svar på søknad sendes veileder førsteamanuensis Rannveig Grøm Sæle ved UiT Norges arktiske universitet, slik praksis er når søker selv ikke innehar forskerkompetanse.

Bakgrunn og formål

Bakke og Sivertsen skal skrive sin hovedoppgave tilknyttet et prosjekt om selvhjelp for innsatte i fengsel (SELFI). Prosjektet er forankret ved Regionalt kompetansesenter for sikkerhets-, fengsels- og rettspsykiatri (SIFER-Nord) og Universitetssykehuset Nord-Norge (UNN). Dette prosjektet «*Erfaring med å ta i bruk SELFI-heftet*» vil bygge på kvalitative data som innhentes som en del av SELFI-prosjektet. Prosjektansvarlig/faglig leder er Martin Bystad, forskningsleder psykisk helse- og rusklinikken, UNN. UNN er data- og forskningsansvarlig, studentene gjennomfører prosjektet for UNN og er formelt å anse som deres medarbeidere.

SELFI-prosjektet ble startet opp høsten 2019, og målet var å utvikle et selvhjelpshefte som er spesielt tilpasset innsatte og deres fengselshverdag.

Målet med prosjektet «*Erfaring med å ta i bruk SELFI-heftet*» er å undersøke og beskrive forhold som legger til rette for bruk av SELFI-heftet, gjennom å bruke erfaringer innsatte i fengsel har med selvhjelpsheftet. Videre si noe om hvordan denne kunnskapen kan være nyttig i arbeidet med å ta i bruk heftet i resten av landet. Studiens problemstilling er: Hvilke erfaringer har innsatte med å ta i bruk selvhjelpsheftet?

Datainnsamling skal skje i Tromsø fengsel gjennom individuelle dybdeintervjuer med 5-10 innsatte som har fått utdelt SELFI-heftet. Kriminalomsorgen skal bistå med rekruttering av aktuelle informanter ved hjelp av utarbeidet informasjons- og samtykkeskjema. Videre skal

Postadresse:
Dokumentsenter,
Postboks 694
4302 Sandnes

Besøksadresse:
Brattørkaia 15, 7010
Trondheim

Telefon: 73 56 16 10
Telefaks:
Orq.nr: 982348048

Kriminalomsorgen region nord
Saksbehandler:
Marit Wangsholm

Kontaktinformasjon til Tromsø fengsel er:

Fengselsførstebetjent Mona I. Nilssen Mona.Iren.Nilssen@kriminalomsorg.no

a. Sikkerhetsvurdering

Forskningen skal gjennomføres på en forsvarlig måte og domfelte, innsatte og ansatte skal ikke utsettes for personlige belastninger. Forskeren skal forholde seg til den enkelte enhets sikkerhetsmessige instruksjer. Det er opp til den enkelte enhetsleder å vurdere om forskningsprosjektet er praktisk gjennomførbart i enheten og hvordan gjennomføringen skal gjøres for at den skal være sikkerhetsmessig forsvarlig. Forskeren skal forholde seg til de sikkerhetsmessige tiltak som er påkrevd i gjennomføringen. Forskeren skal fremlegge bakgrunns materialet og informere enhetene ut i fra deres behov.

Det kreves at den som skal gjennomføre samtaler og intervju av innsatte fremlegger politiattest. Dersom forsker ønsker å ta i bruk andre spørreskjema eller belyse andre problemstillinger enn godkjent må det fremlegges ny søknad til Kriminalomsorgen region nord for godkjenning.

b. Forskers taushetsplikt

Opplysninger forskeren blir gjort kjent med kan være undergitt taushetsplikt, jf. forvaltningsloven § 13. Forskeren er undergitt taushetsplikt, jf. forvaltningsloven § 13 c. Av § 13 e følger at forskeren plikter å hindre andre i å få tilgang til eller kjennskap til opplysningene. Overtredelse av bestemmelser om taushetsplikt er straffbart, jf. straffeloven § 121. Behandling av personopplysninger reguleres av lov om personopplysninger (LOV 2000-04-14 nr. 13) med tilhørende forskrift (FOR 2000-12-15 nr. 1265), og forskningsprosjekter er særlig omtalt i § 7-27 i forskrift til personopplysningsloven. Det er et vilkår at forsker undertegner en taushetserklæring med henvisning til bestemmelsene ovenfor. Slik erklæring utarbeides av den enhet der forskningen skal gjennomføres.

c. Oppbevaring av materiale

Forskeren skal påse at innsamlet materiale blir oppbevart på en forsvarlig måte og at det foretas anonymisering av personidentifiserbare opplysninger ved publikasjon. Innsamlet materiale som inneholder personidentifiserbare data, skal makuleres så snart undersøkelsen er avsluttet. Dersom det skal gjøres unntak fra denne hovedregel, må dette godkjennes av Datatilsynet.

d. Rapportering

Forskeren skal sende et eksemplar av forskningsrapporten til Kriminalomsorgen region nord, til biblioteket ved Kriminalomsorgens høyskole og utdanningssenter (KRUS) og til Kriminalomsorgsdirektoratet. Det er ønskelig at forskeren melder resultatene til respondentene i en eller annen form.

Klageadgang

Regiondirektørens vedtak om å anvende taushetsbelagte opplysninger til forskningsformål, kan påklages til Kriminalomsorgsdirektoratet. Klageretten etter forvaltningsloven kap. VI § 28,

kriminalomsorgen sørge for egnet rom for gjennomføring av intervju. Prosjektet avsluttes i desember 2022.

Kriminalomsorgens adgang til å behandle søknader om forskning reguleres av Rundskriv G-2007-7 fra Justis- og politidepartementet, *Retningslinjer for behandling av søknader om forskning i kriminalomsorgen*.

Det følger av retningslinjer at regionalt nivå i kriminalomsorgen er ansvarlig for å avgjøre søknader om adgang til å rekruttere innsatte/domfelte og tilsatte til forskningsprosjekter og for å behandle søknader om bruk av taushetsbelagte opplysninger fra kriminalomsorgen til forskning hvor det kreves dispensasjon fra taushetsplikten. Alle søknader om forskning skal vurderes individuelt. Hvis søknaden ikke anses å tilfredsstille de krav som er skissert i retningslinjene, må det innhentes nødvendig tilleggskommunikasjon, jf. retningslinjene pkt. 5 – individuell vurdering.

Behandling av personopplysninger

Student- og forskningsprosjekter som behandler personopplysninger skal meldes til NSD. I dette prosjektet er Universitetssykehuset Nord-Norge HF data- og forskningsansvarlig. Personvernombudet ved UNN har i brev datert 1.9.2022 bekreftet oppfyllelse av vilkår og forutsetninger for sin tilrådning av prosjektet, herunder avklaringer angående;

- Prosjektledelse for underprosjektet
- Dataansvar
- Datahåndtering
- Innsending av samtykkeskriv

VEDTAK

Kriminalomsorgen region nord innvilger søknaden.

Problemstillingen som det søkes forsket på er et tema som kriminalomsorgen er opptatt av å få ny kunnskap om og det vurderes å ville gi etaten og samfunnet for øvrig informasjon og ny kunnskap. Søknaden er utformet i tråd med de krav som stilles til forskning i kriminalomsorgen, jfr. *Retningslinjer for behandling av søknader om forskning*. Det er ikke behov for å gi dispensasjon fra taushetsplikten da deltakelse forutsetter samtykke i alle ledd.

Lokalt nivå skal få mulighet til å uttale seg om søknaden. De skal vurdere om de har kapasitet til å ta imot forskeren, om prosjektet er praktisk gjennomførbart og sikkerhetsmessig forsvarlig, jf. retningslinjene pkt. 1 – vurdering av lokalt nivå. Søknaden kan avslås av etiske, sikkerhetsmessige eller kapasitetsmessige årsaker, jf. retningslinjene pkt. 8 - avslag.

Kriminalomsorgen region nord har forespurt Tromsø fengsel om uttalelse. Tromsø fengsel stiller seg positivt til å bidra i prosjektet ved å legge til rette for intervju av innsatte. Fengselet har av kapasitetsmessige årsaker bedt om at gjennomføring av forskningen legges etter september 2022.

omfatter den som ikke får medhold i sin søknad om forskning og den som taushetsplikten er satt til vern for, i denne sammenheng innsatte/dømfelte og tilsatte.

Med hilsen

Marita Sunde Rabben
ass. regiondirektør

Marit Wangsholm
seniorrådgiver

Dette brevet er godkjent elektronisk i kriminalomsorgen og har derfor ingen signatur.

Kopi til: Tora Merete Bakke og Line Fosse Sivertsen,
Tromsø fengsel, Dokumentsenter, PB 694, 4302 SANDNES
Kriminalomsorgens høyskole og utdanningssenter KRUS, Dokumentsenter, PB 694, 4302 SANDNES
Kriminalomsorgsdirektoratet, Dokumentsenter, PB 694, 4302 SANDNES

Vedlegg D: Vedtak fra PVO

Til:
Martin Kragnes Bystad, Nina Gundersen

Deres ref: Vår ref: Saksbehandler: Dato:
2020/3937-24 Karl-Petter Simonsen, 777 55 855 01.09.2022

Bekreftelse fra personvernombudet - oppfyllelse av vilkår og forutsetninger**Bakgrunn**

Personvernombudet viser til tidligere kontakt vedrørende

Prosjektnummer: 02434

Navn på prosjektet: SELFI – Selvhjelp til innsatte

Prosjektperiode: 02.03.2020 – 01.01.2025.

I brev 29.08.2022, ga personvernombudet sin tilråding til underprosjekt med tittelen
Faktorer som påvirker innsatte i fengsel sin bruk av selvhjelpshefte

Personvernombudet satte i sin anbefaling vilkår/forutsetninger og ba om enkelte avklaringer. Dette gjaldt

- Prosjektledelse for underprosjektet
- Dataansvar
- Datahåndtering
- Innsending av samtykkeskriv

Bekreftelse på oppfyllelse av vilkår

Personvernombudet bekrefter at forholdene over er avklart og at prosjektet tilrådes. Det er innsendt samtykkeskriv, datert 01.09.2022, som oppfyller kravene til et gyldig samtykke etter personvernforordningen.

Prosjektet har lovlig behandlingsgrunnlag i personvernforordningen artikkel 6 nr. 1 bokstav a og artikkel 9 nr. 2 bokstav a – den registrertes uttrykkelige samtykke.

Prosjektet kan gå i gang så snart godkjenning fra kriminalomsorgen foreligger.

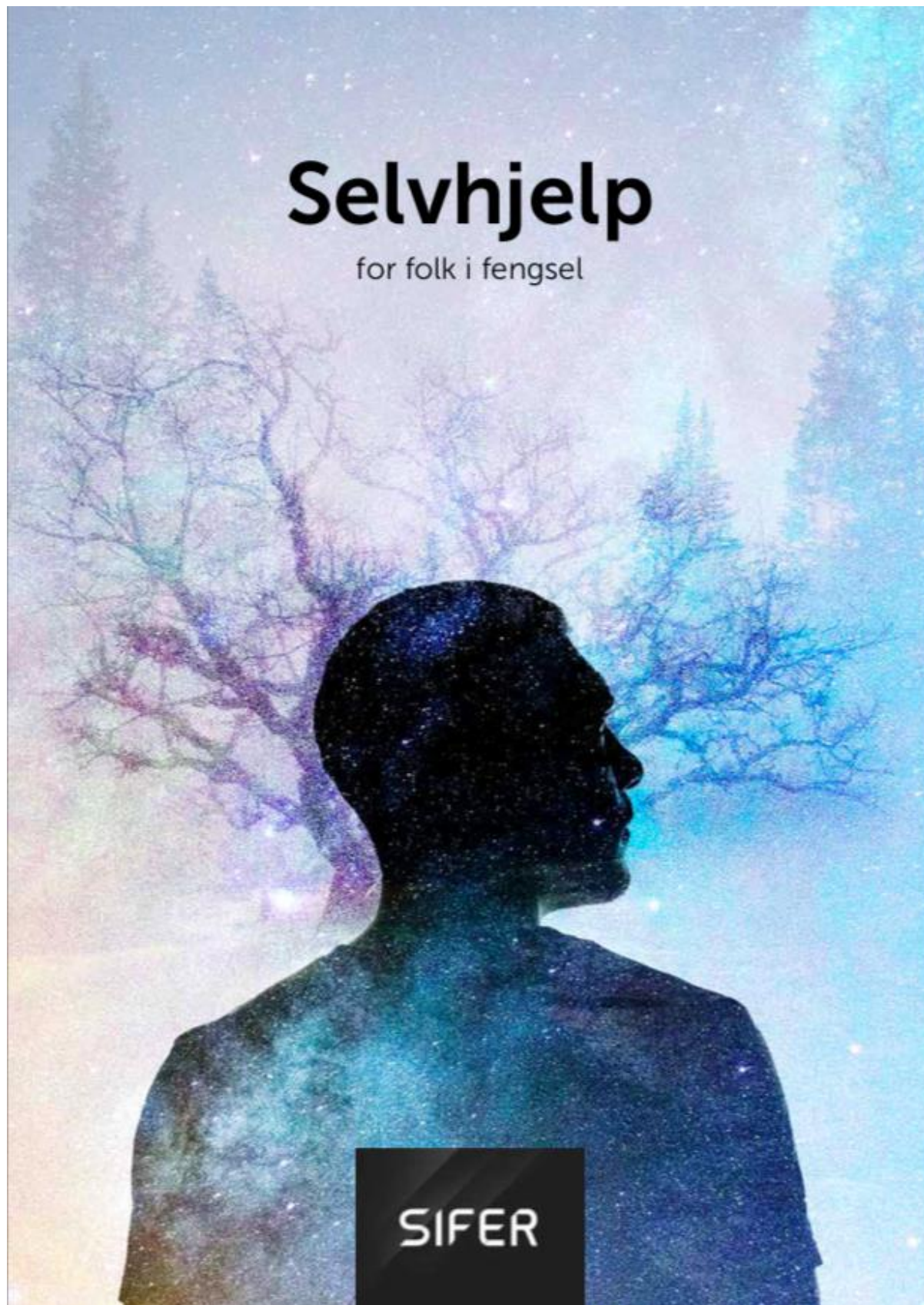
Vedlegg

- Opprinnelig uttalelse/anbefaling, 29.08.2022
- Revidert samtykkeskriv fra prosjektet, 01.09.2022
- Siste korrespondanse, 31.08-01.09.2022
- Bekreftelse fra HN-IKT om opprettelse av sikkert område på forskningsserveren

Med vennlig hilsen

Karl-Petter Simonsen
Fungerende personvernombud UNN HF

Vedlegg E: SELFI-heftet



Innhold

Side 3–4	Om selvhjelp og psykisk helse i fengsel
Side 5	Ta vare på deg selv
Side 6–7	Kontakt med og støtte fra andre
Side 8	Legg merke til de gode ting
Side 9–10	Avspenningsøvelser
Side 11–13	Grubling og tankekjør
Side 14–15	Problemløsning
Side 16–20	Søvn og søvnvaner
Side 21–23	Sinne og sinnemestring
Side 24–25	Å leve med smerter
Side 26–28	Tristhet og depresjon
Side 29–31	Angst og unngåelse
Side 32–33	Vonde opplevelser og traumer
Side 34–35	Hjelp og støtte under soning og etter løslatelse

Om selvhjelp

Dette heftet er laget for deg som sitter i fengsel. Her kan du lese om psykisk helse og få råd om hvordan du kan ta vare på deg selv under soning.

Å ha god psykisk helse betyr at man har det bra og at man takler motgang i hverdagen. Det er viktig å huske på at alle kan ha det vanskelig i perioder. Det er ingen som har det bra hele tiden. Å være nedfor, engstelig eller ha problemer med å sove er noe alle opplever av og til.

Noen ganger kan slike plager bli så store og vare så lenge, at man kan kalle det en psykisk lidelse. Da følger man seg ofte dårlig mesteparten av tiden og plagene kan hindre en i å gjøre ting man liker, eller gjøre at man fungerer dårlig sammen med andre. Hvis det skjer, bør man søke hjelp for å få det bedre.

Det er allikevel mye du selv kan gjøre for å påvirke din psykiske helse på en positiv måte! Det er akkurat det dette heftet handler om, altså **hva du selv kan gjøre for å føle deg bedre**. Det er dette vi kaller **selvhjelp**.

Selvhjelp er enkelt, men ikke lett!

Man kan ikke gjøre en øvelse bare én gang og forvente stor effekt. Å styrke sin psykiske helse fungerer på samme måte som å trene kroppen – *Jo oftere man trener, jo bedre effekt.*

I heftet vil du finne noen råd som du synes er gode, mens andre ikke passer for deg. Husk at å prøve litt er bedre enn ingenting. Du har lite å tape på å forsøke noen av rådene i heftet. Derfor: Ikke kjenn etter om du gidder eller har lyst - prøv rådene som kunne passe for deg, og prøv de flere ganger.

Hvis du synes det er vanskelig å komme i gang med å bruke heftet, kan du spørre noen av fengselets ansatte om hjelp.



Psykisk helse i fengsel

Det å være i fengsel er vanskelig. Mange føler tristhet, sinne og fortvilelse.

Det er vanlig å kjenne på usikkerhet den første tiden. Spørsmål som er vanlig å ha er: *Hva skjer nå? Hvordan skal livet mitt bli fremover?*

Mange føler seg alene på langt borte fra familie og venner. Det kan være vanskelig å tenke på de som lever livet sitt på utsiden. Noen synes det er enklere å ha lite kontakt med sine nære under soningen. Andre synes mulighetene for å holde kontakt er for begrenset.

Det er vanlig å oppleve at tæle eller tunge ting fra tidligere i livet kommer tilbake til en med full kraft når man kommer i fengsel.



Vær fysisk aktiv

Å være fysisk aktiv er godt for kroppen og gjør at du føler deg bra.

Tren på treningsrommet, på rommet ditt eller i luftgården. Alle former for fysisk aktivitet er bra.



Vær sosial

Alle har behov for å ha kontakt med andre. Det gir en følelse av å høre til og være viktig.

Hør om noen vil være med å spille spill, trene eller gå i luftgården. Ring eller avtal bruk av videosamtale for å ha kontakt med noen på utsiden.



Lær deg nye ting

Å lære seg nye ting gir glede og mestringfølelse.

Du kan lære deg et nytt spill, et nytt språk, en ny matoppskrift, å tegne eller spille et instrument.

Ta vare på deg selv

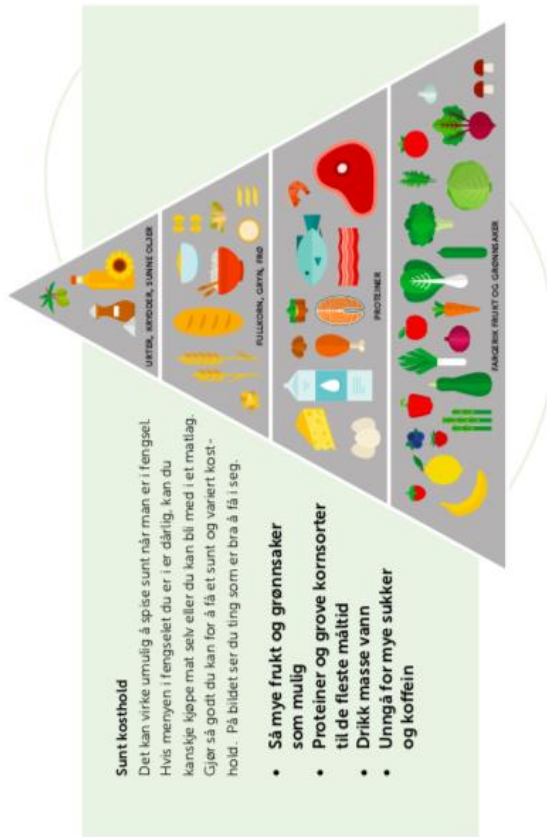
Fysisk aktivitet og et sunt kosthold er bra for den fysiske og psykiske helsen.

Mange innsatte synes at trening er en god måte for få tiden til å gå. Når det gjelder kosthold vil noen fengsel kunne gi bedre tilbud enn andre. Forsøk likevel å følg disse tipsene så godt du kan. Husk også at små forbedringer i fysisk aktivitet og kosthold er bra for helsen.



Ved fysisk aktivitet er det ikke så mye som skal til. En halvtime om dagen er bra, men husk at all aktivitet teller. Nivået er heller ikke så nøye, det viktigste er at du beveger deg:

- **Styrketrening på treningsrommet**
- **Løpe eller gå i luftgården**
- **Treningsøvelser på rommet ditt, for eksempel mageøvelser, knebøy og armhevinger**
- **Spill fotball, gjør yoga eller vær med på annen gruppetrening i fengselet**



Kontakt med og støtte fra andre

Kontakt med og støtte fra andre er viktig. Det gjør at vi føler oss tryggere, glødere og gir en følelse av å høre til noe.

Det kan være blant annet:

- noen å snakke med om vanlige ting og om vanskelige ting
- noen vi kan glede oss sammen med
- noen som kan hjelpe oss med praktiske ting
- noen som kan gi råd når vi lurer på noe



Det kan være utfordrende å finne noen du kan stole på i fengselet. Kanskje vil du ikke dele dine personlige tanker med hvem som helst. Noen synes også det er vanskelig å spørre om ting eller be om hjelp.

Gjør mer av det som gjør deg glad

Forsøk så godt det lar seg gjøre å styre unna personer eller situasjoner som gjør deg frustrert eller trist. Tilbring tid og la mer kontakt med mennesker og aktiviteter som gir deg positive følelser. Forsøk å finne måter å være sosial på som styrker din trivsel. Kanskje kan du også være til støtte for andre innsatte?

Å gjøre noe bra for andre gir en opplevelse av å ha verdi.

Det kan være fra familie, venner, bekjente eller mennesker man møter gjennom ulike interesser og aktiviteter.



Det er viktig å prøve seg frem for å finne ut hva som kan fungere for deg sosialt under soningen. **Å isolere seg er ikke bra for psyken.**

Det er ikke uvanlig at de andre innsatte er opptatt av andre ting enn det du selv er interessert i. Kanskje fungerer det å spille spill, se på en film eller lage mat sammen med noen, selv om dere ellers ikke har så mye å prate om. **De fleste finner med tid og stunder et fellesskap med andre på avdelingen.**

Jonas!
HVA SKJER?
Bli med på lufting?

«Jeg la merke til at Jonas hadde begynt å isolere seg. Jeg skjønte noe var galt da han sluttet å lurte seg. Han var så vidt utenfor romdøra. Jeg skrev en lapp med en beskjed til han. Det funket, og det gjorde meg ganske glads»

Skriv et brev

Hvordan skrive brev til noen utenfor?

Mange som sitter inne tror de ikke har noe å skrive om. Men det stemmer ikke. Her er noen tips om hva et brev kan inneholde:

- hvordan du har det
- hvilke følelser du har mye av
- noe du tenker mye på
- hva du gleder deg til når du kommer ut

Still spørsmål – det øker sjansen for at du får et brev i retur.

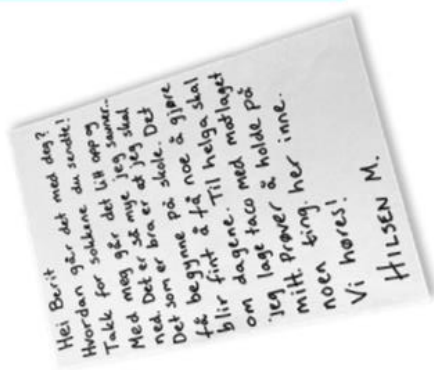
Bruk god tid slik at du virkelig får med det du har på hjertet.

Hvordan skrive brev til barn?

Hvis man skal skrive brev til et barn bør man la være å beskrive tunge ting og sterke følelser som anger, sinne, sorg og frustrasjon.

Her er noen tips om hva et brev kan inneholde:

- Gi en beskrivelse av rommet ditt eller av hverdagen din.
- Har du fått deg nye venner eller bekjente kan du fortelle om det.
- Prøv å tøye litt og ta vekk det skumle som barn kanskje tenker om fengsel.
- Selv om det virker veldig sannsynlig og ønskelig i øyeblikket; ikke kom med lovnader du ikke kan holde.
- Vær kreativ. Lag en tegning eller klipp ut bilder og bokstaver fra avisa.



Still spørsmål – vis interesse for barnet

Hvilket læringsoppgitt skal du gjøre?
Hvem spiller du kamp mot sist?
Hva er det morsomste som har skjedd siste tiden?

Skriv brev til deg selv

Hvis du skriver brev i et tungt øyeblikk kan den som leser brevet tro at du har det tungt hele tiden. Leser kan bli trist og føle seg maktløs. Et tips er hvis du ser at brevet du skriver blir veldig dystert kan du skrive det til deg selv. Du trenger ikke poste det, bare oppbevare det eller kast det når du er ferdig.

Legg merke til de gode ting



Livet består av både oppturer og nedture.

Når man er under negativt stress, husker vi mennesker lettere på det som går dårlig. De fleste av oss trenger å øve på å huske på det gode som skjer og som har skjedd i livene våre.

Disse to øvelsene kan bidra til at du blir litt bedre på det. De kan gjerne gjøres flere ganger i uka.

1. Prøv å tenk på tre gode ting som har skjedd i løpet av dagen idag

NB! Det kan være vanskelig å huske på gode ting som har skjedd i løpet av en monoton fengsels- hverdag. Men prøv så godt du kan å se etter små lysglimt.



Eksempel:

- En hyggelig telefon-samtale
- Vant i kortspill
- Innvilget permisjon
- Lest noe morsomt i avisa

2. Prøv å tenk på positive opplevelser fra livet ditt



Tenk på en gang du var veldig glad.



Tenk på en gang du gjorde noe bra for andre.



Tenk på noe du er takknemlig for.



Tenk på en gang du var modig.



Tenk på en gang du tok en god avgjørelse.



Tenk på noe fint noen har sagt til deg.

Avspenningsøvelser



De fleste kan kjenne seg anspent eller stresset i perioder.

Årsaken til det kan være bekymringer, sterke følelser, vanskelige ting som skjer i livet eller bare en dårlig væne.

Over tid kan det sette seg i kroppen og gi for eksempel hodepine, slitenhet, søvnvansker og uro. Noen kan få smerter i hjerne nakke, skuldre og rygg.

HVA KAN DU GJØRE SELV?

Det finnes mange øvelser man kan gjøre for slappe av og å få det bedre i kroppen. En pusteøvelse kan ha en avslappende og beroligende effekt, mens muskelavslapning kan bidra til å redusere uro og spenninger i kroppen. Begge kan også brukes for å roe ned tanker og følelser.

Her er noen forslag til øvelser som kan hjelpe deg når du trenger det. De bør trenes på jevnlig, også i rolige stunder, slik at de effektivt kan brukes i situasjoner der det trengs.

Pusteøvelser

En pusteøvelse kan bestå av å puste inn, holde pusten litt og puste ut litt langsommere. Det viktigste er at utpusten er lengre enn innpusten.

Pusteøvelse:

1. Pust inn og tell til fire
2. Holder pusten og tell til fire
3. Pust ut og tell til seks

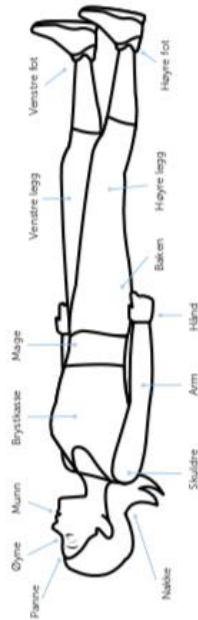
Gjenta øvelsen 4 ganger.



Muskellavslapning

Muskellavslapning handler om å stramme musklene i kroppen for så å slappe av i musklene igjen.

- Stram musklene i **høyre fot** i 5 sekunder. Slapp av i 15 sekunder.
- Stram musklene i **venstre fot** i 5 sekunder. Slapp av i 15 sekunder.
- Stram musklene i **høyre lår** i 5 sekunder. Slapp av i 15 sekunder.
- Stram musklene i **venstre lår** i 5 sekunder. Slapp av i 15 sekunder.
- Fortsett slik til du har gått gjennom **alle muskelgruppene** i kroppen (se bilde).



En annen variant er «Spagettikroppen»

1. Legg deg på gulvet eller i sengen på rommet ditt
2. Stram kroppen så den blir like stiv som en ukokt spagetti
3. Tell til 3
4. Slapp av! La kroppen bli like slapp som en kokt spagetti

Hva føles best? Å være stiv som en ukokt spagetti eller slapp som en kokt spagetti? Gjenta øvelsen tre ganger.

Grubling og tankekjør

Å gruble er noe de fleste mennesker gjør i blant.

Når man sitter i fengsel er det mye dødtdid som gir plass for tunge tanker og mye grubling. Mange tror det er nyttig å gruble og at man kan forstå seg selv bedre. Men sannheten er at grubling bare forsterker det negative i en allerede vanskelig situasjon.

Typisk for grubling er at man tenker mye på de samme tingene uten å komme til noen løsning.

Grubling og tankekjør over tid kan være veldig slitsomt, og kan føre til at vi ikke har det så bra.



Tankekjør er en litt annen variant som kjennetegnes ved at det kommer veldig mange tanker på en gang.

Det kan føles som at tankene raser som et tog gjennom hodet.

Mange som har tankekjør blir rastløse og synes det er vanskelig å konsentrere seg om noe.

De fleste vil prøve hardt å ikke tenke så mye. Men det som skjer da: Man tenker bare enda mer.

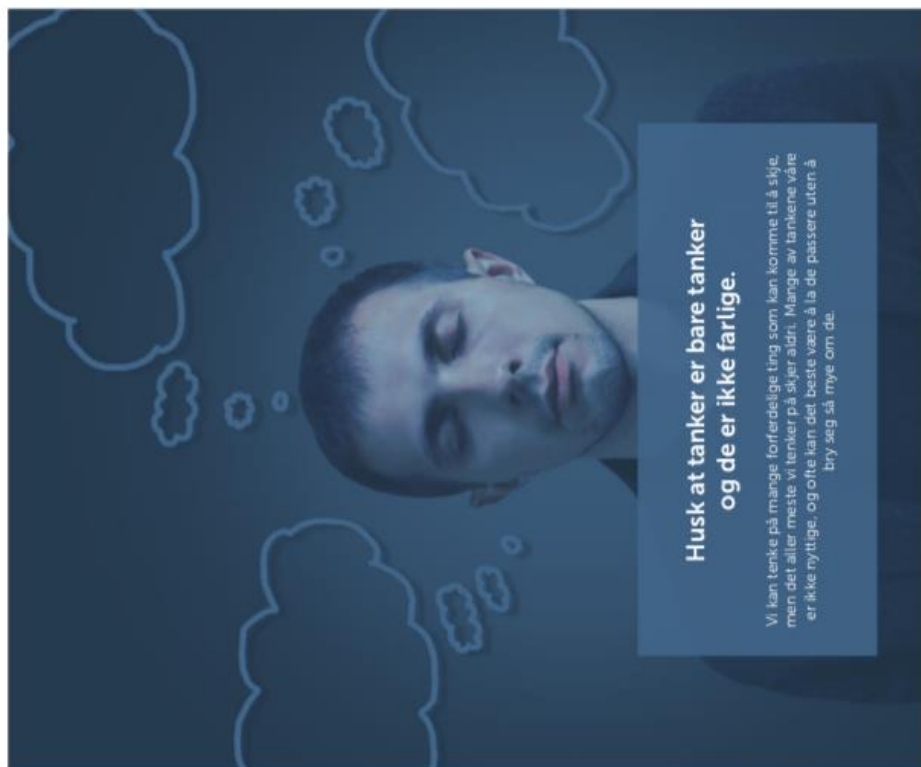
Det er bedre om du **godtar** at tankene er der. La de være i bakgrunnen og ikke bruk masse energi på å gjøre noe med de. Du vil etterhvert merke at det kan være lettere å la tankene gå.

Godta det

En måte å komme seg videre på er å bestemme seg for å godta at du er i en vanskelig situasjon. Det kan kanskje være vanskelig, men øv deg på å si til deg selv at «Jeg må bare godta at tingene er som de er akkurat nå». Å godta at man har det vanskelig kan faktisk gjøre at det føles lettere og gi nye krefter.



Prøv å se for deg at du trykker på den grønne GODTA-knappen. Hold den inne om det er nødvendig!



Husk at tanker er bare tanker og de er ikke farlige.

Vi kan tenke på mange forferdelige ting som kan komme til å skje, men det aller meste vi tenker på skjer aldri. Mange av tankene våre er ikke nyttige, og ofte kan det beste være å la de passere uten å bry seg så mye om de.

HVA KAN DU GJØRE SELV?

Grubling og tankejør over tid kan være veldig slitsomt. Her er noen forslag til øvelser som kan hjelpe deg å håndtere det. Prøv å finne den eller de øvelsene som passer for deg. Noen av øvelsene bør trenes på jevnlig slik at de effektivt kan brukes i situasjoner der det trengs.

Se tankene utenfra

Neste gang du kjenner plagsomme tanker dukker opp i hodet ditt kan du prøve å se tankene dine utenfra.



Se for deg at tankene dine er skyer som flyter over himmelen.

Se for deg at tankene dine er inne i skyene. Godta at de er der, men prøv samtidig å la dem være i fred.

Forestill deg at de bare passerer deg.

Noen ganger vil du likevel oppleve at de negative tankene blir værende, og alt kan virke frist og håpløst. Neste gang dette skjer kan du skrive ned dine negative tanker. Det kan være negative tanker om deg selv eller bekymringer du har. Prøv å få ned alt på papiret.

Så kan du prøve å gjøre en eller begge av disse øvelsene:

1. Syng ut tankene du har skrevet ned til en kjent melodi, for eksempel «Happy Birthday to You» eller «Bæ-ba lille-lam». Du trenger ikke synge så høyt, du kan hviske også.
2. Les opp tankene dine høyt med forskjellige stemmer eller dialekter. Prøv for eksempel med pipestemme eller Bergensdialekt (de som er fra Bergen kan prøve trøndersk).



LIADEN BIRTHDAY TO YOU...

Du kan gjenta disse øvelsene flere ganger.

Du vil merke at du får mer avstand fra tankene når du leser de opp eller synger de gjentatte ganger. Kanskje legger du merke til hvor lite ordene egentlig betyr?

Minn deg selv på at negative tanker og bekymringer ikke er sannheten.

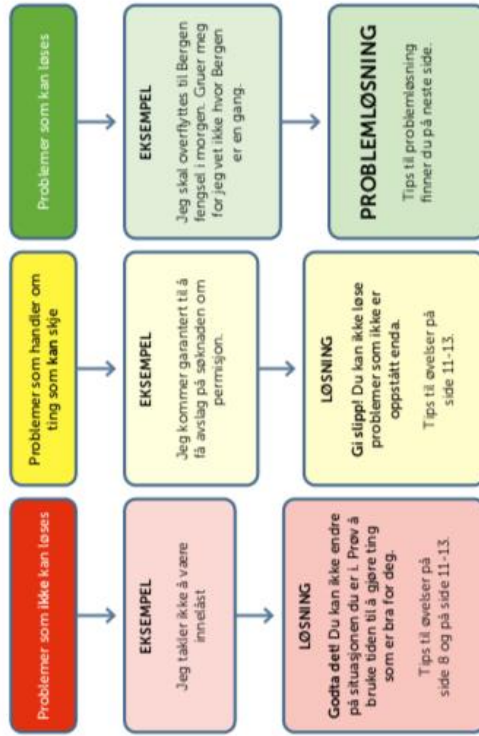
Det er vanlig å oppleve at tankene blir litt mindre plagsomme når man gjør disse øvelsene.

Problemløsning

Bekymringer og problemer er noe alle mennesker har.

Mange som sitter i fengsel opplever store bekymringer og usikkerhet for fremtiden. Det kan være veldig frustrerende å ikke få gjort noe med det.

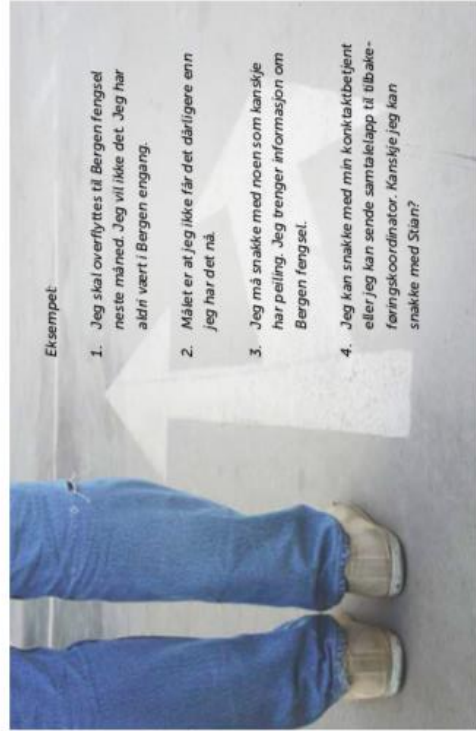
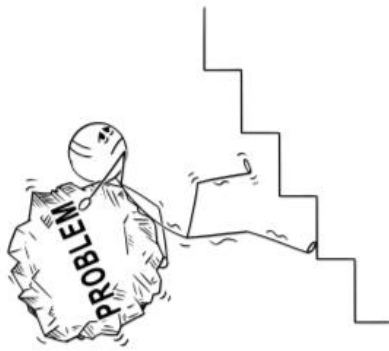
Før man kan ta grep, må man først skille mellom de ulike type problemene som finnes.



Mange synes å skrive lister, journal eller dagbok er en god måte for å få oversikt opp i kaoset i hodet. Noen opplever å få oversikt og kanskje en ny innsikt i problemene.

Nyttige trinn ved problemløsning

- 1. Hva er problemet?**
Skriv ned problemet. Vær så konkret som mulig. Hvis problemet ligger fram i tid for eksempel tiden etter løslatelse) kan du skrive dato på det.
- 2. Hva er målet mitt?**
Tenk etter og beskriv det konkrete målet du vil oppnå med å løse problemet.
- 3. Hva kan jeg gjøre selv?**
Skriv hva du kan gjøre som vil være til hjelp. Tenk gjerne ut fra hva som har vært nyttig for deg i lignende situasjoner tidligere, og hva ville du rådet andre om i samme situasjon?
- 4. Hvem kan hjelpe meg?**
Nevn en person du synes det er godt å prate med og som kan støtte deg. Det kan være en venn, medlemsatt, tilbakeføringskoordinator, betjent eller du kan be om hjelp hos prest, sykepleier eller en organisasjon. Våg å spørre de du ønsker.



- Eksempel**
- Jeg skal overflyttes til Bergen fengsel neste måned. Jeg vil ikke det. Jeg har aldri vært i Bergen engang.
 - Målet er at jeg ikke får det dårligere enn jeg har det nå.
 - Jeg må snakke med noen som kanskje har peiling. Jeg trenger informasjon om Bergen fengsel.
 - Jeg kan snakke med min kontaktperson eller jeg kan sende samtaleapp til tilbakeføringskoordinator. Kanskje jeg kan snakke med Stan?

Søvn og søvnvaner



Søvn kan være et problem når man sitter inne.

Her er tre personer som har vanlige søvnplager

Jeg får ikke sove om kvelden.



Jeg våkner flere ganger i løpet av natten.

Jeg våkner opp alt for tidlig om morgenen, og får ikke sove igjen.



Mange tror løsningen er sovepiller. Sovemedisiner er ikke en løsning på søvnproblemer fordi:

- **Sovemedisiner virker bare 2-3 uker før kroppen venner seg til dem.**
Ved langvarig, daglig bruk kan man bli nedstemt, irriteret eller føle seg likegyldig. Glømskhet og forvirring er også vanlige symptomer.
- **Etterhvert vil du trenge stadig større doser for at de skal virke.**
Dette kan igjen øke risikoen for avhengighet og plagsomme bivirkninger som blant annet søvnproblemer, uro, angst, «hangover», irritasjon, ereksjonsproblemer og muskelspenninger.
- **Til slutt vil du omtrent ikke ha effekt av sovemedisinene i det hele tatt,** men du vil fortsatt ha abstinenser og bivirkninger.

Hva kan du gjøre selv?

På de neste sidene får du tips til hva du kan gjøre for å få bedre søvn uten sovemedisiner.

For å få sove er det lurt å unngå søvntyver.

Den største søvntyven av dem alle er søvn på dagtid.



- Kroppen bygger opp behovet for søvn når du er våken og i aktivitet.
- Om du sover på dagtid blir det vanskeligere å få sove til natten.
- Unngå å ta en høreblund selv om du har sovet dårlig. Da blir det enklere å få sove når det blir kveld.

Det er lurt å unngå mindre søvntyver også.

- **Unngå å drikke kaffe, brus eller energidrikk som inneholder koffein etter kl. 17.**
Koffein er en søvntyv.
- **Ikke se på TV eller PC den siste halvtimen før du skal sove.**
Det blå lyset får kroppen din til å tro det er dag og er en søvntyv.
- **Bruk avspenningsøvelser før du legger deg.**
Bekymringer og uro før leggetid er en søvntyv.
- **Spis noe lett før du skal sove.**
Å være stappmett eller sulten når man legger seg er en søvntyv.
- **Prøv å unngå å røyke eller bruke snus den siste timen før leggetid.**
Nikotin virker oppkvikkende, og er en søvntyv.



TIPS FOR BEDRE SØVN

Lær hjernen din at det er på tide å sove ved å lage hyggelige kveldsrutiner.

Gjør det samme den siste halvtimen før du legger deg hver kveld

Her er noen forslag til hva som kan inngå i kveldsrutiner. Du kan også finne dine egne.



Ha vinduet i luftestilling i et kvarter før du skal legge deg.



Rist dyne og pute.



Rydd alle ting på plass på rommet.



Drikk en varm drikk uten koffein.



Skru av TV/PC en halvtime før du skal sove.



Tenk på gode ting som har skjedd i løpet av dagen (s.8)



Gjør en avslapnings- eller pusteøvelse (s.9-10)

Stå opp og legg deg til omtrent samme tid hver dag.
Også når det er helg!

TIPS til hva du kan gjøre når du blir liggende våken i sengen

- om du ikke får sove på kvelden i løpet av 20 minutter
- om du våkner på natten og ikke får sove igjen i løpet av 20 minutter

Stå opp og gjør en rolig aktivitet

- Rydd på rommet
- Skriv et brev
- Les i en bok
- Strekk på kroppen
- Gjør avslapningsøvelse på s. 10
- Sett deg i stolen og gjør pusteøvelse på s. 9
- Om du plagges med negative tanker kan du gjøre øvelsen på s. 8

Du kan forsøke å sove igjen etter en stund.

Hvorfor?

Om du blir liggende i sengen når du ikke får sove, vil hjernen din lære å forbinde sengen med søvnløshet. Om du står opp av sengen når du ikke får sove, er det mer sannsynlig at hjernen din etterhvert forbinder sengen med søvn.

Negative tanker om søvn

Det er normalt for alle å være litt bekymret for søvn. Hjernens vår er en overlevelsesmaskin som vil beskytte oss. Den lager negative tanker slik at vi skal vite hva vi bør passe oss for.

Men noen ganger blir den for ivrig. De som sliter med å sove har ofte veldig mange negative tanker om søvn. De kan føle til at du føler deg trist og motløs, og kan gjøre det enda vanskeligere for deg å sove.



HVA KAN DU GJØRE SELV?

Når du oppdager at du har negative tanker om søvn kan du si til deg selv:

Øvelsene på s. 12-13

kan også hjelpe når du har negative tanker om søvn før leggetid eller når du våkner om natten



LAG DIN EGEN SØVNPLAN

Kryss av:

- Ikke sove på dagtid.
- Ikke drikk kaffe, energidrikk eller cola etter kl. 17.
- Si opp til vanlig tid selv om jeg har hatt en dårlig natt.
- Ha vinduet på rommet i luftestilling før sovetid.
- Legge meg til omtrent samme tid hver kveld.
- Gjøre puste- eller avslapningsøvelse.
- Ikke bruke PC eller se på TV den siste halvtimen før leggetid.
- Ikke røyke eller bruke snus den siste timen før leggetid.

Mine kveldsrutiner

Ting jeg kan gjøre når jeg ikke får sove

VIKTIG! Du må følge planen i minst et par uker før du kan si om den har hatt effekt.

Målet er ikke perfekt søvn på 8 timer hver natt. Det er ingen mennesker som har det. Selv en liten forbedring av søvnen din kan ha mye å si for din trivsel og ditt humør. Om du synes det er vanskelig å lage en plan alene, kan du få hjelp fra fengselshelsetjenesten.

Sinnemestring



Sinne kan være viktig fordi det gir oss styrke, mot og handlekraft.

Men det kan også være et problem for noen. Når man er sint, kan man gjøre dumme ting man ellers ikke ville gjort.

Mange har sikkert fått høre at det er bra å få utløp for sinne. «Det er viktig å få ut sinne, ellers vil det bygge seg opp til du plutselig eksploderer».

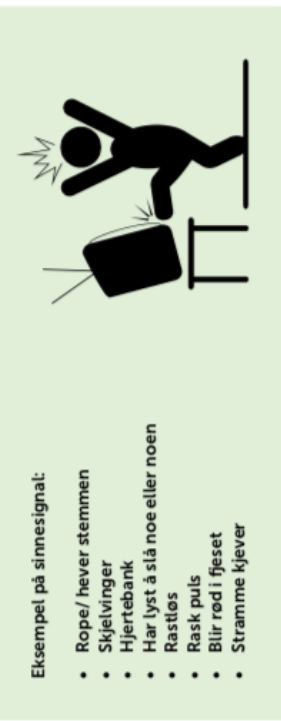
Det er ikke riktig. Man lagrer ikke sinne inne i seg. Sinnet forsvinner stort sett av seg selv om man ventler litt. Sinnet kommer ikke som en eksplosjon. Du vil merke at du begynner å bli sint. Du vil begynne å tenke sarte tanker, som at noen har gjort noe galt mot deg eller at du er urettferdig behandlet. Kroppen din vil også gi deg signaler på sinne, som

Sinnesignal

Når man er sint skjer det mye i kroppen. Man får masse energi som gjør kroppen klar til flukt eller kamp. Det er omtrent som ved angst (b. 29-31), men når man er sint kaller man de fysiske reaksjonene for sinnesignal.

Eksempel på sinnesignal:

- Rope/ hever stemmen
- Skjelvinger
- Hjertebank
- Har lyst å slå noe eller noen
- Rastløs
- Rask puls
- Blir rød i fjeset
- Stramme kjever

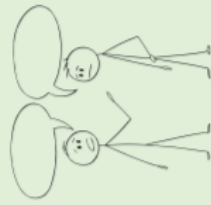


Tenk på sinnesignalene som et slags trafikklys

Når du merker sinnesignaler, vet du at du er i ferd med å bli sint. Det spiller ingen rolle hva signalene er, det viktigste er at du kjenner de igjen slik at du kan forsøke å unngå å gjøre noe du vil angre på senere.



AKTIVITETER



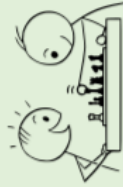
Snakk med noen



Les en bok



Hør på musikk



Spill et spill



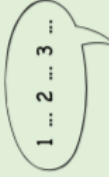
Tegn sinnet ditt



Rydd rommet



Skriv om sinnet ditt



Tell til 100

HVA KAN DU GJØRE SELV?

Hvis du lærer deg dine sinnesignaler og kjenner de igjen før det eksploderer, vil du kunne kontrollere det. Her er noen forslag til øvelser som kan hjelpe deg når du begynner å bli sint.

Tips til hva du kan gjøre når du kjenner sinnesignaler



1. Time-out

Gi deg selv en time-out. Den kan vare opp til én time. Benytt muligheten til å gjøre noe annet i mellomtiden.



2. Skriv

Analysér situasjonen og skriv ned:

Hva gjorde deg sint?

Hvorfor ble du sint?

Hvem sin feil var det?

Les det når du ikke er sint lenger. Tenker annerledes om situasjonen? Hvis ja, kan du ta den lærdommen med deg videre.



3. Ro ned

Avspenning og pusteevøiser (s. 9-10) er også gode måter å dempe sterke følelser og roe ned den delen av nervesystemet som skaper sinnesignalene.

4. Aktivitet

Hvis du er veldig sint, har du nok mye energi kroppen. Da kan det være lurt å gjøre en form for fysisk aktivitet for å få energien fort ut. Du kan for eksempel å gå, løpe, hoppe eller annen trening. Energien kan også hjelpes ut på en roligere måte.

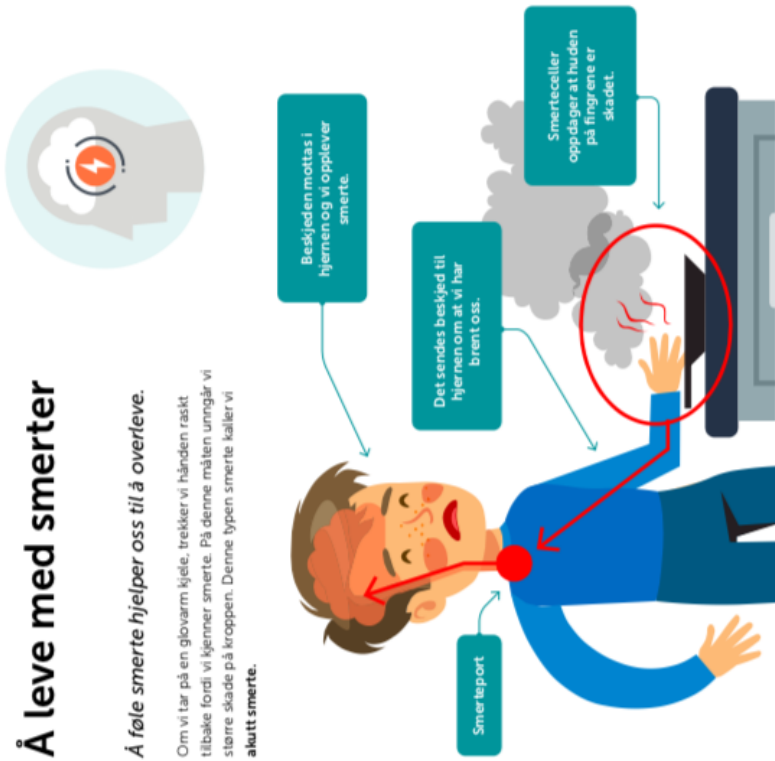
Se forslag på neste side!



Å leve med smerter

Å føle smerte hjelper oss til å overleve.

Om vi tar på en gløvarm kjøle, trekker vi hånden raskt tilbake fordi vi kjenner smerte. På denne måten unngår vi større skade på kroppen. Denne typen smerte kaller vi **akutt smerte**.



Kroniske smerter

Kronisk smerte varer over tid selv om vi ofte ikke har noen synlig skade. Man kan ha smerter ulike steder i kroppen som for eksempel i skuldrene, ryggen eller et kne. Denne typen smerte er oftest ikke til hjelp, og kan noen ganger hindre oss i å leve det livet vi ønsker.

Negative tanker om smerter

Mange som lever med smerter kan få triste og sinte tanker om smertene. Disse tankene kan føre til at man føler seg verre. For eksempel kan man tenke: «Jeg kommer til å bli ikke om jeg skal ha det så vondt hele dagen!» Da kan være til hjelp å bruke øvelsene på s. 8 eller å gjøre avspenningøvelser (s. 9–10)

HUSK!

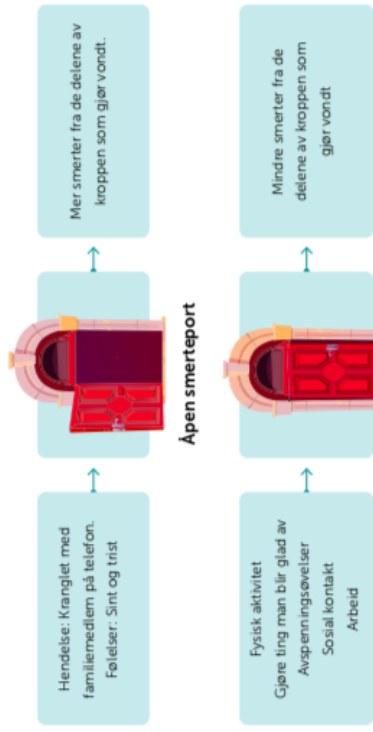
Smertestillende medisiner kan hjelpe godt på akutte smerter.
De hjelper ikke godt på kroniske smerter. Det er best å prøve ut andre måter for å få det bedre på.

Å leve med smerter

Mange ganger kan man ikke finne forklaring på langvarige smerter. Dette kan gjøre at man blir redd for å ikke bli trodd. Det kan også være ganske irriterende når noen sier at smertene sitter i hodet.

Sannheten er: Hvordan vi har det påvirker hvor sterke smertene oppleves.

I ryggraden sitter det en smerterport (se tegningen). Den slipper noen ganger gjennom små smertesignaler til hjernen. Andre ganger slipper den gjennom større smertesignaler til hjernen. Når vi er glade og fornøyde kan porten være sterkt eller stå litt på gløtt. Da kjenner vi lite smerte. Når vi er lei oss, sinte eller stressa kan porten være helt åpen, og vi kjenner mye mer smerte.



Lukket eller nesten lukket smerterport

Tanker som er vanlig å ha når man lever med smerter:

- Når jeg blir kvitt smertene DA
 - kan jeg begynne å jobbe.
 - kan jeg begynne å trene.
 - kan jeg ha overskudd til å være sosial.

HVA KAN DU GJØRE SELV?

For de aller fleste som har kroniske smerter er dette noe de må lære seg å leve med. Man må prøve så godt man kan å leve det livet man ønsker. Hvis man begynner å unngå ting man egentlig vil gjøre, kan det bidra til at porten holdes åpen. Gjør ting du liker, for da blir åpningen i smerterporten mindre. I dette selvhjelpshetlet er det mange gode eksempler til aktiviteter eller øvelser du kan bruke for å lukke smerterporten litt.

Hvis smertene går utover søvnen din, kan du prøve søvntidene på s.16-20 for å sove bedre. Hvis du opplever tanker og grubling om smertene dine kan du gjøre øvelsene på s.11-13. Positive øvelser finner du på s. 8.

Tristhet og depresjon

Det er vanlig å være trist og lei i perioder.

Tristhet og depresjon brukes ofte om hverandre, og det kan være vanskelig å stille mellom de to. Den viktigste forskjellen er varighet. Tristhet bruker å gå over etter en liten stund, men når tristheten varer over lengre tid kan det være en depresjon.

HVORDAN OPPLEVES DEPRESJON?

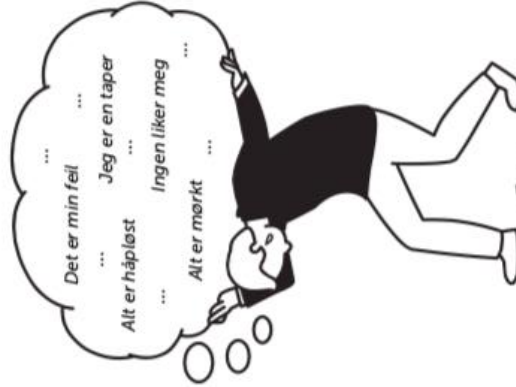
Depresjon er en psykisk lidelse. Akkurat som med andre sykdommer kan man bli rammet lett, middeis eller veldig hardt.

Tanlene kan være helt «svarte» som om alt er dårlig. Det er vanskelig å tenke på og huske gode ting. Man kan tenke at ingen egentlig bryr seg og ingenting vil bli bedre.

Følelsene er også «svarte» og man kan føle seg tom og trist, irritable og bekymret. Kanskje du ikke lenger bryr deg om ting som har vært viktig for deg før.

Aftorden, altså det man gjør, endres. Det kan føles som ting går langsomt. Noen vil helst være alene og orker ikke å være så mye sammen med andre. Det kan være vanskelig å få gjort oppgaver, ting man vanligvis likte å gjøre eller i det hele tatt komme seg opp av sengen. Noen kan være mer gretten og spydig mot andre.

Kroppen kan føles sliten, syk eller trett mesteparten av tiden.



Hvorfor får noen depresjon?

Depresjon er noe som alle kan få og er ikke et tegn på svakhet. Noen ganger kommer en depresjon snikende, andre ganger blir den utløst av en spesiell hendelse.

A være i fengsel er et godt eksempel på en spesiell hendelse.

Økonomiske problemer, arbeidsledighet, konflikter med familie eller venner er andre eksempler på forhold som kan være med på å utløse en depresjon. Har man hatt det vanskelig store deler av livet eller at noen i familien har hatt depresjon (arvelighet), kan man lettere bli rammet av det.



Selvordstanker

Mange som har det veldig tungt kan innimellom tenke på å ta sitt eget liv. For noen vil slike tanker gå over like fort som de kom. Men hvis du tenker på selvmord veldig mye (for eksempel hver dag eller flere ganger om dagen), bør du prate om det med noen som du stoler på.

Du kan for eksempel prate med fengselspresten, din kontaktperson, sykepleier eller lege.

Det kan være vanskelig å se en utvei når alt virker håpløst, og da kan man trenge litt hjelp for å se lys i tunnelen.

HVA KAN DU GJØRE SELV?

Hvis du er trist eller deprimeret er aktivitet ett av dine viktigste hjelpemidler for å få det bedre.

Å være i aktivitet handler om å gjøre ting. Alt fra å spise frokost til å ta en dusj, rydde rommet, trene eller spille kort med andre innsatte kan være hyggelige aktiviteter.

På den måten kan du fylle tiden med ting som gjør deg godt, istedet for å kjede deg eller gruble.

Angst og unngåelse



Angst finnes i mange former.

Et viktig kjennetegn ved angst er at man er redd i situasjoner der det ikke er vanlig å være redd, og at det skaper vansker i hverdagen.

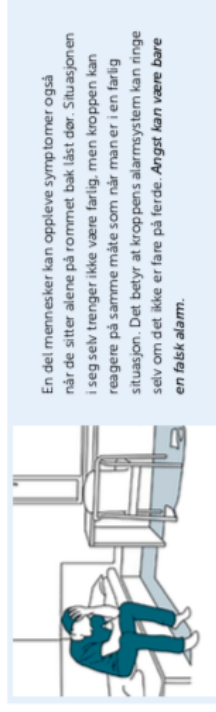
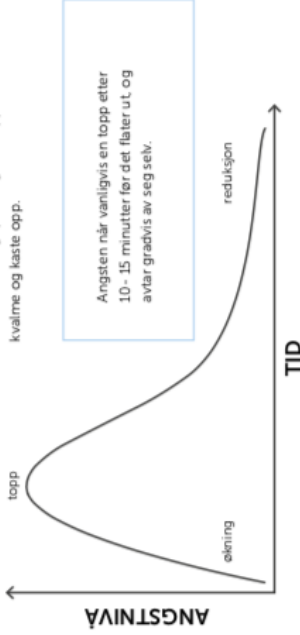
Feilslutningen for alle typer angst er en sterk følelse av redsel.

Å oppleve angst betyr ikke at man er feig eller svak. Det betyr bare at kroppen har lært seg å være redd for ting som egentlig ikke er farlig.

Redsel er egentlig en del av kroppens alarmsystem som beskytter oss mot fare. Når man er redd vil en del av nervesystemet sette i gang en rekke fysiske mekanismer som gjør kroppen i stand til å kjempe mot eller flykte.

Når man har angst, skjer det mye i kroppen.

Pusten blir raskere og overfladisk, puls og blodtrykk øker, store muskler i armer og bein vil prioriteres og styrkes. Angst kan gi symptomer som vansker med å puste, tørr munn, hjertebank, skjelvinger, svimmelhet, nummenhet og spenninger i kroppen. Noen kan bli kvalme og kaste opp.



kl.	Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag
07:00	Stå opp	Såå opp	Såå opp		
08:00	Skole	Skole	Trenø med Mathis		
12:00	Spise lunsj på andelagen	Luffing	Spise lunsj		
15:30		Lage mat med matlageret	Lage luffing og fis		
19:00	Trenø 30 minutter	Thugl fjern	Spise lunsj med Siri		
20:00	Treningsvide	lære på mobil	Arbeidsoppgaver		
21:00					

Handwritten notes on the table:
 - Skrive brev
 - Lage mat
 - Spise skole
 - Spise skole
 - Lage mat med Siri
 - Spise lunsj
 - Luffing
 - Lære på mobil

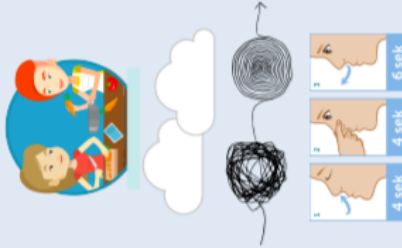
Lag en dagsplan
 Mange synes det er vanskelig å komme i gang. Da kan en plan for dagen være til hjelp.

Skriv opp det du har tenkt å gjøre og når du skal gjøre det.

Dagsplanen kan inneholde de små tingene som å spise frokost, ta en dusj eller større aktiviteter som å lese en bok, være sosial, bruke videomtale eller ringe, luffing, trening, skole eller arbeidstrening, høre på musikk og avslappingsøvelser.

FLERE FORSLAG TIL Å KOMME SEG OPPOVER


- 1. Bli med i et matlag eller lag ditt eget**
 Det er både sosialt, sunt og lærerikt.
- 2. Bli bedre på å håndtere grubling og tankekjør (s. 11-13)**
- 3. Ta tak i problemer som henger over deg (s. 14-15)**
- 4. Avspenningsøvelser (s. 9-10)**





Depresjonen vil kanskje si at dette ikke nytter, men den er en dårlig rådgiver.
 Hvis du gjennomfører en eller flere av disse øvelsene vil det gi en følelse av velvære og mestring, og du vil sakte men sikkert klare å klare opp av det mørke hullet du er i nå.


HVA KAN DU GJØRE SELV?


Her er noen forslag til øvelser som kan hjelpe deg. Prøv å finne den eller de øvelsene som passer for deg. Noen av øvelsene bør trenes på jevnlig, også i rolige stunder, slik at de effektivt kan benyttes i situasjoner der det trengs.


- 

1. Først kan du si til deg selv at angst ikke er farlig. Det kan være falsk alarm.
- 

2. Ikke kjemp mot angsten. La den bare komme. Det vil vanligvis nå en topp innen 10-15 minutter og avta gradvis av seg selv uten at du trenger å gjøre noe.
- 

3. Øv deg på å utsette deg for det du synes er skummelt. Det kan være nok å gjøre bare litt, og øke på etterhvert. Synes du det er vanskelig å gjøre alene, så kan du be om hjelp av helsepersonell.
- 

4. Gjennomfør pusteteknikker (s. 9-10) for å roe ned den delen av nervesystemet som gir symptomer.
- 

5. Prøt med noen om hvordan du har det. Ring en i familien eller en venn. Det kan også være en annen innsatt, koordinator eller du kan få hjelp hos prest eller helsepersonell i fengselet.
- 

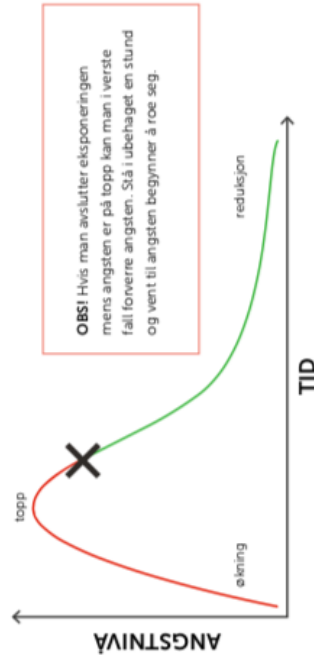
6. Avled deg selv med å ha iskaldt vann i ansiktet med øynene lukket. Eller tell noe i rommet du er i, eller fra 100 og nedover. Du kan også gjøre andre aktiviteter som du finner i hefte for å avlede deg selv.

UNNGÅELSE OG EKSPONERING

Angst er ubehagelig, så er det helt naturlig å ville unngå situasjoner der angsten oppstår. Men når angsten begynner å skape vansker i hverdagen og i livet, bør man ta tak i det.

En form for angstrening er å utsette seg for det man er redd for. Ved å gradvis utsette seg for det som er skummelt, vil også angsten gradvis bli mindre over tid. Dette kalles eksponering og kan gjøres både på egenhånd eller sammen med helsepersonell.

Eksponeringsterapi handler om utsette seg for det man er redd for og lære kroppen at det ikke er farlig. Målet er at man skal **venne seg** til det man er redd for.



Etter et angstanfall i luftgården ble jeg redd for å luften meg. Bare tanken på å gå ut der gjorde meg urolig. Dessverre bidrar jo unngåelse til å vedlikeholde problemet. Det visste jeg ikke da.

Jeg ble rådet av en sykepleier om å øve meg på lufting. Hun mente jeg ville overvinne angsten slik. Etter en stund bestemte jeg meg for å prøve. Første dagen sto jeg bare med døra til luftgården. Når jeg fikk roet meg litt ned, lukket jeg opp døra. Etter en stund var jeg klar for å gå over dørtokken. Sånn holdt jeg på i ukervis. Men jeg merket det løsnet. Nå er jeg med på lufting flere ganger i uken. Av og til kommer angsten tilbake, men jeg er ikke så redd for den lenger.

Vonde opplevelser og traumer



Mange som sitter i fengsel har opplevd vold og andre vonde hendelser tidligere i livet.

Selv om det er lenge siden kan man fortsatt ha plager i ettertid. Noen ganger blir plagene verre når man opplever noe som kan minne om det som har skjedd. Spesielle hendelser, stress, opplevelse av å miste kontroll kan også gi en økning av plagene. Derfor kan mange innsatte oppleve at «alt kommer tilbake» når de skal i fengsel.

De vanligste plagene man kan oppleve i ettertid er gjenopplevelser i form av mareritt og våkne drømmer, ofte kalt flashbacks. Flashbacks er korte, glimtaktige tilbakeblikk av tidligere vonde opplevelser. Noen sier det er som å se på en film og tilbakeblikkene inneholder de verste øyeblikkene av hendelsen.

Mareritt og drømmer kan være svært levende og skremmende. Noen kan våkne på natta å være helt forvirret. Mange sitter så mye med dette at de har problemer med å legge seg og gruer seg til natten.

Det kan virke som om gjenopplevelser oppstår helt ut av det blå, men noen ganger kan det være utløst av at man kjenner en spesiell lukt eller smak, ser eller hører noe som minner om hendelsen.

De som har opplevd vonde hendelser/traumer kan føle seg urolig, anspent, rastløs og skvetten. Noen kjenner seg irriteret og får dårlig konsentrasjon og søvnvansker. Andre kan få en opplevelse av at kroppen kobler ut, kjenner seg fjern og nummen.

Mange opplever at fortiden og nåtiden blander seg sammen og det kan være vanskelig å være tilstede her og nå

For mange kan kveldene trigge vonde minner.

Noen har vansker med å sove om kveldene og har hyppige oppvåkninger om natten.

Råd for å sove bedre finner du på s. 16-20



HVA KAN DU GJØRE SELV?

Her er noen forslag til øvelser som kan hjelpe deg å håndtere vonde tanker, minner eller følelser. Noen av øvelsene bør trenes på jevnlig, også i rolige stunder, slik at de effektivt kan brukes i situasjoner der det trengs.



1. Pusteøvelse

Å gjennomføre pusteøvelser og avslapningsøvelser (s. 9-10) roer ned sterke følelser og den delen av nervesystemet gir som fysiske reaksjoner.

2. Jording

Hvis man for eksempel har vært utsatt for vold, kan det oppleves som om at det skjer igjen og at man er tilbake til da det skjedde. Her er noen eksempler der man bruker sansene som hjelpemiddel for å være tilstede her og nå.

Sitt på en stol med begge beina i gulvet og ryggen mot stolryggen. La hendene hvile i lungen. Hold fokus mot beina og kjenn hvordan de møter underlaget. Se for deg at at beina dine slår røtter i underlaget og ned i jorda. Hvordan kjennes det?

Eller du kan:

- ta en varm eller kald dusj.
- spise noe sult, sterkt eller søtt.
- drikke en varm eller kald drikk.

Prøv å hold fokus så lenge som mulig. Registrer det du kjenner når du utfører øvelsene



3. Trygt sted

Tenk på et sted som gjør at du føler deg rolig og trygg. Dette kan være et sted du har vært en gang, eller et sted du har sett på film eller har hørt om. Det kan være hjemme hos deg selv eller hos noen du kjenner, eller et sted i naturen. Du kan også lage et slikt sted i fantasien.

Se for deg detaljene som er på dette stedet: farger, lukter, lyder. Se for deg sola, kjenn vinden eller temperaturen. Kjenn hvordan det er å være trygg.

Du kan gå til dette stedet når du selv måtte ønske det og så ofte du vil. Etterhvert vil du ved å bare tenke på ditt trygge sted, bli mer rolig og trygg.

Hjelp og støtte under soning

Mange innsatte synes det er vanskelig å søke hjelp eller støtte selv om de har behov for det.

Årsaken til det kan blant annet være at man ikke stoler på systemet, og på fengselets ansatte, eller redder for å bli sett på som svak eller at man ikke vet hvor man kan søke hjelp.

Hvis du har behov for hjelp eller støtte kan du ta kontakt med fengselets ansatte.

Skriv samtalebøtt til den du ønsker å få kontakt med og lever den til en betjent. Det kan være helsepersonell, kontaktbetjent, miljøterapeut eller fengselsprest.

Ønsker du besøk?

Ensomheten bak murene kan være stor, og et besøk fra en frivillig person utenfor murene kan bety mye i en monotont fengselshverdag. En visitor eller besøkspartner er en person som et tilknyttet en frivillig organisasjon som for eksempel Røde Kors og WayBack. Dersom du ønsker en besøkspartner eller visitor, skriv samtalebøtt til fengselsprest.

Ønsker du å snakke med noen i telefon?

Noen synes det er vanskelig å prate med fremmede mennesker ansikt til ansikt. Da kan det være lettere å ta samtaler over telefonen. Hjelpetelefon er en gratis telefontjeneste for alle som trenger noen å snakke med. Avtal med din kontaktbetjent at du får lagt inn telefonnumrene, samt at det er gratis, ikke avlyttes eller trekkes ringeminutter.

Hjelpetelefon Mental Helse

Tlf: 116 123

Åpningstid: Hele døgnet, året rundt.

Hjelpetelefonen Røde Kors

Tlf: 815 55 201

Åpningstid: Mandag til fredag 09.00-16.00



Hvor kan du søke hjelp etter løslatelse?

Forberedelse til løslatelse

For best mulig tilbakeføring til samfunnet vil god informasjon kunne gjøre det enklere. På www.tilbakeforing.no er det samlet relevant informasjon om tilbakeføring fra fengsel til samfunn. På nettsiden er det områder som: bolig, økonomi, arbeid/utdanning, helse og nettverk. Under hvert område finnes informasjon om hvordan man kan jobbe underveis under soning for best mulig tilbakeføring. Nettsiden kan brukes som et verktøy for deg som innsatt, fengselets ansatte, andre samarbeidspartnere og pårørende.

Etter løslatelse

For å komme tilbake til samfunnet etter å ha vært i fengsel kan mange trenge mer enn jobb, bolig og helsehjelp. En rekke frivillige organisasjoner tilbyr ulike tilbud som praktisk hjelp, aktivitet og sosiale nettverk etter løslatelse.

Anonyme narkomane (NA) er en gruppe for mennesker med rusproblemer som møtes jevnlig for å hjelpe hverandre til å holde seg rusfrie. For å være medlem må man ikke være nyktar, men man må ha et ønske om å være det.

For mer informasjon om NA i din kommune kan du spørre kontaktbetjent eller tilbakeføringskoordinator, eller du kan sende mail til webmaster@nanorge.org.

Wayback er et eksempel på en organisasjon som gir et slikt tilbud. De har faste tidspunkt hvor de er tilstede i fengsel. Andre organisasjoner er som kan kontaktes under soning er For Fangers pårørende. I tillegg er det andre lokalt forankrede tilbud som er viktige aktører for tilbakeføringsarbeid, som **Kirkens bymisjon** og **CruX**.

For oversikt og mer informasjon om tilbudene som er knyttet til det fengselet du er i og den byen du bor i, kan du spørre din kontaktbetjent. Det beste er å prøve å etablere kontakt med hjelpeapparatet utenfor murene før løslatelse.

Hvis du trenger helsehjelp er fastlegen din en nøkkelperson

Når du soner en dom i fengsel er fengselslegen din fastlege. Etter løslatelse har du en annen fastlege.

Hvis du ønsker en annen fastlege kan du bytte. Det kan du gjøre selv via fastlegesiden til helsenorge.no

Hvis du er usikker på hvem som er din fastlege, ring 23 32 70 00 eller gå inn på fastlegesiden til helsenorge.no.

**Dette selvhjelpshefte er laget for folk i fengsel.
Heftet gir informasjon om psykisk helse og tips til hvordan
man kan ta vare på seg selv under soning.**

Heftet er utformet i et samarbeid mellom SIFER-Nord,
Kriminalomsorgen, fengselsinnsatte, WayBack og Helsekompetanse,
Universitetssykehuset Nord-Norge.

Bilde opprør: Universitetssykehuset Nord-Norge og Helsekompetanse, Grafikk: Studietilbud og Utveksling



UNIVERSITETSSYKEHUSET NORD-NORGE
DAVVY-NORICCA UNIVERSITETTABUDYCCLEESSU



HELSE  NORD