



Kriminalomsorgens høgskole
og utdanningscenter KRUS

Kommunikasjon som isolasjonsreduserende tiltak

Bacheloroppgave høst 2021 KRUS 3900



Kandidatnummer: 390023

Kriminalomsorgens høgskole og utdanningscenter KRUS
Bachelorutdanningen 2020-2021

Antall ord: 8909

Innholdsfortegnelse

1.0 Innledning.....	3
1.2 Forforståelse.....	4
1.3 Oppgavens oppbygging	4
2.0 Metode	5
2.1 Litteratursøk og kildekritikk.....	5
3.0 Teorigrunnlag	6
3.1 Isolasjon: Definisjon og vilkår	6
3.1.1 Lovverket	7
3.1.2 Historisk om isolasjon.....	9
3.1.3 Skadevirkninger av isolasjon	10
3.1.4 Kritikken av isolasjon i norske fengsler	10
3.1.5 Hvordan jobbe med isolerte innsatte.....	11
3.2 Den tredelte hjernen	12
3.3 Toleransevindu	13
3.4 Regulering.....	14
3.5 Bakgrunnsfaktorer hos innsatte	15
3.6 Empatisk kommunikasjon	16
3.7 Relasjon	17
3.7.1 Motoverføring	17
4.0 Diskusjon: Måter man kan møte innsatte for å hindre utelukkelse og isolasjon.	17
4.1 Eksempler fra praksis.....	18
4.1.1 Eksempel 1	18
4.1.2 Eksempel 2:	18
4.1.3 Eksempel 3.....	19
4.2 Hvem er den innsatte	19
4.3 Innsattes og ansattes toleransevindu	21
4.4 Kommunikasjon:.....	22
4.5 Utfordringen med kommunikasjon som metode.	23
5.0 Avslutning:	24
Litteraturliste:.....	26
Vedlegg: Selvalgt litteraturliste KRUS 3900.....	31

1.0 Innledning

I denne oppgaven skal jeg se på hvordan vi kan unngå å benytte isolasjon og utelukkelse fra felleskap som virkemiddel gjennom andre tilnærminger til den enkelte innsatte. Jeg ønsker å fokusere på at de innsatte vi møter i dag er en sårbar gruppe som ofte har flere utfordringer knyttet til sin helse. Bruken av isolasjon i norske fengsler har i de siste årene også vært gjenstand for kritikk fra flere. Sivilombudsmannen (2018/19) har i sin særskilte melding til Stortinget uttrykt sin bekymring for utviklingen av bruken av isolasjon, samt oppfølgingen av isolerte innsatte. Internasjonalt har Europarådets torturforebyggingskomite (CPT) i en årrekke kritisert norske myndigheter for utstrakt bruk av isolasjon. De seneste årene har også domstolene blitt en rettspolitisk aktør på isoalsjonsfeltet. Det har kommet flere dommer mot staten for ulovlig bruk av isolasjon både under soning, men også i varetektsperioder. Dette har tvunget frem andre tenkemåter for kriminalomsorgen når det kommer til isolasjon. Det er ikke lenger bare såkalt «soft law», eller anbefalinger fra CPT og FN som sier noe om at bruken av isolasjon er ulovlig, men domstolenes praksis gjør at domfelte kan få strafferabatt fordi de plasseres i isolasjon (Lohne & Rua 2021). Med dette som bakteppe er det viktig at vi i kriminalomsorgen klarer å tenke nytt, og at vi har et større fokus på å forhindre bruken av isolasjon. Både med tanke på de ulike helseskadene det fører med seg, men også at det i mange tilfeller er rettstridig. Derfor skal denne oppgaven ta for seg hvordan vi som fengselsbetjenter kan arbeide for å unngå at innsatte og domfelte blir plassert i isolasjon. Jeg vil særlig fokusere på kommunikasjon som virkemiddel for å forebygge bruk av isolasjon.

Min problemstilling blir: *Hvordan kan vi som fengselsbetjenter forhindre bruk av isolasjon gjennom kommunikasjon?*

Denne problemstillingen er veldig åpen og det er mye som inngår i begrepet kommunikasjon. I denne oppgaven har jeg valgt å fokusere på kunnskap rundt hvem de innsatte er, og hvordan dette påvirker kommunikasjonen og handlingene mellom innsatte og ansatte. Dette for å synliggjøre at ved å ha kjennskap til innsatte kan vi tilrettelegge og forstå den innsatte på en bedre måte.

1.2 Forforståelse

Min forforståelse påvirkes av at jeg til daglig jobber i et høysikkerhetsfengsel i Norge. Jeg har også et tilleggsansvar ved at jeg er knyttet opp mot aspirantdriften på fengslet. Dette gjør at jeg ofte må svare på spørsmål om hvorfor vi gjør som vi gjør og på hvilket grunnlag. Jeg må derfor holde meg oppdatert på den nyeste fagkunnskapen som er tilgjengelig. Når jeg selv var aspirant ved kriminalomsorgens utdanningscenter fikk jeg ofte høre at vi i Norge hadde verdens beste kriminalomsorg. Jeg gikk lenge med akkurat denne holdningen. Jeg tenkte at siden vi ofte tyr til isolasjon av innsatte, så er det ikke noe annet alternativ siden vi er best i verden. Dette er et glansbilde som jeg de siste årene føler har slått litt sprekker. Spesielt kjente jeg på dette da jeg tok emnet isolasjon som valgfritt emne i BA-studiet. Vi lærte om de skadevirkningene isolasjon påfører kroppen, men også det at vi i kriminalomsorgen i mange tilfeller bryter loven ved å isolere innsatte. Dette var noe som satte en stor støkk i meg og som gjør at jeg ønsker å skrive en oppgave om hvordan vi kanskje i mange tilfeller kan unngå bruk av isolasjon. Det er også mulig at det er den gamle sosialarbeideren i meg som skinner gjennom sikkerhetsatankegangen, men jeg tror at mye av det vi gjør i fengselet kan løses med kommunikasjon, dersom man har de rette forutsetningene for å forstå hvem man kommuniserer med og hvordan man skal kommunisere.

1.3 Oppgavens oppbygging

Oppgaven følger det Dalland (2020) skisserer om *den litterære bacheloroppgaven*: innledning, metodedel, hoveddel og avslutning. I innledningen har jeg skrevet noe om hvorfor dette med isolasjon er aktuelt og hvorfor vi må forsøke å forhindre bruken av det. Jeg har beskrevet min forforståelse og presenterer problemstillingen. Hoveddelen starter med en teoridel, der jeg skal definere og forklarer teoretiske momenter. Dette vil omhandle isolasjon, hjernens oppbygging og dens påvirkning på mennesket, toleransevinduet som modell, regulering og relasjon, og empatisk kommunikasjon. Disse teoridelen vil danne grunnlaget for en diskusjon der jeg forsøker å knytte disse opp mot problemstillingen om hvordan vi som fengselsbetjenter kan bruke kommunikasjon for å forhindre isolasjon. Avslutningsvis ønsker jeg oppsummere oppgaven og si noe om min erfaring med å jobbe med denne oppgaven.

2.0 Metode

Metode sier noe om hvordan man har funnet frem til ny kunnskap. Den sier også hvordan man har valgt ut og innhentet kunnskap som er med på å svare på problemet (Dalland 2020). I denne oppgaven skal jeg forholde meg til at dette er en litterær oppgave. Det vil si at den tar utgangspunkt i teoretiske kilder som faglige artikler og publikasjoner. Oppgaven vil ha innslag av egne erfaringer og eksempler hentet fra min daglige praksis. Disse eksemplene er anonymisert for å møte kravene til gjenkjennbarhet (Dalland 2020). Teorigrunnlaget vil basere seg på anerkjent litteratur (Dalland, 2020).

2.1 Litteratursøk og kildekritikk

I innhentning av teori har jeg hovedsakelig brukt Google Scholar. Jeg har brukt søkeordene: isolasjon, fengsel, kommunikasjon, traumer og institusjon. Gjennom disse søkeordene har jeg funnet frem til faglitteratur som har hjulpet meg på vei til å svare på problemstillingen. Dette er bøker og artikler som jeg har funnet igjen i flere sammenhenger. Både i andre bacheloroppgaver, men også i litterære forskningsartikler og bøker er disse gjengitt. De litterære bidragene som jeg har fokusert mest på er: «*Traumebevis omsorg i psyksike helsearbeid*» av May Bente Hagen, Antonio Bawrbosa de Silva & Mona I Thelle (red) og *Gode hjelpere kjenner seg selv* av Cathrine S. Thommessen & Cecilie B Neumann. Dette er bøker som sier noe om hvordan man kan kommunisere med mennesker som har opplevd traumer og sier også noe om hva som påvirker oss i møte med disse menneskene. Dette er bøker som er skrevet med utgangspunkt i arbeid med psykisk helse og traumebevist omsorg for barn og unge. Jeg mener at dette også er gjeldene for innsatte i fengsel, da innsattepopulasjonene kan sies å være en sårbar gruppe på lik linje med de nevnte gruppene. Jeg kommer tilbake til hvorfor jeg mener innsatte er en sårbar gruppe senere i oppgaven.

Videre har jeg også valgt ut litteratur fra et bacheloremne ved kriminalomsorgens utdanningscenter om isolasjon. Her er boken til Marthe Rua og Peter Smith: *Isolasjon et fengsel i et fengsel* (2019) sentral fordi den gjennomgår ny og anerkjent forskning om isolasjon. Jeg har benyttet annen litteratur som ble presentert på dette emnet. Jeg har også latt meg inspirere av tidligere bacheloroppgaver som har skrevet om isolasjon og traumebevist omsorg, samt at jeg har

fått god hjelp fra min veileder som har kommet med litteratur som kan være treffende opp imot min problemstilling.

Dalland (2020) sier at kildekritikk handler om at man må undersøke troverdigheten av en kilde samt at man må ha et kritisk blikk på det man finner og skriver om. Kunnskap om forfatter, formålet med litteraturen og tidspunkt for publikasjon må vurderes opp imot troverdigheten og gyldigheten av en kilde.

I denne oppgaven er forforståelsen min at det som vi gjør i dag ikke fungerer. Det vil si at jeg må finne litteratur som presenterer en annen tilnærming en det som har blitt gjort frem til nå. Dette kan påvirke min innhenting av litterære kilder. Fordi jeg er på utkikk etter litteratur som både passer inn i min tanke om at kommunikasjon fungerer, men også det at jeg ser bort ifra litteratur som sier noe annet enn det som jeg leter etter.

De litterære tekstene som jeg har funnet føler jeg har god relevans til oppgaven. Det er anerkjente forskere som er gjengitt i flere referanser i ulike tekster. Det fremkommer at litteraturen er godt forankret i forskning, og at det enten er utgitt gjennom en akademisk forlag eller gjennom vitenskapelig tidsskrifter. Dette bidrar til å øke litteraturens troverdighet.

Den mest relevante litteraturen i oppgaven er ikke knyttet direkte opp imot fengsel. Det er som hovedregel rettet mellom om psykisk helse, barn og ungdom og miljøterapeutisk tilnærming. Dette kan være en svakhet på bakgrunn av at det empiriske grunnlaget ikke er knyttet opp mot fengsel. Likevel skal jeg forsøkte i denne oppgaven å vise at denne teorien også kan forankres inn mot arbeid med innsatte.

3.0 Teorigrunnlag

3.1 Isolasjon: Definisjon og vilkår

Det finnes ulike definisjoner på isolasjon og hva som skal til for å kalle det isolasjon. Alle definisjonene tar utgangspunkt i at isolasjon er helseskadelig tiltak og at det er et alvorlig inngrep mot et menneske. Isolasjon kjennetegnes oftest ved at fanger tilbringer 22 timer i døgnet på cella (Rua & Smith 2019). Den europeiske torturforebyggingskomite (CPT) har beskrevet det slik:

« *The CPT understand the term solitary confinement as meaning whenever a prisoner is ordered to be held separately from other prisoners* (CPT, 2011).

I FN's minimumsregler for behandling av innsatte, ofte kaldt Mandelareglene står det: «*for the purpose of rules, solitary confinement shall refer to the confinement of prisoners for 22 hours or more a day without meaningful human contact*» (FN 2015).

Istanbulerklæringen (2007) er utarbeidet av en ekspertgruppe bestående av flere ulike eksperter på isolasjon fra ulike nasjoner. Den sier at: «*Meaningful contact with other people is typically reduced to a minimum. The reduction in stimuli is not only quantitative but also qualitative. The available stimuli and the occasional social contacts are seldom freely chosen, are generally monotonous, and are often not empathetic.*

For å oppsummere de ulike definisjonene så handler isolasjon mye om det å holde innsatte avskilt fra hverandre og at det meningsfulle menneskelige kontakten er redusert til et minimum. Dette er ulike definisjoner på isolasjon som vi i Norge har forpliktet oss til å følge gjennom internasjonale konvensjoner, og som vi skal ha raffinert inni det norske lovverket.

3.1.1 Lovverket

I Norge er det slik at hvis myndighetene skal innskrenke enhver borgers rettighet så må man ha dette hjemlet i lov. Dette kommer frem av Grunnlovens (1814) § 113. Det vil si at skal man kunne bruke isolasjon overfor mennesker så må dette være forankret rettslig. Vi kan i Norge i all hovedsak skille mellom to retninger av lovfestet isolasjon. Den ene er isolasjonen som er besluttet av domstolene. Dette går gjerne på grunnlaget for bevisforspillelse jfr. straffeprosessloven (1981) § 186, at innsatte under varetektstiden kan holdes isolert på dette grunnlaget. Den andre retningen går på de isolasjonsformene som kriminalomsorgen har anledning til å bruke, og som har hovedfokus i denne oppgaven knyttet opp mot at det er her vi fengselsbetjenter har større påvirkningskraft.

Det fremkommer av straffegjennomføringsloven (2001) § 37 a) at innsatte kan utelukkes fra felleskap hvis vedkommende har en særlig negativ påvirkning på miljøet, som et forebyggende tiltak. Videre sier straffegjennomføringsloven § 37 b) at innsatte kan utelukkes fra felleskapet for å forhindre skade på seg selv eller andre, samt hvis det er fremsatt grove trusler. Denne paragrafen kan også benyttes hvis det er fare for betydelig materiell skade (§ 37 c) samt forhindre nye straffbare handlinger (§ 37 d). Til slutt kan vi også utelukke innsatte for å opprettholde ro,

orden og sikkerhet (§ 37 e). Nå den siste tiden under pandemien har Kriminalomsorgen benyttet seg av en ny lov som omhandler det å utelukke innsatte fra felleskapet som et smittereduserende tiltak. Dette kommer frem av straffegjennomføringsloven § 45 c. Dette er en midlertidig lov, men vi ser at den har blitt brukt mye i forbindelse med pandemien (Statistikk over isolasjon i kriminalomsorgen).

Straffegjennomføringsloven (2001) § 38 regulerer kriminalomsorgens anledning til å bruke sikkerhetscelle, sikkerhetsseng og andre godkjente tvangsmidler. Denne paragrafen brukes for å avverge alvorlig angrep eller skade på person (§ 38 a) eller motvirke alvorlig trusler eller skade på eiendom (§ 38 b). Den blir brukt til å hindre opptøyer (§ 38 c), hindre rømming fra fengsel (§ 38 d) eller avverge inntegning i fengslet (§ 38 e), samt gi adgang til sperret eller forskanset rom (§ 38 f).

Videre gir straffegjennomføringsloven (2001) § 39 adgang til å utelukke innsatte som et brudd på gjennomføring av staff. Den sier at kriminalomsorgen kan utelukke innsatte i 24 timer som en umiddelbar reaksjon på brudd på ro, orden og sikkerhet.

Straffegjennomføringsloven (2001) § 40 d) sier også noe om at innsatte kan utelukkes fra fritidsfelleskapet som en reaksjon på et brudd som er skjedd ved et tidligere tidspunkt. Denne paragrafen gjelder ikke innsattes mulighet til å utelukke innsatte fra jobb, skole, program eller annen sysselsetting.

Videre hjemler § 17.2 i straffegjennomføringsloven at innsatte som soner på fengsel med høyere sikkerhetsnivå, forvaring eller annen særavdeling kan gis begrenset eller utelukkes helt fra felleskapet for å begrense alvorlige hendelser og brudd på ro, orden og sikkerhet. Dette gjelder også for innsatte som soner i et ordinært høysikkerhetsfengsel, men da gjelder straffegjennomføringsloven (2001) § 37.8.

Jeg ønsker å ta for meg den type isolasjon som vi i Kriminalomsorgen kan gjøre noe med, som kan resultere i at isolasjon vil foregå over lenger periode en 22 timer og som ikke har noen konkret avslutningstid. Hovedfokuset i denne oppgaven er derfor isolasjon besluttet utfra straffegjennomføringsloven (2001) § 37 og § 38.

3.1.2 Historisk om isolasjon

Isolasjonens betydning og anvendelse i norsk og skandinavisk sammenheng har utviklet seg gjennom tiden. Vi kan trekke frem to retninger innfor utforming av fengsel som ble aktuelle for hvordan vi i Norge og Skandinavia skulle gjennomføre straff i fengsel. Det var på 1800-tallet at disse praksisene ble populære. Det er Pennsylvaniamodellen, også kalt Philadelphiamodellen og Auburnmodellen (Smith & Koch, 2019). Dette er to modeller som stammer fra USA og som handler om at man skal benytte isolasjon i stor utstrekning. I Norge ble Pennsylvaniamodellen den mest brukte. For eksempel er Oslo fengsel bygget opp på denne måten, samt at de nye modulene til kriminalomsorgen også har innslag av Pennsylvaniamodellen (Langelid & Fridhov 2019)

I Auburnmodellen så handler det om at de innsatte skulle arbeide på dagen i total stillet, resten av tiden skulle de tilbringe på cellen i fullstendig isolasjon (Langelid & Fridhov 2019).

Pennsylvaniamodellen eller Philadelphiamodellen handlet om at man skulle sitte isolert dag og natt. Tanken var at man skulle bearbeide det man hadde gjort og at innsatte skal «gå inn i seg selv» og tenke gjennom hva man har gjort galt i total isolasjon (Smith & Koch 2019). Når dette ble innført i Norge på midten av 1800-tallet gikk vi fra en «tuktbasert» måte å straffe på til en mer isolerende tilnærming til staff, hvor man forsøkte på å forbedre sjelen til den enkelte innsatte (Langelid & Fridhov 2019). Det var ikke før i arbeidet med ny fengselslov i 1958 at en gikk bort fra denne isolasjonstankegangen. Da begynte man å se på muligheten for å gjennomføre straff i felleskap som et bedre alternativ, samtidig som tankegangen fortsatt var at varetektsinnsatte skulle holdes isolert. Kritikken mot isoalsjon av varetektsinnsatte kom ikke før tidlig på 1980-tallet, og det kritiseres den dag i dag (Smith & Koch, 2019).

Det har kommet frem at isolasjon av innsatte er noe vi har drevet med i utstrakt grad i for lang tid, og som fortsatt er aktuelt i mange settinger i dag. Dette er kritikkverdig når vi vet at isolasjon gir skader på mennesket som blir utsatt for det. Allerede i 1981 skrev Jørgensen at symptomer og skader på isolasjon kunne oppstå få timer etter at man ble plassert i isolasjon (Smith & Koch, 2019). I dag har vi enda mer teori som sier noe om ulike skadevirkninger av isolasjon, uten at praksis er nevneverdig endret.

3.1.3 Skadevirkninger av isolasjon

I denne oppgaven skal jeg se på hvordan vi kan forhindre at innsatte blir utsatt for isolasjon, og for å fremheve viktigheten av å jobbe isolasjonsforbyggende må vi også vite noe om skadevirkningene.

Det finnes mye forskjellige faglitteratur som sier noe om de ulike skadevirkningene av isolasjon. Shalev (2008) trekker frem tre hovedmomenter som er med på gi skadevirkninger av langvarig isolasjon: sosial isolasjon, reduksjon av stimuli og tap av kontroll over eget liv. Hun skriver videre at ofte så vil disse skadevirkningene av isolasjon ikke materialisere seg før en tid etter at isolasjonen har blitt gjennomført. Dette kan gå på bekostning av den rehabiliterende prosessen som man skal igjennom i norske fengsler (st. meld 37 2008). Ifølge sivilombudsmannen (2018/19) er kontakten med andre mennesker noe av det viktigste faktorene for en sunn psykisk og fysisk helse. Isolasjon og ensomhet utgjør en større risiko for død en det for eksempel overvekt gjør. Lengre bruk av isolasjon fører til utmattelse, apati, redusert oppmerksomhet og konsentrasjon, samt at hjerneaktiviteten går ned (Sivilombudsmannen 2018/19). Smith og Koch (2019) skriver at man kan se skadevirkningen gjennom at personen får fysiske symptomer som for eksempel hodepine, hjertebank, økt puls, magesmerter, smerte i bryst og vekttap. Videre skriver de at personer kan oppleve kognitive forstyrrelser, ha vanskeligheter med å konsentrere seg, og slite med hukommelsestap. Personer kan også begynne å hallusinere, få vrangforestillinger og voldelig fantasier. Noen kan utvikle ulike følelsesmessig reaksjoner som angst, depresjon, panikk og manglende impuls kontroll og selvskading, samt apati, trøtthet og selvmordstanker.

Skandinavisk isolasjonsnettverk (2019) har også utarbeidet brosjyrer som sier noe om de ulike skadevirkningene av isolasjon. De sier at isolasjon kan gi kognitive svekkelser hos den innsatte, men også følelsesmessige forstyrrelser.

3.1.4 Kritikken av isolasjon i norske fengsler

Norge har over tid blitt utsatt for kritikk for bruken av isolasjon og oppfølging av isolerte innsatte (Rua & Smith, 2019). Dette er kritikk som både har kommet nasjonalt og internasjonalt. Den europeiske torturforebyggingskomiteen (CPT) har ved flere anledninger i sine besøksrapporter kommet med anbefalinger og rettet kritikk mot bruken av isolasjon. De peker på at isolerte

innsatte får et mangefult oppfølgingstilbud, og begrenset med menneskelig kontakt. (Europarådet 2019) FNs torturkomite (CAT) har også kommet med kritikk av norske fengsles bruk av isolasjon. De har fokusert mest på bruken av langvarig isolasjon og den økende graden av vedtak som fattes om bruken av isolasjon. CAT har også stilt seg kritisk til oppfølgingen av innsattes psykiske helse, noe som ofte resulterte i isolasjon (FNs torturkomite, 2018). Av nasjonal kritikk har Sivilombudsmannen vært den sterkeste stemmen som har kritisert norske fengselsmyndigheter for bruken av isolasjon og farene ved dette. De har gjennom flere besøksrapporter kommet med anbefalinger til norske fengsler om kritikkverdige forhold ved anstaltene. Dette toppet seg i 2019 da Sivilombudsmannen utarbeidet en «*særskilt melding til stortinget om isolasjon og mangel på menneskelig kontakt i norske fengsler*» (2018/2019). De senere årene har vi også sett at norske myndigheter dømmes i domstolene for brudd på menneskerettigheter i forholdt til ulovlig bruk av isolasjon (Lohne & Rua 2021). Dette har ført til et enda større fokus på viktigheten av oppfølging og gode rutiner for håndtering av isolerte innsatte, samt og begrense bruken av isolasjon (Lohne & Rua 2021).

3.1.5 Hvordan jobbe med isolerte innsatte

Denne oppgaven tar utgangspunktet i hvordan vi kan jobbe for å forhindre at innsatte blir isolerte, men tenker det er viktig at informasjon om hvordan vi kan jobbe med isolerte innsatte også har sin plass. Dette også med tanke på at tilnærmingen ofte blir noe lik i kontakt med innsatte som sitter isolert og forebygging av isolasjon.

Hvordan kan vi jobbe med isolerte innsatte for å forhindre skadevirkningen av isolasjon? Nytrøen (2019) skriver at det er viktig at innsatte blir sett og hørt, risikovurdering fra dag til dag, utvikling av adferd, vise empati og forståelse for den innsattes situasjon, gi håp og bidra til økt motivasjon, gi tilbud om fysisk aktivitet, motivere til luft samt tilby at døren står åpen så langt det lar seg gjøre. Skandinavisk isolasjonsnettverk (2019) har utarbeidet en brosjyre som inneholder informasjon til ansatte som jobber med isolerte innsatte. I denne brosjyren står det at vi som ansatte må være rolige og kommunisere tydelig i møte med innsatte som kanskje lider av isolasjonsskader. Det står også at man må ha kontroll på egen følelser og at man ofte må forklare ting flere ganger (Skandinavisk isolasjonsnettverk 2019).

Jeg har i dette avsnittet prestert litt om hvordan vi kan jobbe med isolerte innsatte. Jeg ønsker nå å knytte dette litt mer opp til problemstillingen min som omhandler hvordan vi kan unngå å isolere innsatte. Altså hva vi kan gjøre som et alternativ til isolasjon. For å kunne forstå dette ønsker jeg å si noe om hvordan hjernen fungerer og hva som gjør at vi reagerer som vi gjør. Videre kommer vi inn på hva det er som gjør innsatte til en sårbar gruppe, hvordan vi kan jobbe traumebevisst inn mot denne gruppen og hvordan vår kommunikasjon påvirker dem og oss.

3.2 Den tredelte hjernen

For å kunne jobbe med å unngå å isolere mennesker som utagerer er det viktig å ha en forståelse for hvorfor noen utagerer, og hvilke tiltak som kan settes inn i slike situasjoner. Vi må prøve å forstå hvorfor innsatte i mange sammenhenger gjør som de gjør. Hjernens utvikling og hvordan vi mennesker har opplevd tidligere hendelser har mye og si for hvordan vi reagerer og hva som hjelper i slike situasjoner.

MacLeans (1985) modell over hjernens oppbygning viser at hjernen er bygd opp av tre hoveddeler. Det er overlevelseshjernen nederst, så kommer den følelsesmessige delen av hjernen og til slutt den logiske eller tenkende hjernen. Overlevelseshjernen eller hjernestammen er den delen av hjernen som er tilstede når man blir født. Det er den delen av hjernen som brukes for å få oss til å puste, spise og kjenne smerte (Nordanger & Braarud, 2017).

Den andre delen av hjernen er den følelsesmessige eller den emosjonelle hjernen (MacLeans, 1985). Dette er en del av hjernen som utvikler seg i samspill med andre. Den er avhengig av samhandling for å kunne vokse. Det er her vi også finner amygdala, som er den delen av hjernen som oppfatter fare- ofte kalt kroppens «røykvarsler». Den sender signaler til kroppen om de automatiske reaksjonen som kroppen har når den settes ovenfor en fare. I denne dele av hjernen finner vi også det som kalles hippocampus. Dette er den delen av hjernen som omtales som hjernens bibliotek. Denne hjernedelen husker erfaringer fra tidligere lignede hendelser (MacLeans, 1985).

Den tredje delen av hjernen er den logiske delen, også ofte kalt neocortex. Dette er den delen av hjernen som analyserer hendelser, som tar beslutninger basert på denne informasjonen sammen med tidligere hendelser. Det er i denne delen av hjernen at refleksjon og vurdering av ulike

inntrykk omhandles. Denne delen av hjernen er ikke ferdig utviklet før i 20 årene (MacLeans, 1985).

Det sies at hjernen er bygget i «sekvenser». Det vil si at den bygger videre på det grunnfundamentet som er der før. Hjernen bygges nedentil og opp. Slik at det som vi har i hjernestammen vil vi dra med oss inn i den emosjonelle delen av hjernen og neocortexen vil bygge videre på den. Gjennom denne «sekvensielle» oppbyggingen vil derfor alle delene av hjernen påvirkes av hverandre, men siden neocortexen er bygget på hjernestammen eller overlevelsehjernen vil denne påvirke oss mer. For eksempel når vi er sultne. Denne følelsen skjer i den delen av hjernen som styrer overlevelse. Sultfølelsen vil gå på bekostning av konsentrasjonen vår og evnen til å lære noe nytt, som ligger i neocortexen (Johannessen & Bakken, 2020).

For at vi skal kunne ta gode beslutninger basert på riktig og korrekt informasjon må det være et samspill mellom de tre delene av hjernen (Johannessen & Bakken, 2020). Blir vi utsatt for situasjoner som påvirker oss i stor grad, vil de ulike stresshormonene bli fremtredende og vi ikke klarer å regulere oss. Dette fører til at den tenkende og reflekterende delen av hjernen vil koble ut. Det er da de innøvd responsene som vil styre oss. Disse er som regel enten flukt, kjemp eller underkastelse (Nordanger & Braarud, 2017).

Toleransen vi har for ulike stressituasjoner varierer veldig fra person til person og fra hjerne til hjerne. Personer som har høy toleranse for stress vil kunne ta gode og reflekterte beslutninger i mange ulike tilfeller enn det personer med lav toleranse for stress kan (Johannessen & Bakken 2019). Denne sonen hvor vi klarer å ta gode beslutninger og vi selv klarer å regulere oss ned kalles ofte for toleransevinduet.

3.3 Toleransevinduet

Toleransevinduet er en modell som er utviklet for forklare hvordan man fungerer mest mulig optimalt og for at vi skal kunne ta de rette beslutningene. Toleransevinduet kan defineres som «den optimale sonen for fysiologisk aktivering» (Siegel, 1999). Det er i denne sonen vi klarer å koble på den tenkende hjernen. Det er her vi klarer å lære nye ting, vi klarer å stoppe opp og reflektere

over egne handlinger og ikke handle ut i fra de automatiserte handlingsmønstrene (Hagen, Da Silva & Thelle, 2016).

For stor aktivering vil kunne resultere i at vi beveger oss opp og ut av vårt toleransevindu, en såkalt «hyperaktivering». Det vil si at vedkommende kan bli sint, frustrert, aggressiv og/eller voldelig. Dette kan aktivere reaksjonene flukt eller kamp som er en av de ulike meniskene som kjennetegner når den tenkende hjernen ikke er koblet på (Melgård & Ramm, 2014).

For liten aktivering, eller «hypoaktivering» vil gjøre at vi trekker oss inn i oss selv, vi blir tilbaketrukket og passive. Dette kjennetegnes ved underkastelse (Thommessen & Neumann, 2019).

Gjennom denne modellen kan vi se at det å enten gå over - eller under sitt toleransevindu vil kunne påvirke hvordan vi lærer og reflekterer. Det har seg slik at det ikke er mulig å ta til fornuft hvis de befinner seg utenfor sitt toleransevindu (Hagen, Da Silva & Thelle, 2016).

3.4 Regulering

Det finnes ulike måter vi mennesker kan regulere oss selv og andre på. Regulering og reguleringsstøtte handler om at vi mennesker klarer å dempe stressreaksjonen hos oss selv og andre. Dette gjøres gjerne gjennom ulike tilnærminger som retter seg mot de bestemte hjerneaktivitetene som er aktuelle (Nordanger, 2014). Jeg har tidligere i oppgaven referert til hjernens oppbygning og at denne er bygget opp i sekvenser. Dette spiller også inn på når vi skal bidra til regulering. Det må derfor settes inn tiltak som retter seg mot den nederste delen av hjernen for så å bygge dette oppover. Kjenner vi på at stressreaksjonene er for store må vi i mange settinger minne oss selv på at vi må puste. Da setter man inn et regulerings tiltak som retter seg mot den nederste delen av hjernen, altså sansehjernen (Thommessen & Neumann, 2019).

I tillegg til disse kamp-, flukt og underkastelsesreaksjonene - som er kroppens automatiske svar på stressnivåer, finnes det reguleringsmekanisme som er veldig aktuell opp imot min problemstilling. Denne heter sosialengasjement-systemet. Dette systemet handler om at vi klarer å roe oss selv og andre gjennom relasjon og kommunikasjon. Det gjøres ved at vi smiler, lytter og er vennlige i trygge sosiale sammenhenger (Thommessen & Neumann, 2019)

Vår toleranse for stress utvikler seg gjennom hvor ofte vårt stressresponssystem blir aktivert. Gis det tilstrekkelig med tid til at vi klarer å regulere oss ned, vil vår motstand blir bedre. Vi vil

kunne utvide vårt toleransevindu gjennom regulering (Hagen, da Silva & Thelle, 2016). Denne toleransen kan også trenes på gjennom situasjoner hvor stressresponssystemet vårt blir aktivert i trygge omgivelser (Thommessen & Neumann, 2019). Klarer vi ikke å regulere oss selv ned vil dette føre til at kroppen går i alarmberedskap over lengre tid. Dette er ikke sunt for mennesker da det ofte er i slike situasjoner at traumer kan utvikle seg (Hagen, da Silva & Thelle, 2016).

Det neste avsnittet skal jeg si noe om hva som kjennetegner et traume, og hvorfor innsatte er sårbare mot akkurat denne tematikken.

3.5 Bakgrunnsfaktorer hos innsatte

Traume handler om at man får en kroppslig reaksjon på en hendelse og som gjør at kroppens stressnivåer blir for høyet. Et traume er ikke selve hendelsen man blir utsatt for, men de reaksjonen kan får i etterkant av hendelsen (Hagen, da Silva & Thelle, 2016). Vi skiller ofte mellom to typer traumer. Den første handler om at man har opplevdd èn enkelthendelse som har være dramatisk og alvorlig. Dette kan være en bilulykke, naturkatastrofe eller krigshandlinger. Den andre typen handler om traumer som går på belastning over tid. Som for eksempel vold og seksuelle overgrep. Ofte har volden og overgrepene blitt utført av noen i nær relasjon til offeret og at det er gjort med viten og vilje av overgriper (Johannessen & Bakken, 2019.)

I følge rapporten til Fristad & Hansen (2004) står det at to tredjedeler av alle innsatte i norske fengsler har hatt ett eller flere problemer i oppveksten. Så mange som 92 % av alle innsatte i norske fengsler har en eller annen form for psykisk lidelse (Cramer, 2004). Mathias Revold (2015) har funnet ut at 40 % av de innsatte har blitt mishandlet i oppveksten. 23 % hadde blitt vitne til vold i nære relasjoner. Clausen (2004) har funnet ut i sin studie at å bli utsatt for overgrep og omsorgssvikt i barndommen kan være med på å øke sjansen for at man senere i livet blir dømt for vold med hele 35%. I denne rapporten kommer det også frem at hvis man har blitt utsatt for fysisk misbruk eller flere typer overgrep øker dette sjansen for å bli siktet for en forbrytelse med 50 %. Gjennom dette vises det at de innsatte er en sårbar gruppe i samfunnet og at de innsatte ofte har med seg ulike levekårsutfordringer og har utviklet traumer som kan spille inn på måten man reagerer i ulike settinger (Clausen, 2004).

3.6 Empatisk kommunikasjon

Empatisk kommunikasjon handler om at vi som profesjonell aktør må møte mennesker på en måte som gjør at vi kan hjelpe dem til å forstå sammenhenger i livet. Aron Antonovsky (Brudal, 2014) er en viktig person i utviklingen av empatisk kommunikasjon. Han har uttalt at for at vi mennesker skal kunne klare å se sammenhenger i livet avhenger det av tre deler. Det ene er at erfaringer og det som skjer i mitt liv er forståelig. For det andre opplever man at man mester, og at det er viktig at man kjenner mening i livet. Dette er betydninger som sier noe om den generelle psykiske vevlæren (Brudal, 2014). Ved store påkjenninger kan det være slik at vi mennesker ikke klarer å se sammenhengen i eget liv og at dette fører til at vi havner i det som kalles «grenseland». Å være i «grenseland» vil si at ens forståelse, mestringsfølelsen og opplevelsen av mening er redusert (Brudal, 2014). Ser man på hva som kjennetegner en person som befinner seg i grenseland er det ofte personer som sliter med alvorlige sykdom, står i- eller har vært gjennom en skilsmisse, at man er blitt utsatt for vold, misbruk eller en annen alvorlig hendelse (Brudal, 2014). Empatisk kommunikasjon er et verktøy for å hjelpe personer til å benytte seg av sine egne ressurser (Brudal, 2018)

Osman og dr. El Sherif (2018) har skrevet en rapport som sier at sykepleiere som har trent på sine empatiske kommunikasjonsferdigheter har en større forutsetning for å forstå og hjelpe pasienten de har ansvaret for. De skriver også at gjennom et treningsprogram for utvikling av empatisk kommunikasjon økte kunnskapen betraktelig blant kursdeltakerne i motsetning til en kontrollgruppe. Osman og dr. El Sherif (2018) kom også med anbefalinger om at dette er noe som burde inngå i utdanningen til sykepleierne. Dette sier at det går an å lære seg å kommunisere empatisk, noe som er veldig aktuelt inn mot min problemstilling.

Håkonsen (2014) sier at å ha empati i kommunikasjonen innebærer at man klarer å lytte til personen og formidle budskap om hva man selv oppfatter med personen, men også hva det er personen prøver å formidle. Videre sier Håkonsen (2014) et empati i kommunikasjonen ikke handler om at vi skal grave oss ned i det pasienten sier, men at vi skal gi uttrykk for at vi hører, ser og tar dem på alvor. For å kunne sette oss i en posisjon der vi kan kommunisere godt med mennesker er vi avhengig å ha en relasjon (Hagen, Da Sliva & Thelle, 2016).

3.7 Relasjon

Relasjon er noe av det viktigste vi som fengslebetjenter kan gjøre for å påvirke innsatte i best mulig grad. Dragebø (2006) skriver i sin artikkel om miljøarbeid at det å ha en troverdig relasjon til innsatte er en av grunnpilarene i miljøarbeid. Thommessen og Neumann (2019) skriver at kunnskapen og evnen til å danne en god relasjon og opparbeide seg god kunnskap om menneskelig kompetanse kjennetegner de beste terapeutene. I de relasjonene der behandler klarer å lytte og vise empati vil personer oftere komme med sine problemområder (Hagen, Da Sliva & Thelle, 2016).

3.7.1 Motoverføring

Vi bruker oss selv som instrument inn i samhandlingen og det kan koste mye krefter å klare å forholde seg rolig i en situasjon der man kanskje blir møtt med sinne og frustrasjon. Det å kjenne på eget reaksjonsmønster og snakke om disse er utrolig viktig for å kunne klare å hjelpe andre (Melgård & Ramm, 2014). Den reaksjonen vi i mange sammenhenger kan kjenne på når man får følelsen av utilstrekkelighet, trøtthet eller at man mislykkes i den arbeidet man gjør, kalles for motoverføring. Det er følelser som ofte oppstår uten at man helt klarer å forklare hvorfor (Zachrisson, 2008).

4.0 Diskusjon: Måter man kan møte innsatte for å hindre utelukkelse og isolasjon.

For å kunne forhindre at den innsatte blir utelukket fra felleskapet eller at innsatte selv isolerer seg er det viktig at vi kan kommunisere med den innsatte på en tilfredsstillende måte.

I denne delen av oppgaven ønsker jeg å benytte de teoretiske bidragene jeg har presentert over for å besvare min problemstilling. Jeg ønsker å belyse dette gjennom tre praksiseksempler jeg har erfart fra min tid som fengselsbetjent. Dette er eksempler som både tar for seg ting vi har gjort riktig, men også hva vi kunne ha gjort annerledes. For å besvare problemstillingen om hvordan vi som fengselsbetjenter kan forhindre bruk av isolasjon gjennom kommunikasjon ønsker jeg å se dette opp imot tre hovedmomenter. Det første blir hvem er de innsatte. Det andre er

toleransevindu, og det tredje handler om de kommunikasjonsferdighetene som vi fengselsbetjenter må ha for å kunne hjelpe innsatte.

4.1 Eksempler fra praksis

I starten av denne drøftingen ønsker jeg å presentere eksempler fra min praksis der jeg synes vi har fått til dette med kommunikasjon for å forhindre innsatte å bli utelukket fra felleskapet. Samt et eksempler der vi kunne gjort ting annerledes om jeg hadde hatt kjennskap til den teorien jeg har nå.

4.1.1 Eksempel 1

Vi mottok en innsatt som hadde vært fengslet og isolert over flere år i et Øst-Europeisk land. Han hadde gjennom dette opparbeidet seg en del psykiske utfordringer. Han slet med traumer fra livet der nede og slet med å tilpasse seg hverdagen i fengslet. Han hadde blant annet store utfordringer med å bli låst inn. Vi jobbet tett på denne innsatte, hadde mange samtaler og forsøkte å få til en relasjon. Dette førte til slutt til at vi nådde inn til innsatte. Når innsatte ble utagerende valgte vi å la innsatte få litt tid for seg selv slik at han roet seg ned. Etter flere år på avdelingen så vi at han utviklet seg til det bedre. Han ble lettere til sinns og ble brukt som en ressurs på avdelingen.

4.1.2 Eksempel 2:

Under en nattevakt hadde jeg en samtale med en innsatt over callinganlegget ved fengslet. Dette var en innsatt som til vanlig satt på den avdelingen jeg jobbet fast på. Han hadde god kjennskap til meg. Den innsatte hadde en del utfordringer knyttet til sin mentale helse, og vi hadde også mistanke om at han hadde blitt utsatt for fysisk vold i barndommen. Innsatte hadde i løpet av natten ringt på callingen flere ganger og forklart at han ønsket å ta livet sitt og uttrykte at han var redd og stresset. Jeg snakket med vedkommende over callingen, men jeg nådde ikke inn til han. Han hørte ikke på meg. Det ble foreslått å flytte innsatte til en restriktiv avdeling for å ivareta hans sikkerhet J.f straffegjennomføringsloven § 37. Jeg besluttet da i samarbeid med vaktleder å gå bort til innsatte og åpne døren for å ha en samtale med han personlig. Dette er noe vi vanligvis ikke gjør da fengslet er i nattstilling og min posisjon var i sentralvakten. Da jeg kom bort til innsatte fikk jeg inntrykket av at han var meget stresset. Jeg forsøkte å snakke rolig til han, samt at jeg satte meg ned ved siden av han. Jeg spurte litt hvordan han hadde det. Det viste seg da at han var redd for hva som skulle skje med han etter rettsaken som skulle opp neste måned. Etter at

jeg hadde hørt på innsatte så det ut som han falt litt til ro. Jeg forklarte at vi skulle hjelpe han så langt vi kunne fra fengslets side. Dette takket han for, og han forholdt seg rolig resten av natten.

4.1.3 Eksempel 3

Et annet praksiseksempel jeg har lyst til å trekke frem er da jeg sto i en diskusjon med en innsatt. Det var en kjent problematikk at innsatte hadde vært isolert over lengere tid. Dette hadde ført til at han hadde utviklet senskader av isolasjonen. I en dialog med han hadde han kommet med ganske krasse og ufine kommentarer på bakgrunn av at han mente vi betjenter ikke gjorde som vi skulle. Dette resulterte i at innsatte utagerte, at han spyttet på en tjenestemann og gikk til angrep på en annen. Innsatte ble da utelukket fra felleskapet etter strgjfl. § 37 på grunn av dette. Jeg har i etterkant tenkt at jeg og mine kollegaer kanskje kunne ha gjort noe annerledes for å unngått at innsatte blei utelukket.

4.2 Hvem er den innsatte

Likheten mellom disse eksemplene er at i alle tilfellene så hadde innsatte psykiske utfordringer, dog i ulik grad. De hadde med seg ulik bagasje som påvirket dem. Dette kan sees i lys av det Cramer (2014) skriver; det er en stor andel innsatte i norske fengsler som sliter med psykiske utfordringer. Det samme kommer frem i Revold (2015) at det er en del leverkårsutfordringer hos innsatte. Dette forteller oss at veldig mange av de innsatte er påvirket av faktorer som danner grunnlaget for de handlingene de har gjort, men også det de kommer til å gjøre i fremtiden. Det at vi som fengselsbetjenter har et bevisst forhold til dette, og har kjennskap til disse utfordringene kan vi møte den innsatte på en annen, mer hensiktsmessig måte. Den innsatte vil dermed føle seg sett og hørt, det vil påvirke den innsattes reaksjon, som igjen kan resultere i at vi slipper å utelukke innsatte fra felleskapet.

Det sies at personer som er blitt utsatt for traumer eller traumatiske opplevelser ofte kan slite med å oppnå gode relasjoner. Spesielt i de tilfellene der de traumatiske hendelsene blir gjort av en person som man har en god og trygg relasjon til (Hagen, Da Silva & Thelle, 2016). Ser vi dette opp mot det som Clausen (2004) skriver om misbruk i nære relasjoner og utviklingen av en kriminell løpebane og Cramer (2014) sin rapport som psykiske lidelser kan vi trekke paralleller

til at de innsatte kan ha utviklet utviklingstraumer som vil kunne påvirke den relasjonen vi forsøker å oppnå med den innsatte.

Revold (2015) sier også at mange av de innsatte er utsatt for misbruk i barndommen. Misbruk er som nevnt noe som kan føre til at man utvikler forskjellige traumer i livet. Dette kan være med på å forklare handlingen til innsatte. Ta den innsatte som hadde vært isolert i et annet land over en lengere periode. Denne situasjonen kan i mange tilfeller ha påført innsatte en del traumer.

Dette påvirker da den innsatte i ulike situasjoner. Det at vi som fengselsbetjenter har forståelse for hvordan dette påvirker gjør at vi kan møte innsatte på en hensiktsmessig måte og dermed unngå at den innsatte blir isolert.

Gjennom kjennskap til hvordan hjernen er bygd opp samt å være bevisst at i enkelte situasjoner kan innsatte bli utsatt for større stressreaksjoner kan man lettere forstå hvorfor innsatte gjør som de gjør, da de rett og slett ikke har vært i kontakt med sin neocortex. Hvis vi skal kunne hjelpe innsatte og «løse» situasjonen uten å benytte oss av isolasjon som virkemiddel må vi kjenne til de ulike momentene som gjør at innsatte kanskje ikke alltid klare å ta reflekterte og gode beslutninger. Dette kan sees i sammenheng med det Clausen (2004) skriver om at det er større sannsynlighet for at innsatte som er blitt misbruk kan ende opp med en dom. Dette er på grunn av det innlærte mønstret og de erfaringene den innsatte har fra tidligere baserer seg kun på traumatiske opplevelser, hvor de handler ut ifra det som de husker fra egen barndom.

Ved at vi som fengselsbetjenter har denne kunnskapen om hjernen og dens betydning gjør at vi kan legge forhold til rette for at innsatte ikke skal kunne «koble» av den tenkende hjernen. Dette vil dermed resultere i at innsatte tar gode og reflekterte valg.

Trekker vi opp praksiseksempel som omhandler den innsatte som hadde sonet i et øst-europeisk land, og som slet med en del traumatiserte opplevelser derfra, ser vi at ved å ha en forståelse av traumer og hva det gjør med hjernen, vil vi lettere kunne forstå den innsattes oppfattelse av situasjoner. Vi klarer å forstå at den innsatte har en del utfordringer, og at han i mange situasjoner ikke klarer å koble på den tenkende hjernen. Å gi innsatte tid til å klare å reflektere seg frem til gode beslutninger er essensielt, samt at vi ikke reagerer på beslutninger som blir tatt i situasjoner der stressreaksjonene har blitt alt for dominerende for den innsatte. Vi hadde kjennskap til traumene han hadde og at vi responderte dermed ikke på de negative handlingene som ikke hadde rot i den tenkende hjerne. Dette kan være grunnen til at vi lyktes med å hjelpe akkurat denne

innsatte. Det at vi klarte å oppnå en relasjon med innsatte kan også være mye av grunnen til at vi lyktes i dette eksemplet. Skal man ha en god effekt av endringsarbeid er en god relasjon grunnfundamentet (Duncan & Miller & Sparks, 2004).

En god relasjon gir også fengslebetjenten et bedre utgangspunkt for å kunne sette seg i en posisjon der innsatte kan komme med sine problemer. Innsatte kan også føle en trygghet ved at betjenten tar seg tid til å lytte til de ulike utfordringene. Ved å gjøre dette viser vi åpenhet, respekt og omsorg (Drægebø, 2006). Dette gjør at vi kan hjelpe innsatte på et tidligere stadiet og slipper at det kanskje går så langt at innsatte må isoleres på grunnlag av at innsatte er for frustrert, sint eller opprørt på grunn av dårlig oppfølging.

4.3 Innsattes og ansattes toleransevidu

Skal vi som fengselsbetjenter kunne klare å forhindre bruken av isolasjon kan det være hensiktsmessig at vi har kjennskap til innsattes toleransevidu og kunne tilby reguleringsstøtte for dem i de situasjonene de ikke klarer å regulere seg selv (Nordanger & Braarud, 2017). I situasjoner der innsatte ikke klarer å regulere seg tilbake inn i sitt toleransevidu vil innsatte havne enten i hypo- eller hyperaktivitet. Dette kan føre til at innsatte går i opposisjon og tyr til vold fordi de føler seg presset av situasjonen og må komme seg ut på en måte. Klarer vi som fengselsbetjenter å oppdage dette i riktig tid så vil vi kunne sette inn tiltak som hjelper innsatte ut av denne tilstanden. Vi unngår da at vi eller andre blir utsatt for vold eller andre ubehageligheter gjennom de automatiserte stressreaksjonsmønstrene som den innsatte har. Dette vil igjen gjøre at vi slipper å utelukket innsatte fra felleskapet.

Hadde jeg hatt kunnskapen om toleransevidu som arbeidsmodell i eksempel 3 fra praksis, kunne jeg lettere ha sett og forstått at innsatte nå beveget seg ut av sitt toleransevidu og prøvd å hjelpet vedkommende på en annen måte. Stressreaksjonen hos den innsatte ble for høy, noe som resulterte i at innsatte ikke klarte å regulere seg selv. Som igjen gjorde at innsatte utagerte.-Hadde jeg på det tidspunktet hatt kjennskap til de reguleringsmekanismene som Thommessen & Neumann presenterer (2019) så dette kunne jeg formidlet til innsatte at «jeg ser at dette er noe som påvirker deg. Hva om vi snakker om noe annet, eller om det er noe måte vi kan løse dette på?». Ved å forsøke å regulere innsatte tilbake i sitt toleransevidu gjennom å vise empati, forståelse og et ønske om å lytte, så vil kanskje utfallet av situasjonen ha blitt annerledes.

Et annet moment som også spiller inn i dette er mitt eget toleransevindu. I konfliktsituasjoner så kan mitt eget stressreaksjon påvirke de valgene jeg som fengselsbetjent tar fordi jeg ikke klarer å koble på den tenkende hjerne. Om en innsatt står foran meg og er irritert, vil jeg kanskje oppfatte han som skummel. Jeg blir redd for at innsatte skal utagere og bli mer sint. Jeg begynner derfor å se etter fluktmuligheter. Dette er da mitt eget stressresponsystem som forteller meg at jeg må flykte. Når jeg heller ikke klarer å forholde meg inne i mitt eget toleransevindu så vil dette påvirke den reguleringen jeg eventuelt kunne ha bidratt med (Thommessen og Neumann, 2019). I slike situasjoner er man avhengig av å gjenkjenne sine egne reaksjonsmønstre og dermed være ærlig om dem og forstå at man ikke får gjort noe mer i denne situasjonen. Da kan det være hensiktsmessig å la en annen betjent ta over diskusjonen med innsatte. Betjenten som tar over vil ha større sannsynlighet for å kunne nå inn til den innsatte og få regulert innsatte ned en det jeg har iom at jeg er utenfor mitt eget toleransevindu.

I situasjoner der ingen av partene er innenfor sitt toleransevindu, vil ingen klare å regulere hverandre ned. Ser man dette opp imot problemstillingen min så vil dette i mange tilfeller der vi møter innsatte som er i en «kampmodus» vil dette kunne gjøre at innsatte utagerer på grunn av vår manglende kompetanse i å regulere innsatte og oss selv. Gjennom casetrening og rollespill kan vi som fengslebetjenter trene på regulere oss selv i situasjoner der stressresponsystemet er aktivert. Dette bidrar til at når vi står i tilsvarende situasjoner så vil vår toleranse være bedre, som igjen fører til at vi kan regulere innsatte på en bedre måte. Dette bidrar til at vi i mange sammenhenger kan unngå at innsatte blir isolert.

4.4 Kommunikasjon:

Kommunikasjon er kanskje det viktigste elementet vi har til å danne oss en relasjon til innsatte. Det å kommunisere på en god måte er grunnfjellet i en troverdig relasjon (Drægebø, 2006). Ser vi dette opp imot problemstillingen min så handler nok mye av dette om at vi som fengselsbetjenter må kunne klare å lytte. Vi må kunne se den innsatte og forstå hva som er utfordringen for å hjelpe den innsatte på best mulig måte. Tar man de tre grunnelementene i empatisk kommunikasjon som Antonovsky (Brudal, 2014) presenterer så ser vi at det å havne i fengsel kan ofte oppfattes som en krise. Det kan hende at den innsatte ikke klarer å forstå hva som er meningen med livet. Det kan

hende at innsatte går inn i «grenseland». De forstår ikke hvordan de skal klare å håndtere livet. I denne prosessen er det viktig at vi som fengselsbetjenten klarer å hjelpe innsatte på en god måte. Vi må klare å gi den innsatte en mening og hjelp til å forstå livet. Gjennom dette kan vi kanskje forhindre at innsatte blir fortvilet, lei seg eller utagerende. Dette vil igjen resultere i at det ikke vil bli behov for å utelukke innsatte fra felleskapet,

Jeg ønsker å knytte dette opp imot praksiseksemplet som handlet om innsatte som jeg kommuniserte med på en nattevakt, eksempel nr 2. Den innsatte hadde aldri vært i fengsel før. Han var redd og visste ikke hva som kom til å skje med han i forbindelse med rettsaken sin. Dette kan da påvirke innsatte til å havne i det som Brudal (2014) kaller «grenseland». Han så ikke mening eller sammenheng med livet. Ved at jeg kunne møte innsatte ansikt til ansikt, kunne jeg å gi innsatte den støtten han trengte for at han igjen skulle klare å se en mening med livet, kanskje mestre de utfordringene som lå foran og lage en plan som hjalp han til å se sammenhengen. Dette var kanskje med på å hjelpe innsatte til å benytte seg av de ressursene som var utilgjengelig for innsatte på daværende tidspunkt (Brudal, 2014). Ved å møte innsatte på denne måten ble innsatte mer avslappet, og han kunne puste bedre. Dette gjorde slik at vi slapp å utelukke innsatte fra felleskapet på bakgrunn av utagering og eventuelle isolasjonskader ble unngått.

Dette er en ferdigheter det går an å trene på og som gir oss en stor mulighet til å legge til rette for at kriminalomsorgen skal kunne bruke empatisk kommunikasjon som et veldig godt virkemiddel inn i arbeid med innsatte (Håkonsen 2014). Dette er noe som vi kan lære bort til andre fengselsbetjenter som kan være med på å unngå andre fremtidige situasjoner der vi kan løse en hendelse gjennom bruk av empatisk kommunikasjon (Osman, El Sherif, Shalaby & Shaheen, 2018).

4.5 Utfordringen med kommunikasjon som metode.

Dette handler om at vi mennesker blir påvirket av de vi omgås med. Derfor er det viktig at vi er klar over dette inn i arbeidet med innsatte. For det å gjennomført god kommunikasjon og bidra til at den enkelte innsatte holdes utenfor isolasjon kan være belastende for den enkelte fengselsbetjenten å stå i slike relasjoner. Når man må jobbe så grundig og så omstendelig med å få en god relasjon, hjelpe innsatte så gjør dette noe med oss betjenter.

Knytter man dette opp imot det å jobbe med innsatte kan det være at vi betjenter blir «spist opp» av enkelte innsatte fordi det krever så mye av oss i møte med dem og at vi kanskje gjennom å følelsen av å ikke strekke til prøver å engasjere oss mer, som igjen gjør at totalbelastningen blir litt for stor. Personlig kjente jeg på dette da jeg etter å ha jobbet med den innsatte som jeg presentere tidligere i oppgaven i eksempel nr. 2. På slutten av innsattes soning var jeg så trøtt, lei og sliten av å snakke med den innsatte. Innsatte kunne ikke noe for dette, men jeg merket at det gjorde noe med meg. Jeg klarte ikke å engasjere meg like mye og det endte med at jeg byttet stilling. Jeg har i ettertid tenkt at dette var en motoverføring som jeg opplevde. Jeg ble påvirket av den relasjonen vi hadde. Jeg handlet på den følelsen fordi jeg blei dratt med inn i innsattes liv og følelser.

For å kunne klare å unngå disse motoverføringene handler det mye om at vi må snakke om disse følelsene. Thommessen og Neumann (2019) sier at skal vi kunne hjelpe andre så må vi ha kunnskap om egne følelser og reksjoner slik at vi ikke reagerer på dem på en negativ måte. Dette kan også sees i sammenheng med utviklingen av vårt eget toleransevindu og muligheten for å regulere oss selv. Dette er også forenlig med det Melgård og Ramm (2014) sier om viktigheten av et åpent miljø for å snakke om motreaksjoner, og hvordan dette påvirker oss.

5.0 Avslutning:

I denne oppgaven har jeg forsøkt å svare på problemstillingen om hva vi fengselsbetjenter kan gjøre for forhindre bruk av isolasjon gjennom kommunikasjon. Dette har jeg gjort ved at jeg først har presentert isolasjonbegrepet og hvorfor det er viktig å jobbe for å forhindre bruken av dette. Jeg har kommet med litt litteratur om hvorfor det er skadelig for innsatte og litt om kritikken som har kommet mot Norge og praksisen rundt dette med isolasjon. Jeg har diskutert hvordan vi som fengselsbetjenter kan forhindre isolasjon gjennom kunnskap om hjernens oppbygning og forståelse rundt stressresponssystemet. Dette er med på å forklare innsattes handlingsmønstre og kommunikasjon med oss betjenter. Gjennom kjennskap til denne type reaksjoner kan vi tilpasse oss i kommunikasjonen vi har, slik at vi får det beste utfallet både for den innsatte og den ansatte. Ved å ha kjennskap til hva traumer gjør med mennesker kan vi tilrettelegge for et best mulig handlingsalternativ. Gjennom denne kunnskapen kan det blir enklere for oss å se hva den enkelte

innsatte har behov for. Gjennom kjennskap til kommunikasjon som regulering kan vi også unngå å sette oss i en situasjon der vi potensielt må forta oss en handling som går mot lovverket.

Det å ha en traumebevisst tilnærming og forståelse for andre og eget toleransevindu er avgjørende for om vi lykkes i det å regulere oss selv og andre i situasjoner som krever det. Dette er med på å se og høre den innsatte. Vi kan gjennom forståelsen av toleransevindu gjenkjenne egenskaper hos oss selv som påvirker samhandlinger med innsatte. Dette er også egenskaper som det går an å trene på slik at man får en høy toleranse for ulike responser. I tillegg har jeg presentert dette med motoverføringer. Dette går på at denne måte å jobbe på kan bli veldig belastende for den enkelte.

I arbeidet med denne oppgaven har jeg lært at det finnes veldig mange andre muligheter for fengslebetjenten i dagens organisasjon. Det har gitt meg et bevisst og sterkt fokus på hvordan jeg ønsker å opptre ovenfor innsatte. Samtidig som jeg har sett farene ved motoverføring og viktigheten av å snakke sammen og være bevisst sine egne reaksjonsmønstre og sitt eget toleransevindu.

Litteraturliste:

Brudal, L. H. (2014). Psykisk helse og empatisk kommunikasjon. I *Empatisk kommunikasjon. Et verktøy for menneskemøter*, ss. 46-80. Oslo: Gyldendal.

Clausen, S. E. (2004). Har barn som mishandles større risiko for å bli kriminelle? *Tidsskrift for norsk psykologforening*, 41, 971-978

Cramer, Victoria. (2014). *Forekomst av psykiske lidelser hos domfelte i norske fengsler*. Kompetansesenter for sikkerhet-, fengsel- og rettspsykiatri Helseregion Sør-Øst, Oslo.

Dalland, O. (2020). *Metode og oppgaveskriving (7. utg)*. Oslo: Gyldendal akademisk.

Drægebø, H. (2006). Miljøarbeid i fengsel. I Larsen (red). *Fengslet som endringsarena*. (s.193-204) kriminalomsorgens utdanningssenter.

Duncan, B. L. & Miller, S. D. (2005) *Treatment Manuals Do not improve Outcomes*.

Europarådet: Komiteen for torturforebygging (CPT) (2011). *Solitary confinement of prisoners: Extract from the 21st General Report of the CPT, published in 2011 (CPT/Inf(2011)28part2)*
<https://rm.coe.int/16806cccc6>

Europarådet: Komiteen for torturforebygging (CPT) (2011). *Report to the Norwegian Government on the visit to Norway carried out by the European Committee for the Prevention of Torture and Inhuman or Degrading Treatment or Punishment (CPT) from 18 to 27 May 2011 (CPT/Inf (2011) 33)*. Hentet fra: <https://www.coe.int/en/web/cpt/norway>

FNs standard minimumsregler for behandling av innsatte (2015). *Mandelareglene*, vedtatt av FNs generalforsamling 17 desember 2015, regel 45 nr 1.

Fristad, Christine & Hansen, Inger Lise Skog. (2004) Levekår blant innsatte. Fafø-rapport 429. FAFO.

Grunnloven (1814) Kongerike Noregs grunnlov. (LOV-1814-05-17) Hentet fra:
<https://lovdata.no/dokument/NL/lov/1814-05-17-nn?q=grunnloven>

Hagen, M.B., Da Silva, A. B. & Thelle, M. I. (red) (2016). *Traumebevist omsorg i psykisk helsearbeid- fra et tilknytningsperspektiv*. Universitetsforlaget.

Håkonsen, Kjell Magne. (2018) *Psykologi og psykiske lidelser*. Gyldendal akademiske. Oslo

Johannessen, K.N og A.-K. Bakken (2020). *Fra uro til ro. Utfordrende atferd og barns muligheter for læring*. Oslo: Gyldendal.

Justis- og politidepartementet. (2008). *staff som virker- mindre kriminalitet-trygger samfunn (Kriminalomsorgsmelding)* (St. meld.nr. 37 (2007-2008)

Kriminalomsorgsdirektoratet. (2021) Statistikk over isolasjon i kriminalomsorgens juni, juli og august 2021. <https://www.kriminalomsorgen.no/isolasjon.535936.no.html>

Landelid T & Fridhov I. M. (2019) *Straffegjennomføring i Noreg- et kort historisk oversyn*. I Westrheim & Eide (red) *Kunnskapsbasert straffegjennomføring i kriminalomsorgen i Norge*. Fagbokforlaget. Bergen.

MacLean, P. (1985). Evolutionary psychiatry and the triune brain. *Psychological medicine* 15 (2)

Melgård, T. & Ramm, C. (2014). Hva er det som hjelper? Miljøterapeutiske verktøy i møte med traumatiserte pasienter. Regionalt ressurscenter om vold, traumatisk stress og selvmordsforebygging. <https://rvtsmidt.no/wp-content/uploads/2014/03/Veileder-05-05-milj%C3%B8terapi-8.pdf>

Nordanger, D. Ø & Braarud, H.C (2017). *Utviklingstraumer*. Regulering som nøkkelbegrep i en ny traumepsykologi. Fagbokforlaget.

Nordanger, D. Ø & Braarud, H.C (2017). *Utviklingstraumer*. Regulering som nøkkelbegrep og toleransevidu som modell i ny traumepsykologi. *Tidsskrift for Norsk psykologforening*, vol 51 nr 7

Nytrøen, Ingebjørg (2019): Bruken av isolasjon i fengsel – fra en fengselsbetjents perspektiv. I Rua. M og P. S. Smith (Red.), *Isolasjon. Et fengsel i fengselet* (ss. 195-209). Oslo: Cappelen Damm Akademisk.

Revold, M. K. (2015). Innsattes levekår- før, under og etter soning. Statistisk sentralbyrå.

Rua, M., P. S. Smith (2019): *Isolasjon – et fengsel i fengselet*. I Rua. M og P. S. Smith (Red.), *Isolasjon. Et fengsel i fengselet* (ss. 15-40). Oslo: Cappelen Damm Akademisk

Rua, M., P. S. Smith, T. Horn og J. F. Nilsen (2019): Isolasjon i skandinaviske fengsler – en oversikt. I Rua. M og P. S. Smith (Red.), Isolasjon. Et fengsel i fengselet (ss. 41-80). Oslo: Cappelen Damm Akademisk.

Straffegjennomføringsloven (2002) Lov om gjennomføring av straff. (LOV-2001-05-18-21) hentet fra: <https://lovdata.no/dokument/NL/lov/2001-05-18-21>

Straffeprosessloven (1989) Lov om rettergangsmåten i straffesaker. (LOV-1981-05-22-25) Hentet fra: <https://lovdata.no/dokument/NL/lov/1981-05-22-25?q=straffeprosess>

Smith, P. S. og I. Koch (2019): Isolationens følger virkninger - fra 1800-tallet til i dag. I Rua. M og P. S. Smith (Red.), Isolasjon. Et fengsel i fengselet (ss. 109-139). Oslo: Cappelen Damm Akademisk.

Shalev, S. (2014). Solitary confinement as a prison health issue. I S. Enggist, L. Møller, G. Galea & C. Udesen (Red.), Prisons and Health (chapter 5, pp. 27-35).
https://www.euro.who.int/_data/assets/pdf_file/0005/249188/Prisons-and-Health.pdf

Siegel. D (1999) the developing mind. Now York. The guilford press.

Silvilombudsmannen. (2019). Særskilt melding til Stortinget om isolasjon og mangel på menneskelig kontakt i norske fengsler. (Dokument 4:3 (2018/19))

Skandinavisk isolasjonsnettverk (2019). Til deg som sitter innelåst på cella 22 timer eller mer i døgnet: Isolert. Oslo: Universitetet i Oslo

Skandinavisk isolasjonsnettverk (2019). Til deg som har kontakt med isolerte innsatte gjennom ditt arbeid i Kriminalomsorgen som ansatt. Oslo: Universitetet i Oslo

The Istanbul statement on the Use and Effects of solitary confinement. Adopted on 9. Desember 2007 at the international psychological Trauma Symposium. Istanbul.

Thommessen, Cathrine S & Neumann, Cecilie B. (2019) *Gode hjelpere kjenner seg selv*. Cappelen damm akademiske. Oslo

Zachrisson (2008) Motoverføring og ending i synet på den psykoanalytiske relasjon. Tidsskrift for psykologforeningen. Vol 45 nr 8.

Vedlegg: Selvvalgt litteraturliste KRUS 3900

Forfatter(e)	Tittel	Forlag / Tidsskrift	År	Kapitler / Sider	Antall sider
Hagen, May Bente Da Silva, Antonio Barbosa Thelle, Mona I. (red)	Traumebevisst omsorg i psykisk helsearbeid. -fra et tilknytningsteoretisk perspektiv	Universitetsforlaget	2018	12 kapitler	210 sider
Thommessen, Cathrine S. Neumann, Cecilie B	Gode hjelpere kjenner seg selv -Traumebevisst omsorg i arbeid med barn og unge.	Cappelen Damm Akademiske	2019	11 kapitler	128 sider
Osman, Fareda el Sayed Assist, Zebeda A. G. E. S Shalaby, Mervat H. Shaheen, Sanaa H A M	Evaluate the effect of emathy-based training program on psychiatric nurses communication skills.	IOSR journal of nursing and health science	2018	1 kapittel	10 sider
Storvik, Birgitte Langset Johnsen, Berit	Likhet for loven? -isolasjonsfradrag for varetektsfengsling	Vitenskapelig publikasjon. Lov og rett vol 59	2020	1 kapittel	20 sider

	med eksempel fra 22. juli-saken				
Shalev, Sharon	A sourcbook on solitary confinement	Mannheim center for criminology	2008	7 kapiteler	73 sider
Dalland, Olav	Metode og oppgaveskriving	Gyldendal	2020	15 kapiteler	270 sider
Lohne, Kjersti. Rua, Marte	Rettspolitikk mobilisering og strategisk saksføring mot isolasjon i norske fengsel	Norsk tidsskrift for kriminalvitenskap	2021	1 kapittel	18 sider.
Melgård, Torhild Ramm, Cathrine	Hva er det som hjelper? Miljøterapeutisk verktøy i møte med traumatiserte pasienter	RVTS øst	2014	10 kapitler	26 sider.
Nordanger, Dag Øystein Braaarud, Hanne Cecilie	Utviklingstraumer. Regulering som nøkkelbegrep	Fagbokforlaget	2014	8 kapiteler	185
Brudal, Lisbeth Holter	Hva er empatisk kommunikasjon? 8 eksempler på praktisk bruk av verktøyet empatisk kommunikasjon	Institutt for empatisk kommunikasjon	2018	8 kapitler	94 sider
Totalt					1032 sider. (s.270 metode)

