



Kriminalomsorgens høgskole
og utdanningscenter KRUS

Isolasjon

- Hvordan forebygge og redusere skadevirkninger

Bacheloroppgave høst 2022, KRUS3900

Kandidatnummer: 3921

Kriminalomsorgens høgskole og utdanningscenter KRUS
BA21/22

Antall ord: 7456

Innholdsfortegnelse

1. Innledning	1
1.1 Valg av tema og førforståelse	1
1.2 Problemstilling.....	1
1.3 Begrepsavklaring	2
1.4 Faglig relevans.....	2
1.4.1 Møt Martin	2
1.5 Oppgavens oppbygging	3
2. Metode	3
2.1 Litteratursøk og kildekritikk.....	3
3. Teori.....	5
3.1 Isolasjon.....	5
3.2 Historikk og kritikk	6
3.3 Skadevirkninger av isolasjon.....	6
3.4 Toleransevinduet	7
3.5 Empatisk kommunikasjon	9
3.6 Aktivitet og aktivitetsbalanse	10
4. Drøfting.....	10
4.1 Den isolerte.....	10
4.2 Forebygge isolasjon gjennom regulering	13
4.3 Meningsfull menneskelig kontakt gjennom kommunikasjon.....	16
5. Avslutning.....	19
6. Litteraturliste.....	20
6.1 Selvvalgt litteratur	23

1. Innledning

Kriminalomsorgen har de siste årene klart å rette fokus på å jobbe isolasjonsreducerende og på å hindre skadevirkninger av isolasjon. I denne oppgaven skal jeg presentere hvordan fengselsbetjenter kan jobbe for å hindre skadevirkninger av isolasjon hos den isolerte og på den måten samtidig jobbe isolasjonsreducerende. En av grunnene til dette er Sivilombudsmannens særskilte melding om isolasjon som kom i 2019. I denne retter Sivilombudsmannen sterk kritikk til flere av kriminalomsorgens gjeldende praksiser og mente arbeidet med de isolerte var svært mangelfull. Som fengselsbetjent er jeg derfor nysgjerrig på å finne ut hva mine kolleger og jeg kan gjøre for å gjøre arbeidet med de isolerte mindre mangelfullt.

1.1 Valg av tema og førforståelse

Når en skal undersøke et fenomen skal man være sin førforståelse bevisst (Dalland, 2020).

Min førforståelse preges av at jeg er fengselsbetjent og jobber i et fengsel med høyere sikkerhet. Jeg har vært fengselsbetjent i over ti år og jobbet i flere ulike fengsler.

Under denne tiden har jeg opplevd isolerte innsatte på godt og vondt. Noen har tålt langvarig isolasjon tilsynelatende uten problem, mens andre har hatt sterke reaksjoner på isolasjonen bare etter kort tid.

Min førforståelse preges også av at jeg gjennom å ha jobbet tett på isolerte innsatte har erfart meg en måte å jobbe på i møte med de isolerte som fungerer for meg. Denne måten å jobbe på har jeg i senere tid klart å sette ord på gjennom pensum i bachelorstudiet.

Empatisk kommunikasjon, aktivitetsbalanse, regulering og forståelse står sentralt i denne måten å jobbe på. Ikke minst er relasjonsbygging og det relasjonelle arbeidet med de isolerte av stor betydning. Det er derimot ikke alltid at denne måten å jobbe på fungerer like godt og min førforståelse preges derfor også av at jeg har en iver etter å undersøke hva som fungerer, hva som ikke fungerer og eventuelt hvorfor. Derfor finner jeg dette temaet svært interessant.

1.2 Problemstilling

Hvordan kan fengselsbetjenten forebygge og redusere skadevirkninger av isolasjon i arbeidet med den isolerte?

1.3 Begrepsavklaring

Isolerte innsatte vil i denne oppgaven være alle innsatte som er utelukket etter straffegjennomføringslovens §§37, 38 og straffeprosesslovens §186a. Jeg vil utdype dette nærmere i punkt 3.1 Isolasjon.

1.4 Faglig relevans

I 2021 presenterte kriminalomsorgen sin 5-årsplan i «Virksomhetsstrategi for kriminalomsorgen». I denne er det presentert en rekke mål for virksomheten. En av disse målene er å sikre aktivitet og fellesskap for isolerte. Et annet, men ganske likt mål, er å motivere de domfelte til en aktiv hverdag som motvirker isolasjon (KDI, 2021). Sivilombudsmannen (2019) påpekte at mangelen på menneskelig kontakt i norske fengsler delvis skyldtes forhold fengslene selv kunne kontrollere, og at det måtte sikres effektiv forebygging av isolasjon. Ser man dette i lys av Vabøs (2014) beskrivelse av «bakkebyråkratiet» er det tydelig at arbeidet starter med fengselsbetjentenes møte med innsatte og at vi må ha mer kunnskap og lik forståelse av utfordringen og målene.

1.4.1 Møt Martin

Fengselet jeg jobber i hadde i en lengre periode en innsatt på innkomstavdelingen som var utfordrende. La oss kalle han Martin. Martin slet med sinne, aggresjon, lav impuls kontroll og hadde en spesielt lav tiltro til ansatte og medinnsatte. Det virket som om uansett hva man sa og gjorde, så tolket Martin det i verste mening. Martin var derfor ofte i konflikt med både ansatte og medinnsatte. Summen av dette ble at Martin i en lengre periode var enten helt eller delvis utelukket av fengselet etter strgfjl. §37, på grunn av utagering og uakseptabel oppførsel. Jeg tror denne perioden med utelukkelse gjorde noe med Martin.

Martin valgte til slutt å selvisolere seg etter strgfjl. §37.9, kjent som «eget ønske». Martin var lei og ville ikke ha noe med noen å gjøre. «La meg være i fred!» sto det blant annet i §37.9 søknaden.

Martin fikk være i fred. Han fikk være i fred og snudde døgnet, og sov. Da var det rolig på avdelingen. Når Martin var våken kom konfliktene like fort som tidligere. Om ikke raskere. Da var det hektisk.

I denne oppgaven skal jeg bruke min erfaring med Martin for å belyse isolasjonens skadevirkninger og fengselsbetjentens rolle i forebyggingen av disse skadevirkninger.

1.5 Oppgavens oppbygging

Denne oppgaven består av fem kapitler. Innledning, metode, teori, drøfting og avslutning. I metoddelen vil jeg forklare hvilken metode jeg har benyttet for å komme frem til ny kunnskap, om litteratursøk og kildekritikk. I teoridelen vil jeg redegjøre for isolasjon og isolasjonens skadevirkninger. Deretter skal jeg redegjøre for begrepene toleransevinduet, empatisk kommunikasjon og aktivitetsbalanse. I drøftingsdelen skal jeg først fortelle mer om den innsatte vi nettopp ble kjent med, Martin. Etter dette skal jeg drøfte den ovennevnte teorien opp mot relevant litteratur, mine erfaringer med Martin, og om hvordan å forebygge og redusere skadevirkninger av isolasjon.

2. Metode

Metode er fremgangsmåten man har brukt for å komme frem til ny kunnskap (Dalland, 2020). Metoden jeg har brukt er en litteraturstudie. Dataene jeg har samlet inn er fra allerede eksisterende fagkunnskap, forskning og teori. I en litteraturstudie er det dette man bruker for å komme frem til den nye kunnskapen (Dalland, 2020). I tillegg skal jeg bruke egne erfaringer fra praksis. I forsøket på å fortolke og forstå eksempelet med Martin vil oppgaven også bli dreid mot en hermeneutisk og fenomenologisk retning. Det vil si at oppgaven har en humanvitenskapelig vinkling. Humanvitenskapen har som mål å forstå og fortolke i motsetning til naturvitenskapen hvor målet er å forklare (Dalland, 2020).

I eksempelet med Martin har jeg hatt fokus på å bevare den innsattes og ansattes personvern og anonymitet. Jeg har derfor unngått å forklare hvilken anstalt eksempelet er fra og innsattes ekte navn. På denne måten har jeg fulgt kravet til anonymitet (Dalland, 2020).

2.1 Litteratursøk og kildekritikk

I mitt litteratursøk har jeg innhentet kilder som belyser temaet isolasjon og hvordan hindre skadevirkninger av isolasjon. Som fengselsbetjent var jeg allerede kjent med Sivilombudsmannens særskilte melding om isolasjon (2019) og har hatt den som utgangspunkt for videre litteratursøk. Både gjennom Sivilombudsmannens særskilte melding og enkeltemnet om isolasjon på KRUS har jeg flere ganger lagt merke til at det har vært referert til Craig Haney og Sharon Shalev. Dette er anerkjente forskere på temaet isolasjon. Noe av det første jeg gjorde var strukturerte søk etter disse primærkildene. På denne måten fant jeg fort frem til Shalevs «A sourcebook on solitary confinement» fra 2008 og Haney's «The psychological effect of solitary confinement: A systematic critique» fra 2018.

Disse ga meg større innsikt i skadevirkningene av isolasjon og isolasjonens kompleksitet. Denne måten å søke etter litteratur på kalles snøballmetoden (Dalland, 2020). Snøballmetoden går ut på å se i litteraturlisten i annen aktuell litteratur (Dalland, 2020). Annen aktuell litteratur jeg har sett i er blant annet tidligere bacheloroppgaver fra bachelorstudiet på KRUS. Bidraget fra Ingebjørg Nytrøen i «Isolasjon» (2019) av Rua og Smith ble jeg gjort oppmerksom på gjennom nettopp snøballmetoden. Nytrøen har mange års erfaring som fengselsbetjent og har jobbet mye med isolerte innsatte. Jeg har også brukt snøballmetoden for å kvalitetssikre litteratur jeg har vært nysgjerrig på. Mye av den litteraturen jeg har valgt har jeg også sett i andre bacheloroppgaver om isolasjon. Dette har gjort meg tryggere på at den litteraturen jeg har valgt er gyldig og relevant.

Etter dette gjorde jeg flere strukturerte søk etter mer av kritikken som er rettet mot kriminalomsorgens bruk av isolasjon. På denne måten fant jeg frem til kritikken fra Europarådets torturkomité og FNs torturkomité.

Jeg gjorde også semistrukturerte søk i både Oria og Google Scholar. Søkeord som ble brukt var flere variasjoner av isolasjon, solitary confinement, fengsel, prison, fengselsbetjent, prison staff og lignende. Mange av søkene i Oria ga relevante treff som jeg fort fant ut var nyere pensum fra grunnutdanningen på KRUS. Boken «Kunnskapsbasert straffegjennomføring i kriminalomsorgen i Norge» (2019) av Westrheim og Eide var blant disse. Dette er en forskningsbasert antologi med bidrag fra forskere og fagpersoner innenfor flere aktuelle felt som blant annet kriminologi, psykiatri, pedagogikk og sosiologi. I tillegg fant jeg bidraget fra Heidi Drægebø (2006) som beskriver viktigheten av troverdige relasjoner i arbeidet med de innsatte.

Videre i kildesøket har jeg gått igjennom pensum fra de ulike emnene på bachelorstudiet. Toleransevinduet, empatisk kommunikasjon og aktivitetsbalanse var temaer jeg hadde ønske om å undersøke nærmere, som nevnt i punkt 1.1 valg av tema og førforståelse.

«Selv uten å ville det er det alt for lett å la seg påvirke til bare å se det som kan bekrefte vår førforståelse. For å motvirke denne effekten bør vi lete etter det som kan avkrefte våre forhåndsforklaringer» (Dalland, 2020, s.60). Jeg gjorde derfor flere søk i Google Scholar og i Oria for å finne andre nyanser og kritiske vinklinger til disse temaene. Jeg fant flere artikler om temaene, uten at dette ga meg noen større innsikt utover det som allerede var beskrevet i pensum. Jeg anser derfor pensumbidragene om disse temaene som tilstrekkelig for å belyse min problemstilling.

3. Teori

I teoridelen skal jeg først redegjøre for hva isolasjon er, historikken og kritikken isolasjon har fått i norske fengsler og skadevirkninger av isolasjon. Dette for å sette det teoretiske perspektivet om isolasjon. Deretter vil jeg redegjøre for begrepene toleransevinduet, empatisk kommunikasjon og aktivitetsbalanse. Disse begrepene baserer seg blant annet på respekt for menneskets autonomi, fokuserer på psykisk- og fysisk helse, empati, forståelse og styrking av individet. Dette er verdier som også er relasjonsbyggende og troverdige relasjoner er grunnleggende for å drive endringsarbeid (Drægebø, 2006).

3.1 Isolasjon

I sin særskilte melding til stortinget om isolasjon så Sivilombudsmannen på isolasjon som «situasjoner hvor innsatte er innelåst på en celle store deler av døgnet, på grunn av sikkerhets- eller kontrollhensyn, etter eget ønske, eller på grunn av bygnings- og bemanningsmessige eller andre forhold i fengselet» (Sivilombudsmannen, 2019, s.16). Den definisjonen som kanskje brukes oftest i kriminalomsorgen er definisjonen fra FN gjennom Mandela-reglene. Mandela-reglene er det som er kjent som FNs standard minimumsregler for behandling av innsatte. I Mandela-reglene defineres isolasjon som «innlåsning av fanger i 22 timer eller mer i døgnet, uten meningsfull sosial kontakt» (Rua og Smith, 2019, s.20). Om isolasjonen har en varighet på 15 dager eller mer betraktes den som langvarig. Denne definisjonen kom til i 2015 og var inspirert av Istanbul-erklæringen fra 2007. Istanbul-erklæringen er laget av en ekspertgruppe på isolasjon og fengsel, og ble laget som et motsvar til at medlemmene i gruppen så en økende trend i bruken av isolasjon (Istanbul-erklæringen, 2007).

I motsetning til Sivilombudsmannens definisjon på isolasjon fokuserer Mandela-reglenes definisjon seg både på et konkret antall timer innelåst, og på meningsfull sosial kontakt. The Essex Expert Group har forklart meningsfull sosial kontakt som noe som blant annet krever et direkte mellommenneskelig møte som inneholder en empatisk utveksling og sosial kontakt (Rua og Smith, 2019).

I kriminalomsorgen er det i hovedsak tre lovhjemler som isolerer innsatte. Det er straffegjennomføringslovens §§37-38 og straffeprosesslovens §186a.

Straffegjennomføringslovens §38 omhandler tvangsmidler og vil i dette tilfelle gjelde sikkerhetscelle. Straffegjennomføringslovens §37 omhandler utelukkelse fra fellesskapet som forebyggende tiltak. Innsatte kan da utelukkes helt eller delvis for blant annet å hindre straffbare handlinger, hindre skade på seg selv, hindre skade på andre eller for å opprettholde

ro, orden og sikkerhet. Straffeprosesslovens §186a omfatter fullstendig isolasjon for innsatte i varetekt. Fullstendig isolasjon kan gis 4 uker om gangen i inntil 12 uker med mindre tungtveiende grunner gjør det nødvendig å forlenge. Ifølge statistikken har kriminalomsorgen fra 1. januar 2022 til 30. september 2022 i snitt hatt 517 hele utelukkelse i måneden (KDI, 2022). Dette er tall hvor fullstendig isolerte etter strpl.186a ikke er medregnet.

3.2 Historikk og kritikk

De fleste fengsler brukte isolasjon som virkemiddel for moralsk forbedring da de «moderne» fengslene kom til på slutten av 1800-tallet (Smith og Koch, 2019). Tanken var at de innsatte skulle sone alene og tenke over hva de hadde gjort. På denne måten skulle de finne gud og god moral. Denne tanken er for lengst utdatert, og forskning fra 1980-tallet og frem til i dag har vist gang på gang at isolasjon er skadelig. Så tidlig som i 1841 kom de første empiriske bevisene på skadevirkninger av isolasjon (Smith og Koch, 2019). Likevel har Norge flere ganger fått kritikk om bruken og varigheten på isolasjon i norske fengsler fra Europarådets torturkomité (CPT) og FNs torturkomité (CAT). De seneste rapportene kom i henholdsvis 2019 og 2018. I 2019 kom også Sivilombudsmannens «Særskilt melding til Stortinget om isolasjon og mangel på menneskelig kontakt i norske fengsler». En «særskilt melding» er det sterkeste virkemiddelet sivilombudsmannen har og dens funn og anbefalinger skal tas på alvor. Siden 2019 har det i tillegg også blitt rettspraksis at varetektsinnsatte kan få strafferabatt for «de facto» utholdt isolasjon under varetektsoppholdet (Lohne og Rua, 2021). Som svar på kritikken har kriminalomsorgen siden 2019 innført en rekke tiltak som blant annet krav til «ukeplan for isolerte». Dette er en individuell ukeplan som skal sikre alle isolerte minimum 2 timer meningsfull menneskelig kontakt og aktivitet om dagen. I tillegg er det opprettet aktivitetsteam for de isolerte ved flere enheter, og det er sett på endringer i lovteksten til straffegjennomføringslovens §§ 2, 37, 39 og 40. Informasjon om isolasjon i kriminalomsorgen er også lagt ut lett tilgjengelig på kriminalomsorgens hjemmeside for størst mulig grad av åpenhet. Dette var punkter som blant annet Sivilombudsmannen (2019) rettet kritikk mot.

3.3 Skadevirkninger av isolasjon

Sharon Shalev (2014) mener det er tre hovedfaktorer i all type isolasjon. Disse tre faktorene er sosial isolasjon, redusert aktivitet og sansestimuli, og tap av autonomi og valgfrihet i det daglige. Sammen lager de «a potent and toxic mix...» (Shalev, 2014, s.2) av skadevirkninger. Videre deler hun opp skadevirkningene i fysiske- og psykiske skadevirkninger. Blant de fysiske skadevirkningene er økt hjerterytme, søvnmangel, ledd- og muskelsmerter, hodepine,

dårlig matlyst, mage- og tarmproblemer og selvskading. Blant de psykiske skadevirkningene er sinne, dårlig impuls kontroll, angst, depresjon, dårlig konsentrasjon, dårlig tidsforståelse, paranoide forestillinger og psykose.

Listen over skadevirkninger av isolasjon er lang. Smith og Koch (2019) deler listen opp i fem kategorier. Det er fysiske symptomer og reaksjoner, kognitive forstyrrelser og konsentrasjonsvansker, hallusinasjoner og paranoide forestillinger, følelsesmessige reaksjoner og til slutt kronisk tretthet, apati, søvnvansker og selvmordstanker (Smith og Koch, 2019). Under disse overkategoriene finner man blant annet brystmerter, hukommelsestap, panikk, selvskading og voldelige- og aggressive reaksjoner.

Smith og Koch (2019) og Shalev (2014) nevner mange av de samme reaksjonene på isolasjon. Til felles har de også at skadevirkningene av isolasjon slår ut individuelt, og at de som er allerede er sårbare for isolasjonen vil lettere kunne få skadevirkninger.

Haney (2018) underbygger dette, og hevder at isolasjonen beviselig er så skadelig at den må avvikles for enkelte grupper innsatte og reduseres betydelig for andre grupper innsatte.

Siden skadevirkningene av isolasjon slår ut individuelt kan noen få symptomer på skadevirkninger bare etter kort tid i isolasjon. «Skadevirkninger fra isolasjon kan komme umiddelbart, men antallet innsatte som utvikler skader og graden av alvorlighet, øker med varigheten av isolasjonen» (Sivilombudsmannen, 2019, s.27). Noen kan klare isolasjonen godt, men få skadevirkningene på et senere tidspunkt. En av senskadene som kan oppstå er at den isolerte, etter løslatelsen, er så institusjonalisert og fungerer så dysfunksjonelt at vedkommende ender opp med å isolere seg mot omverdenen. Shalev (2014) argumenterer for at senskader som oppstår som følge av isolasjon går imot et av hovedmålene med kriminalomsorgen, nemlig rehabilitering og reintegrering til samfunnet. Nyere forskning viser også at utholdt isolasjon kan være en faktor for tidlig død. Wildeman og Andersens (2020) studie fra Danmark fastslo at innsatte som hadde vært utsatt for isolasjon hadde en høyere dødelighet enn innsatte som ikke hadde vært isolerte etter endt soning.

3.4 Toleransevinduet

Toleransevinduet representerer «vinduet» av optimal mental aktivisering et individ har.

Den mentale aktiveringen henger også tett sammen med den fysiske aktiveringen og hvorvidt kroppen skal eller ikke skal reagere på noe. «Begrepet toleransevinduet refererer til det spennet av aktivisering som er optimalt for et individ – ikke for høyt og ikke for lavt (Siegel, 2012)» (Nordanger og Braarud, 2014, s.278). For høy aktivisering kan føre til en hyperaktivert

tilstand. I en hyperaktivert tilstand vil en kunne kjenne en sterk uro, aggresjon og en kaosfølelse. For fengselsbetjenter vil dette være da innsatte er i fare for en utagerende adferd og kan ende opp med å utøve vold eller celleknusing. For lav aktivering kan føre til en hypoaktivert tilstand. I en hypoaktivert tilstand vil en kunne kjenne på en tomhet, nummenhet og handlingslammelse. Dette kan være da innsatte trekker seg unna, selvisolerer seg og de kan også bli depressive.

Aktiveringen styres i amygdala, hjernens alarmsystem, og kan påvirkes av ytre og indre stimuli. Johannesen og Bakken (2020) omtaler dette alarmsystemet sammen med de andre systemene i hjernen som automatisk sender beskjeder til oss som «stressresponsystemet». Stressresponsystemet er det som reagerer på stress og utfordringer med å frigjøre blant annet adrenalin og kortisol i kroppen. Dette forbereder musklene og bevisstheten og gjør oss skjerpet. Aktiveringen av stressresponsystemet endrer også hvordan vi handler og fungerer sosialt gjennom å endre våre følelser og tanker (Johannesen og Bakken, 2020).

Det er dette som gjør at en kan havne i en hyperaktivert eller en hypoaktivert tilstand.

Vår fungering er derfor avhengig av hvordan aktivering vi har. Hvor vi er i toleransevinduet styres også av hvilken del av hjernen som påvirkes, og hvordan de ulike hjernedelen snakker sammen (Johannesen og Bakken, 2020). En kan se på hjernestammen som overlevelseshjernen, det limbiske system for emosjonshjernen og neokorteks som logikkhjernen (Nordanger og Braarud, 2014). Johannesen og Bakken (2020) beskriver fem aktivierungsgrader. De to første kalles «ro» og «oppmerksomt til stede». Begge disse er innenfor toleransevinduet. Da har man full tilgang til logikkhjernen. Den tredje kalles «alarm» og er når vi er på vei ut av toleransevinduet. Da er det i mindre grad logikkhjernen som styrer og i større grad emosjonshjernen som er i førersetet. De to siste gradene av aktivering er «frykt» og «intens redsel». Da er man utenfor toleransevinduet og det er overlevelseshjernen som styrer. Man er da i den aktiveringen som er kjent som «fight-flight-freeze» (Bråten, 2017).

For å komme seg ut av en hyperaktivert- eller hypoaktivert tilstand og inn i toleransevinduet igjen må en reguleres. Regulering er den evnen et individ har til å selv tilpasse spenningsnivået etter situasjonen en er i (Johannesen og Bakken, 2020).

Johannesen og Bakken (2020) viser til tre typer regulering. Regulering gjennom selvsnakk og tanker, relasjonell regulering og sansemotorisk regulering. Hvordan fengselsbetjenter kan gi

reguleringsstøtte til isolerte gjennom kunnskap om disse typene regulering skal jeg drøfte nærmere i punkt 4.2.

3.5 Empatisk kommunikasjon

Empatisk kommunikasjon er et kommunikasjonsverktøy som viser den man snakker med at den blir lyttet til, respektert, forstått og som gjør at man kan se den andres perspektiv. Empatisk kommunikasjon baserer seg på behovet for mellommenneskelig kontakt, og den sammenhengen dette har til psykisk helse (Brudal, 2014). Et av fundamentene i Empatisk kommunikasjon er «opplevelse av sammenheng i livet» (Brudal, 2014). Opplevelse av sammenheng i livet er det Antonovsky (2013, i Brudal 2014) kaller en felles faktor og motstandsressurs for å takle fysiske og psykiske påkjenninger. For å ha opplevelse av sammenheng i livet er det tre ting som er viktig. For det første må en oppleve at livet er forståelig. For det andre må en oppleve at en mestrer livet. For det tredje må en oppleve at livet gir mening. Brytes eller svekkes en av disse tre er man i det Brudal (2014) kaller «grenseland». For å havne i grenseland lister Brudal (2014) opp en rekke livshendelser som kan svekke opplevelsen av sammenheng i livet. Blant disse er avbrutt samliv, alvorlige samlivsproblemer, problemer med jobb eller utdanning og økonomiske problemer. Alle disse sammenfaller med Hammerlins (2015) tapsliste og det er nærliggende å tro at innsatte i norske fengsler på et tidspunkt i soningen vil kunne være i grenseland. Forenklet handler empatisk kommunikasjon om å stille åpne spørsmål, gjennom fire trinn, som fører til selvrefleksjon og bevisstgjøring av egne tanker og følelser. Det er derfor viktig å la den man snakker med fullføre sin egen tankegang og snakke ferdig. Man må derfor ikke avbryte eller korrigere underveis i samtalen (Brudal, 2014).

De fire trinnene i Brudals (2014) empatisk kommunikasjon kan se ut som noe som dette:

1. «Fortell om...»
2. «Hva føler du om det du nå har fortalt om?»
3. «Hva tenker du om det du nå har fortalt?»
4. «Har du lyst å høre hva jeg tenker om det du har fortalt?»

Trinn én setter i gang samtalen. Underveis i fortellingen avbrytes ikke den du snakker med og får derfor fortelle fritt om det den ønsker. Vedkommende får derfor selv satt ord på det den føler er viktig, høre seg selv snakke og fullføre sin egen tankegang. Trinn to handler om hvilke følelser den du snakker med har om det den har fortalt. Dette fører til bevisstgjøring. Trinn tre handler om hvilke tanker vedkommende har om det som er sin fortelling og sine

følelser. Dette fører til refleksjon. Først i trinn fire kan den som har samtalen komme med sine innspill og tanker.

3.6 Aktivitet og aktivitetsbalanse

Energivå, hvor mye tid man har, følelsen av at aktiviteten er meningsfull eller at man mestrer den og omgivelsene er faktorer som spiller inn på opplevelsen av en aktivitet (Håkansson, Morville og Wagman, 2017). Aktivitetsbalanse er et dynamisk og subjektivt begrep, individuelt fra person til person. Å ha den rette mengden aktivitet og den rette variasjonen i aktiviteter er en subjektiv opplevelse (Håkansson, Morville og Wagman, 2017). Aktivitetsbalanse er også en sentral del i det å føle livsbalanse. Håkansson, Morville og Wagman (2017) viser til forskning som viser hvordan aktivitetsbalanse er knyttet opp mot opplevd sunnhet og det å føle seg vel. Sunnhet handler ikke bare om fravær av sykdom, men sees på som fysisk-, psykisk- og sosial velvære (Lindahl-Jacobsen og Jesse-Winge, 2017). Det som er viktig i aktivitetsbalansen er derfor hvor mye tid som brukes på en gitt aktivitet i forhold til tiden som blir brukt på andre aktiviteter, og hvordan opplevelsen av de forskjellige aktivitetene er. Siden aktivitetsbalanse er dynamisk vil også opplevelsen av aktivitetene kunne forandre seg fra dag til dag.

4. Drøfting

I denne delen skal jeg først fortelle mer om den innsatte, Martin, som jeg introduserte i innledningen. Videre skal jeg drøfte eksempelet om Martin, og generelt om hvordan å forebygge og redusere skadevirkninger av isolasjon. Dette skal jeg gjøre ved hjelp av de tre begrepene aktivitetsbalanse, toleransevinduet og empatisk kommunikasjon.

4.1 Den isolerte

Martin var i en periode hvor jeg mener han begynte å vise symptomer på skadevirkninger av isolasjon. Han var irritabel, snudde døgnet, hadde lite energi og var mye sint. Han ga i større grad uttrykk for paranoide tanker og var urolig.

Det er som nevnt tre faktorer som skaper isolasjon. Disse er sosial isolasjon, redusert aktivitet og sansestimuli, og tap av autonomi og valgfrihet i det daglige. Én av skadevirkningene av sosial isolasjon er at den isolerte, etter at den pålagte isolasjonen er over, velger å selvisolere seg (Shalev, 2008). Slik var det med Martin også.

Redusert aktivitet og sansestimuli har også en selvforsterkende effekt (Sivilombudsmannen, 2019). En av skadevirkningene av dette er apati. Apati henger ofte sammen med lite energi, sosial tilbakeholdenhet, mangel på initiativ og inaktivitet (Shalev, 2014). Som isolert ble Martin derfor satt på «ukeplan for isolerte». Dette er den ukeplanen som skal sikre de isolerte minimum 2 timer aktivitet og meningsfull sosial kontakt om dagen. Martin ønsket ikke å være med å utarbeide ukeplanene og takket nei til de fleste tilbud som ble gitt. «Hva er vitsen?» sa han. Dette kan ha vært tegn på at Martin begynte å bli apatisk. For å redusere denne skadevirkningen av isolasjonen forsøkte vi derfor å motivere Martin til mer aktivitet, og mer tid utenfor cellen.

Aktivitetsbalanse er som tidligere påpekt et dynamisk og subjektivt begrep. Aktivitetsbalanse handler om den subjektive opplevelsen av å ha den rette mengden og den rette variasjonen av aktivitet i sitt aktivitetsmønster. Aktivitetsbalanse knyttes også til livsbalanse, opplevd sunnhet, og det å føle seg vel. Å prøve å bedre de isolertes aktivitetsbalanse kan derfor ansees som viktig. Biologisk forskning tilsier at mennesker er skapt med et indre behov for å være aktive (Lindahl-Jacobsen og Jesse-Winge, 2017). Nytrøen (2019) mener at trangen for fysisk aktivitet øker på grunn av den sosiale isolasjonen den isolerte opplever. Hun argumenterer derfor for at isolerte innsatte bør tilbys mulighet for aktivitet så ofte som mulig. Sett i lys av at aktivitetsbalanse er en subjektiv opplevelse av rett mengde og rett variasjon av aktivitet vil dette derfor være en god fremgangsmåte. Aktivitetsbalansen oppfattes også som dynamisk og kan endre seg fra dag til dag. Det vil derfor være hensiktsmessig å kunne tilby de isolerte aktivitet så ofte som mulig, slik at de selv kan være med å bestemme mengde ønsket aktivitet. Det er også viktig å kunne tilby innsatte å velge hvilken type aktivitet de ønsker å gjøre. På denne måten kan den isolerte også være med på å bestemme mengden variasjon i sitt aktivitetsmønster.

Med Martin var dette vanskelig. Han takket nei til aktivitet og sov mye. De få gangen vi fikk Martin ut av cellen var de gangene han ble tilbudt å gå runder i luftegården sammen med en betjent. I løpet av tiden Martin var isolert tilbrakte jeg derfor noen timer alene med Martin i luftegården. På tomannshånd var Martin grei å snakke med og vi fikk etter hvert en god relasjon. Westrheim og Eide (2019) viser til at relasjonsbygging er en av de viktigste faktorene for at fengselsbetjenter skal kunne hjelpe innsatte med videre utvikling. Jeg fikk derfor, over tid, motivert han til å utarbeide en ny ukeplan med aktiviteter han selv ønsket, og til tidspunkt som han selv ønsket.

Å la den isolerte være med å bestemme hvilke aktiviteter som skal gjøres er viktig av to grunner. For det første vil det gi den isolerte en følelse av medbestemmelse. Tap av autonomi og valgfrihet er som nevnt en av de tre faktorene som utgjør isolasjonen (Shalev, 2014). For å forebygge skadevirkninger av isolasjon, er det derfor viktig å styrke den isolertes mulighet for medbestemmelse og selvbestemmelse. Tap av autonomi og valgfrihet, når det er gjort med makt, kan føre til en følelse av avmakt (Lillevik og Øien, 2019). Avmakt kan sees på som motsvaret til makt. Lillevik og Øien (2019) beskriver dette som et fenomen som oppstår når individet mangler de indre og ytre betingelsene for å få dekket sine grunnleggende behov. For det andre vil mulighet for variasjon i aktivitetsmønsteret gjøre at innsatte kan velge den type aktivitet som vil kunne føles mest mulig meningsfylt den aktuelle dagen.

Shalev (2008) argumenterer for at meningsfulle aktiviteter kan hindre skadevirkninger av isolasjon. At aktiviteter oppleves som meningsfulle vil kunne styrke aktivitetsbalansen, og på den måten også styrke sunnhet og det å føle seg vel (Håkansson, Morville og Wagman, 2017).

Den eneste vesentlige endringen vi gjorde med ukeplanen til Martin var punktet «egentrening, gymsal». Dette punktet ble endret fra 3 ettermiddager i uken til 4 formiddager i uken, helst før lunsj. Dette krevde fleksibilitet sett opp mot avdelingens dagsorden og rutineene, men Martin ønsket å bli tvunget opp av sengen og trene tidligst mulig på dagen. Vi gjorde derfor en individuell vurdering og innfridde dette ønsket. Allerede etter et par dager med den nye ukeplanen merket vi en stor endring hos Martin. Han klarte å stå opp på morgenen, var i bedre humør og var adskillig mye mindre konfliktsøkende i kommunikasjonen.

I tillegg til at aktiviteter bør oppleves som meningsfulle er det også viktig at aktiviteter skaper en følelse av mestring. I en studie Håkansson, Morville og Wagman (2017) viser til, var den viktigste sunnhetsfremmende faktoren for menn at de følte de mestret aktiviteten de deltok i. Ved hjelp av medbestemmelse og valgfrihet fikk Martin tilpasset ukeplanen etter hans behov og ønsker. På denne måten kunne Martin velge den typen aktivitet som for han var meningsfull, og som det viste seg at han mestret. Dette førte til at Martin kunne oppleve bedre aktivitetsbalanse i hverdagen, til tross for at han var isolert.

I en samtale med Martin noen dager senere ga jeg han ros for hvordan han hadde klart å starte å trene igjen og kommet i form. Deretter påpekte jeg også den positive endringen i humøret, og at det hadde vært færre konflikter med oss ansatte den siste tiden. Martin takket og lo og sa «Etter en treningsøkt kan dere si hva faen dere vil til meg. Da er jeg fornøyd uansett!».

Isolasjonens innvirkning på individet og dens skadevirkninger er kompleks. Nøyaktig hva som gjorde at Martin til slutt kom seg ut av sin selvvalgte isolasjon er vanskelig å si. Derimot kan det se ut som om det å bedre Martins aktivitetsbalanse ved hjelp av medbestemmelse, var en stor faktor. Slik er det ikke for alle isolerte. Både Rasmussen (2019) og «Anonym» (2019) beskrev at de under deres tid som isolerte forsøkte å holde seg så aktive som mulig, og at dette til en viss grad hjalp på deres mentale helse. Likevel beskrev de begge mange skadevirkninger av isolasjonen de ble påført. Sinne, frustrasjon, voldsfantasier og selvmordstanker. De beskrev også senskader etter endt soning som søvnproblemer, utfordringer med å være sosial, sinne, aggresjon og konsentrasjons- og hukommelsesvansker. Å forebygge og redusere skadevirkningene av isolasjon er derfor en viktig del av arbeidet som fengselsbetjent og må gjøres individuelt. Videre i oppgaven skal jeg vise til hvordan kunnskap om toleransevinduet, regulering og empatisk kommunikasjon også kan hjelpe med å forebygge og redusere skadevirkningene av isolasjon.

4.2 Forebygge isolasjon gjennom regulering

Som tidligere nevnt representerer toleransevinduet det spennet av aktivering som er optimalt for et individ. For lav aktivering kan føre til hypoaktivering, og for høy aktivering kan føre til hyperaktivering. Det er stressresponssystemet i hjernen som styrer denne aktiveringen. Opplever man mye og u håndterbar stress i ung alder vil dette kunne sensitivere stressresponssystemet og påvirke toleransen for stress senere i livet (Johannesen og Bakken, 2020). En person med et sensitivt stressresponssystem vil kunne reagere fort og kraftig på opplevelser som andre ikke vil finne stressende eller utfordrende. Dette kalles utviklingstraumer. Utviklingstraumer fører ofte til at en har et smalere toleransevindu (Nordanger og Braarud, 2014). Det å være isolert, med alt det innebærer, vil kunne aktivere stressresponssystemet og dermed dysregulere den isolerte. Isolasjon kan i tillegg forsterke allerede eksisterende psykiske plager og traumer, og innsatte med slike plager vil i større grad kunne ta skade av å være isolerte (Haney, 2018).

Cramer (2014) forklarer i sin rapport om forekomst av psykiske lidelser i norske fengsler at hele 73% av innsatte har personlighetsforstyrrelser. I tillegg viser Revold (2015) til at det store flertallet av innsatte har levekårsproblemer, og har hatt oppvekstproblemer. 40% av innsatte i undersøkelsen til Revold (2015) hadde opplevd mishandling i oppveksten. Av disse hadde ni av ti opplevd fysisk mishandling. Syv av ti som hadde opplevd mishandling hadde blitt mishandlet av noen de bodde sammen med. «Vold og overgrep i en kontekst av omsorgssvikt fører ofte til et overutviklet og sensitivt alarmsystem, og samtidig et

underutviklet og svakt reguleringsystem (Levine & Kline, 2007)» (Nordanger og Braarud, 2014, s. 281).

Sett i toleransevindets kontekst, kan det derfor ha vært Martins smale toleransevindu og sensitiverte stressresponssystem som gjorde Martin hyperaktivert, og derfor ofte havnet i konflikter. Johannesen og Bakken (2020) bruker begrepet «giftig stress» om vedvarende og overveldende stress når man er uten relasjonell støtte. Det å sitte isolert og alene på en celle mot sin vilje vil kunne skape et slikt giftig stress. En av arbeidsoppgavene til fengselsbetjenten blir derfor å gi reguleringsstøtte til de isolerte. Gjennom de tre stegene «regulere», «relatere» og «reflektere», kan man gi reguleringsstøtte til de som er utenfor toleransevinduet (Johannesen og Bakken, 2020). I det første steget må man la den dysregulerte få muligheten til å regulere seg. I det andre steget bruker man relasjonen man har til vedkommende og et vennlig kroppsspråk for å vise at man har vennlige intensjoner. I det tredje steget kan man reflektere (Johannesen og Bakken, 2020). For fengselsbetjenten er det i det siste steget man kan utfordre innsatte på den adferden som er vist, grensesette, og om mulig diskutere alternative metoder for selvregulering.

Selvregulering ved hjelp av selvsnakk og tanker kan være vanskelig når man er utenfor toleransevinduet. Dette skyldes at man som dysregulert har mindre kontakt med logikkhjernen. Derfor vil regulering gjennom sansemotorisk stimulering eller relasjonell regulering være det mest hensiktsmessige, ettersom disse reguleringsformene skjer i emosjonshjernen og overlevelseshjernen.

Relasjonell regulering skjer automatisk på bakgrunn av det vi ser andre gjør. Hvis andre rundt oss ser stresset ut og er urolige, kan vi også bli stresset og urolig (Johannesen og Bakken, 2020). Relasjonell regulering er det derfor veldig viktig for fengselsbetjenten å være bevisst på. Både for sin egen del og for innsattes del. Spesielt i tilfeller som med Martin hvor fengselsbetjentene erfarer at det vil kunne oppstå en konflikt. Bråten (2017) forklarer at man ved å oppleve motstand og konflikt over lang tid vil utvikle handlingsmønstre som egner seg for å håndtere nettopp motstand og konflikt. Hvis fengselsbetjenten møter en dysregulert innsatt med et kroppsspråk som er klar til konflikt, vil den relasjonelle regulering fungere mot sin hensikt, og derfor kunne dysregulere den innsatte enda mer. Bråten (2017) bruker begrepet «emotional contagion» og forklarer det som at følelser smitter. Dette er det samme som relasjonell regulering.

«Emotional contagion» kan derfor ha vært en av grunnene til at Martin alltid havnet i konflikter. Vi fengselsbetjenter vil også naturlig møte motstand med motstand (Bråten, 2017). Fengselsbetjenten må derfor ha et bevist forhold til eget toleransevindu og hvilken aktivering man er i. En dysregulert ansatt kan dysregulere en regulert innsatt. En dysregulert innsatt kan dysregulere en regulert ansatt. En regulert ansatt kan regulere en dysregulert innsatt. Fengselsbetjenten bør derfor tilstrebe å være i aktiveringene ro eller oppmerksomt til stede for å kunne regulere en dysregulert innsatt gjennom relasjonell regulering.

På den andre siden vil relasjonell regulering kunne være vanskelig med innsatte som har psykiske lidelser. Personlighetsforstyrrelse gjør at man kan slite med å tolke andres følelser og tanker (Craissati, Joseph og Skett, 2020). Det samme vil innsatte med utviklingstraumer (Johannesen og Bakken, 2020). I tillegg vil personlighetsforstyrrelser med paranoide trekk gjøre at man i møte med autoriteter vil kunne anta at autoriteten har ondsinnede hensikter, noe som kan føre til konflikter (Craissati, Joseph og Skett, 2020). Dette vil vanskeliggjøre den relasjonelle reguleringen ettersom den isolerte kan feiltolke selv de vennligste og mest imøtekommende forsøk på samhandling. Når relasjonell regulering ikke hjelper, kan man forsøke å la den isolerte regulere seg selv med sansemotorisk stimulering.

Sansemotorisk stimulering handler om kroppslig bevegelse (Johannesen og Bakken, 2020). Det er spesielt tre sanser som fungerer godt for å regulere seg. Disse er balansesansen, muskel- og leddsansen og berøringssansen. Balansesansen stimuleres av sansereseptorer i ørene. Reseptorer for muskel- og leddsansen ligger i muskler og ledd. Alle bevegelser som fører til bevegelse eller endring av kropp- og hodestilling, og trykk og strekk i muskler og ledd vil stimulere disse sansene (Johannesen og Bakken, 2020).

Stimulering av disse sansene kan både få hypoaktiverte opp i toleransevinduet og hyperaktiverte ned i toleransevinduet. Sansemotorisk regulering er derfor et viktig og nyttig verktøy for fengselsbetjentenes rolle i reguleringsstøtten med de isolerte. Knebøy, spenstopp, armhevinger og for eksempel yogaøvelsene i heftet «Isolert» fra skandinavisk isolasjonsnettverk (2019), kan være nyttige verktøy for regulering. En veldig enkel stimulering av balanse-, muskel- og leddsansen er å gå. Det å ta den isolerte ut av cellen for å gå på cellegangen eller å gå i luftegården, kan være med på å regulere den innsatte tilbake til toleransevinduet. Dette vil i tillegg svekke den isolerende faktoren «reduert aktivitet og sansestimuli». På den andre siden vil dette være vanskelig med dysregulerte som viser tegn til sinne og aggresjon. Utagerende isolerte kan utfordre den doble rollen som fengselsbetjenter

har som både «vokter» og «hjelper». Westrheim og Eide (2019) peker på fengselsbetjentens «doble mandat» og hvordan de står i krysspress mellom sikkerhet på den ene siden, og omsorg på den andre. Derfor vil daglige risikovurderinger kunne være et hjelpemiddel for å proaktivt sette inn regulerende aktiviteter før den isolerte blir for dysregulert.

Det å fange opp endringer i væremåte og atferd er viktig for videre oppfølging i arbeidet med de isolerte (Nytrøen, 2019).

Sett fra eksempelet med Martin kan stegene regulere, relatere og reflektere være grunnen til at vi kommuniserte godt sammen under luftingen. De første rundene rundt luftegården snakket vi sjeldent mye, men samtalen tok seg alltid opp mot slutten. Det kan da tenkes at Martin ble regulert av den sansemotoriske stimuleringen det er i å bevege kroppen. Regulere gjennom å gå, relatere gjennom å ha skapt en relasjon, og reflektere gjennom å motivere og utfordre Martins adferd opp mot han ønskede adferd. Det fører oss over til empatisk kommunikasjon.

4.3 Meningsfull menneskelig kontakt gjennom kommunikasjon

Som nevnt er empatisk kommunikasjon et samtaleverktøy som hjelper brukeren å forstå den andres opplevelse og perspektiv, uten å fordømme eller forklare den andres opplevde virkelighet. Empatisk kommunikasjon henger også sammen med psykisk helse ved at det kan hjelpe innsatte i «grenseland» tilbake til en sinnstilstand der en har en følelse av sammenheng i livet. Dette gjøres ved å blant annet gjøre den man snakker med til «hovedperson» i samtalen, og akseptere vedkommende som et selvbestemmende subjekt (Brudal, 2014).

Det å styrke opplevelsen av sammenheng i livet med isolerte innsatte kan være vanskelig. Det å være fult isolert etter strpl. 186a uten å vite hvor lenge man egentlig blir værende utelukket, kan på mange måter oppleves som en krise i livet. Denne tilværelsen øker følelsen av hjelpeløshet, fiendtlighet og aggresjon (Shalev, 2008). Rosenqvist (2019) argumenterer for at det å møte innsatte i en eksistensiell krise på en verdig måte er viktig. Videre viser hun til at MI kan ha en rolle i å la de innsatte finne ut av egen situasjon, og for deres videre utvikling (Rosenqvist, 2019).

Empatisk kommunikasjon skiller seg ikke mye fra andre kommunikasjonsformer fengselsbetjenten lærer om på KRUS. Motiverende intervju (MI), konfliktdempende kommunikasjon, BaM og russamtalen, baserer seg på mange av de samme prinsippene. Eksempelvis er det et å skape refleksjon og at innsatte opplever seg hørt, forstått og respektert et av hovedmålene i russamtalen (KRUS, 2016). Dette skal i tillegg gjøres ved å møte den innsatte med empati, aksept og respekt for innsattes autonomi. I MI påpekes det også at det er

viktig å respektere den andres perspektiver og følelser uten å fordømme eller kritisere (KRUS, 2016). Både MI og russamtalen har mange like verdier som empatisk kommunikasjon. En av forskjellene er der russamtalen og MI fokuserer på endringsutsagn, har empatisk kommunikasjon fokus på å gjenvinne eller styrke opplevelsen av sammenheng i livet.

Empatisk kommunikasjon kan derfor sees på som en verdig måte å møte isolerte på.

Som nevnt baserer empatisk kommunikasjon seg på behovet for menneskelig kontakt, og hvordan dette henger sammen med psykisk helse. Etter definisjonen på isolasjon, vil minimum 22 timer innlåsing uten meningsfull sosial kontakt bety at en er isolert.

Veldig mange ukeplaner har derfor punktet «samtale» som en av de daglige aktivitetene, for å hindre skadevirkningene av isolasjonen. «Kontakt med andre mennesker er et av de mest grunnleggende behov vi mennesker har, og er en forutsetning for god psykisk helse» (Sivilombudsmannen, 2019, s.24). Videre viser Sivilombudsmannen (2019) til at kontakten bør være empatisk og ansikt til ansikt for at den skal være meningsfull.

Empatisk kommunikasjon som verktøy i disse «samtalene», ser jeg derfor på som noe som kan bidra til å forebygge og redusere skadevirkninger av isolasjon, skape relasjoner og med dette hindre fremtidig isolasjon. Dette fordi empatisk kommunikasjon kan hjelpe den isolerte med å styrke og gjenvinne opplevelsen av sammenheng i livet, gjennom en empatisk menneskelig kontakt.

Utfordringen med rutinefestet kommunikasjon som følger en ukeplan, kan være at den isolerte ikke opplever kontakten som troverdig. Dette kan skyldes blant annet maktforholdet mellom fengselsbetjenten og den isolerte, og kan gjøre kontakten monoton og overfladisk (Sivilombudsmannen, 2019). Walderhaug (2019) argumentere derimot for at samtaler basert på tilstedeværende likeverd overgår samtalerelasjonens asymmetri. Tilstedeværende likeverd handler om å la den man snakker med komme til orde fra eget ståsted og med egne refleksjoner. Dette gjøres ved, som i empatisk kommunikasjon, å ta den man snakker med på alvor som et autonomt, menende og overveiende subjekt (Walderhaug, 2019). Fordelen med rutinefestet kommunikasjon vil være at fengselsbetjenten kan gå inn i en samtale med viten om at man har god nok tid til å tillate den isolerte å nettopp få snakke ferdig, reflektere og tenke fritt i samtalen.

Fra eksempelet med Martin kan det tenkes at han var i grenseland før jeg klarte å nå inn til han og motivere til en ny ukeplan. En av grunnene til at jeg klarte å nå inn til Martin kan som nevnt ha vært at vi hadde vært på luft sammen flere ganger. Felles aktiviteter er, i det relasjonelle arbeidet, en god måte å komme i samtaleposisjon på (Drægebø, 2006).

Gjennom gjentatte luftinger sammen hadde jeg derfor, over tid, klart å bygge opp en relasjon gjennom flere gode samtaler. Under disse samtalene fulgte jeg ikke slavisk trinnene i empatisk kommunikasjon, men jeg spør ofte innsatte hva de tenker og føler om de forskjellige temaene de ønsker å snakke om når man blir gående på enluft å snakke sammen.

Prinsippene i empatisk kommunikasjon kan være til stor hjelp i kommunikasjon med isolerte innsatte. Det å tålmodig la innsatte som opplever skadevirkninger av isolasjon som eksempelvis tankekjør, konsentrasjonsvansker og angst få fortelle ferdig sin historie er viktig. Det å stille åpne spørsmål om hvilke følelser og tanker innsatte har for å skape bevisstgjøring og refleksjon, gjør ikke bare at innsatte selv får innsikt i egen situasjon, men at fengselsbetjenten også får denne innsikten, og samtidig blir bedre kjent med den innsatte.

Dette har ikke bare den gevinsten at den isolerte kan gjenvinne en opplevelse av sammenheng i livet, men at det også i stor grad kan være relasjonsbyggende (Brudal, 2014; Drægebø, 2006).

Etableres det en troverdig relasjon med den isolerte, kan selv en enkel ting som å planlegge uken være med på å forebygge og redusere skadevirkninger av isolasjon, gjennom å styrke opplevelsen av sammenheng i livet. Både gjennom den meningsfulle menneskelige kontakten det er i samhandlingen, og resultatet ukeplanen gir i form av struktur og forutsigbarhet.

Hvis vi ser på Antonovskys (2013, i Brudal, 2014) tre faktorer for å oppleve sammenheng i livet kan disse bli oppfylt av en godt utarbeidet ukeplan. En strukturert og oversiktlig ukeplan som den isolerte har vært med på å planlegge er kanskje ikke nok i seg selv for å oppleve sammenheng i livet. Derimot vil det kunne styrke opplevelsen av sammenheng i livet, ettersom at fengselshverdagen blir mer strukturert og forståelig. Hvis man klarer å få fengselshverdagen til å bestå av meningsfulle aktiviteter som den isolerte mestrer og som engasjerer, kan det gjøre at den isolerte kan kjenne mening i livet her og nå. På den måten vil man kunne forebygge at den isolerte havner i grenseland, og ved det redusere skadevirkningene av isolasjon.

5. Avslutning

Jeg har i denne oppgaven sett på hvordan fengselsbetjenten kan forebygge og redusere skadevirkninger av isolasjon i arbeidet med den isolerte. Bakteppe for dette var Sivilombudsmannens kritikk av kriminalomsorgen hvor han påpekte at arbeidet med de isolerte var mangelfull. Jeg har i oppgaven derfor sett på hvordan de ulike faktorene av isolasjon skaper skadevirkninger, og hvordan aktivitetsbalanse, toleransevinduet og empatisk kommunikasjon kan bidra til å forebygge og redusere disse skadevirkningene. Jeg har vist til at bedret aktivitetsbalanse sammen med styrket selvbestemmelse og meningsfulle aktiviteter kan bidra til å redusere skadevirkninger av isolasjon, og samtidig fremme helse og det å føle seg vel. Videre har jeg vist til hvordan fengselsbetjenten gjennom ulike typer regulering kan bidra til å regulere dysregulerte isolerte, og med det roe ned et aktivert stressresponsystem. Dette vil kunne forebygge skadevirkninger av isolasjon. Fra eksempelet med Martin viste jeg til hvordan en enkel gåtur sammen både kan virke regulerende og være en god arena for meningsfull menneskelig kontakt gjennom empatisk kommunikasjon. Empatisk kommunikasjon som samtaleverktøy kan forebygge og redusere skadevirkninger av isolasjon gjennom å hjelpe isolerte i grenseland å gjenvinne og styrke opplevelsen av sammenheng i livet.

Innledningsvis redegjorde jeg for min førforståelse, og hvorfor jeg ville se nærmere på hvordan aktivitetsbalanse, toleransevinduet og empatisk kommunikasjon kunne bidra til å forebygge og redusere skadevirkninger av isolasjon. Førforståelsen jeg hadde om at dette var gode begreper å ha med seg i arbeidshverdagen har jeg nå fått styrket. Gjennom å ha økt min egen kunnskap om hvordan disse begrepene faktisk fungerer og hvorfor, kan jeg nå møte den isolerte i arbeidshverdagen på en bedre måte. Jeg har også kommet fram til at skadevirkninger av isolasjon er komplekse og slår ut individuelt. Individuell oppfølging av den isolerte med individuelle tiltak rettet konkret for å forebygge og redusere skadevirkninger av isolasjon ser jeg derfor på om helt nødvendig. Dette gir meg troen på at jeg fremover i større grad vil kunne forebygge og redusere skadevirkninger av isolasjon i arbeidet med den isolerte.

6. Litteraturliste

- Anonym (2019). *Mine erfaringer med isolasjon*. I Rua, M. og Smith P.S. (2019): *Isolasjon - et fengsel i fengselet*. Oslo: Cappelen damm akademisk.
- Brudal, L. H. (2014). Psykisk helse og empatisk kommunikasjon. I *Empatisk kommunikasjon. Et verktøy for menneskemøter*. Oslo: Gyldendal.
- Bråten, O. A. (2017). *Håndbok i konflikthåndtering – forebygging av trakkasering, trusler og vold*. Kristiansand: Høyskoleforlaget.
- CAT, FN's torturkomité, rapport fra 2018
<https://www.regjeringen.no/contentassets/da4b3f7ee7894cdb8f184867d58d5bf6/vedlegg-1-tk-anbefalinger-2018-oversikt-over-dep.-ansvar-1483994.pdf>
- CPT, Europarådets torturkomité, rapport fra 2019 fra besøk 2018
<https://rm.coe.int/1680909713>
- Craissati, J., Joseph, N., & Skett, S. (2020). *Working with offenders with personality disorder: a practitioners guide (third edition)*. National offender management service. NHS England. Hentet fra:
https://assets.publishing.service.gov.uk/government/uploads/system/uploads/attachment_data/file/1035881/6.5151_HMPPS_Working_with_Offenders_with_Personality_Disorder_accessible_version_.pdf
- Cramer, V. (2014). *Forekomst av psykiske lidelser hos domfelte i norske fengsler*. Kompetansesenterets prosjektrapport, 1. Hentet fra:
https://sifer.no/wpcontent/uploads/2019/08/Forekomst_av_psykiske_lidelser_hos_domfelte_i_norske_fengsler.pdf
- Dalland, O. (2020). *Metode og oppgaveskriving, 7. utgave*. Oslo: Gyldendal.
- Drægebø, H. (2006). *Miljøarbeid i fengsel*. I E. Larsen (red.), *Fengslet som endringsarena*. (KRUS håndbok 3/2006. Oslo: KRUS. <https://krus.brage.unit.no/krus-xmlui/bitstream/handle/11250/160528/Milj%c3%b8arbeid%20i%20fengsel.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Haney, C. (2018). *The psychological effects of solitary confinement: A systematic critique*. *Crime and justice*, 47(1), 365-416. Hentet fra:
https://www.researchgate.net/profile/CraigHaney/publication/323674531_The_Psychological_Effects_of_Solitary_Confinement_A_Systematic_Critique/links/5e78ce314585157b9a54c5c5/The-Psychological-Effects-of-SolitaryConfinement-A-Systematic-Critique.pdf

- Haney, C. (2018). *Restricting the use of solitary confinement*. Annual Review of Criminology, 1, 285-310.
- Hammerlin, Y. (2015) *Et fengsel er et fengsel men....* Hentet fra: Kompendium KRUS3000 s.111-135.
- Håkansson, C., Morville, A.-L., og Wagman, P. (2017). *Aktivitetsbalance*. I H. K. Kristensen, A. S. Schou, og J. L. Mærsk (Red.), *Nordisk aktivitetsvidenskap*. København: Munksgaard
- Istanbul-erklæringen (2007). Hentet fra: <https://irct.org/assets/uploads/Opinion.pdf>
- Johannessen, K.N og A.-K. Bakken (2020): *Fra uro til ro - Utfordrende atferd og barns muligheter for læring*. Oslo: Gyldendal.
- Kriminalomsorgen høgskole og utdanningscenter (2016): *Russamtalen*. Lillestrøm: Kriminalomsorgens høgskole og utdanningscenter.
- Kriminalomsorgsdirektoratet (2021): *Virksomhetsstrategi for kriminalomsorgen 2021 – 2026*. Kriminalomsorgen: Lillestrøm.
- Kriminalomsorgsdirektoratet (2022): Statistikk over isolasjon i kriminalomsorgen <https://www.kriminalomsorgen.no/isolasjon.535936.no.html>
- Lillevik, O. G., og Øien, L. (2019). *Miljøterapeutisk arbeid i møte med vold og aggresjon*. Oslo: Gyldendal.
- Lindahl-Jacobsen, L., og Jessen-Winge, C. (2017). *Meningsfulde aktiviteterets betydning for sundhed og velvære*. I H. K. Kristensen, A. S. Schou, og J. L. Mærsk (Red.), *Nordisk aktivitetsvidenskap*. København: Munksgaard.
- Lohne, K. og Rua, M. (2021) *Rettspolitisk mobilisering og strategisk saksføring mot isolasjon i norske fengsel*. Norsk tidsskrift for kriminalvitenskap 2021.
- Mandela-reglene (2015). Hentet fra: https://www.sivilombudet.no/wp-content/uploads/2019/02/ECN152015_L6Rev1_e_V1503585.pdf
- Nordanger, D.Ø. & Braarud, H.C. (2014). *Regulering som nøkkelbegrep og toleransevinduet som modell i ny traumepsykologi*. Tidsskrift for Norsk psykologiforening. Vol.51(7).
- Nytrøen, I. (2019) *Bruken av isolasjon i fengsel – fra en fengselsbetjents perspektiv*. I Rua, M. og Smith P.S. (2019): *Isolasjon - et fengsel i fengselet*. Oslo: Cappelen damm akademisk.
- Rasmussen, A. (2019). *At overleve isolation*. I Rua, M. og Smith P.S. (2019): *Isolasjon - et fengsel i fengselet*. Oslo: Cappelen damm akademisk.
- Revold, M. K. (2015). *Innsattes levekår 2014*. Statistisk sentralbyrå.

- Rosenqvist, R. (2019). *Ivaretagelse og oppfølging av innsatte med psykiske lidelser*. I K. G. Westrheim & H. M. K. Eide (Red.) *Kunnskapsbasert straffegjennomføring i kriminalomsorgen i Norge*. Bergen: Fagbokforlaget.
- Rua, M. og Smith P.S. (2019): *Isolasjon - et fengsel i fengselet*. Oslo: Cappelen damm akademisk.
- Shalev, S. (2008). *A sourcebook on solitary confinement*. London: Mannheim center for criminology.
https://www.solitaryconfinement.org/files/ugd/f33fff_18782e47330740b28985c5fe33c92378.pdf?index=true
- Shalev, S. (2014). *Solitary confinement as a prison health issue*.
- Sivilombudsmannen (2019): *Særskilt melding til Stortinget om isolasjon og mangel på menneskelig kontakt i norske fengsler*. Oslo: Sivilombudsmannen.
- Skandinavisk isolasjonsnettverk (2019): *Til deg som sitter innelåst på cella 22 timer eller mer i døgnet: Isolert*. Oslo: Universitetet i Oslo
- Smith, P. S. & Koch, I. (2019) *Isolationens følger* – fra 1800-tallet til i dag. I P. S. Smith & M. Rua (Red.), *Isolasjon - et fengsel i fengselet*. Oslo: Cappelen Damm akademisk.
- Vabø, M. & Vabo, S. I. (2021). *Velferdens organisering*. Oslo: Universitetsforlaget.
- Walderhaug, M. F. (2019). *Tilstedeværende likeverd i møte med den innsatte*. I K. G. Westrheim & H. M. K. Eide (Red.) *Kunnskapsbasert straffegjennomføring i kriminalomsorgen i Norge*. Bergen: Fagbokforlaget.
- Westrheim, K. G. & Eide, H. M. K. (2019). *Fengselsbetjentens rolle i oppfølging av utdannings- og opplæringstilbud til innsatte*. I K. G. Westrheim & H. M. K. Eide (Red.) *Kunnskapsbasert straffegjennomføring i kriminalomsorgen i Norge*. Bergen: Fagbokforlaget.
- Wildemann, C. & Andersen, L. H. (2020). *Solitary confinement placement and post-release mortality risk among formerly incarcerated individuals: a populationbased study*. *Lancet public health*

6.1 Selvvalgt litteratur

Selvvalgt litteraturliste KRUS 3900

Forfatter(e)	Tittel	Forlag / Tidsskrift	År	Kapiteler / Sider	Antall sider
Metode					272 s.
Dalland, O.	Metode og oppgaveskriving, 7.utgave	Gyldendal	2020		272
Teori					551 s.
	The Istanbul statement on the use and effects of solitary confinement (Istanbul- erklæringen)	International Psychological Trauma Symposium, Istanbul	2007		4
Bråten, O. A.	Håndbok i konflikthåndtering	Høyskoleforlaget	2017	Kap. 1, 4 og 5	93
Cramer, V.	Forekomst av psykiske lidelser hos domfelte i norske fengsler	Helse Sør-Øst, Oslo universitetssykehus	2014		42
Europarådets torturkomité (CPT)	Report to the Norwegian Government...		2019		64
FN	FNs standard minimumsregler for behandling av		2015		36

	innsatte (Mandela-reglene)				
Haney, C.	The psychological effects of solitary confinement: A systematic critique		2018		51
KRUS	Russamtalen	Kriminalomsorgens høgskole og utdanningscenter	2016	Kap. 2	23
Lillevik, O. G. og Øien, L.	Miljøterapeutisk arbeid i møte med vold og aggresjon	Gyldendal	2019	Kap. 2 og 3	45
Lohne, K. og Rua, M.	Rettspolitisk mobilisering og strategisk saksføring mot isolasjon i norske fengsel	Norsk tidsskrift for kriminalvitenskap	2021		18
Nytrøen, I. / (Rua og Smith (red.))	Bruken av isolasjon i fengsel / Isolasjon - et fengsel i fengselet	Cappelen Damm	2019	Kap. 9	15
Shalev, S.	A sourcebook on solitary confinement	Manheim center for criminology	2008		98
Westrheim, K. G. og Eide, H. M. K. (red.)	Kunnskapsbasert straffegjennomføring i kriminalomsorgen i Norge	Fagbokforlaget	2019	Kap. 7, 10 og 13	62

