



Co-funded by  
the European Union



# RESTART

## Gjenopprette emosjonell og psykisk velvære i og utenfor fengsler



Bilde: Joel Bergner, London, Storbritannia 2020: Inne i Isis-fengselet jobbet Joel med fengslede unge menn på dette veggmaleriet, og uttrykte deres håp og drømmer om en bedre fremtid, <https://joelartista.com/#jp-carousel-16009>.

## Resultat av arbeidspakke 2: RESTART Metodisk grunnlinje for lærere

Finansiert av EU. Synspunktene og meningene som uttrykkes er imidlertid kun forfatterens egne og gjenspeiler ikke nødvendigvis synspunktene og meningene til EU eller Det europeiske byrået for utdanning og kultur (EACEA). Verken EU eller EACEA kan holdes ansvarlige for dem.

Creative Commons: E-boken «RESTART Metodologisk grunnlinje for lærere» © 2025 av RESTART-partnerskapet er lisensiert under CC BY-SA 4.0.

nr. 2024-1-NO01-KA220-ADU-000244906



03

### **Om RESTART-prosjektet**

Hva er UTFORDRINGENE vi tar tak i gjennom RESTART-prosjektet?

05

### **Funn fra skrivebordsforskning**

Samling og beskrivelse av 20 måter å gjenopprette individers emosjonelle og psykologiske velvære på

- Psykososiale intervensjoner 07
- Evidensbasert, kompetansefokusert modell 10
- Terapeutiske fellesskap 14
- Mindfulness-baserte teknikker og integrering av fysisk aktivitet 16

### **Positive psykologiske intervensjoner (PPI-er) 19**

- Ekspressiv kunstterapi 21
- Ekspressiv terapi 23

28

### **FOKUSGRUPPE Funn**

Presentasjon av viktige innsikter samlet inn under intervjuene  
Endelige konklusjoner



# **INNHOLDSFORTEGNELSE**

# Om RESTART-prosjektet

Hva er UTFORDRINGENE som vi tar tak i gjennom RESTART-prosjektet?

I dagens europeiske kontekst er helseproblemene til innsatte ofte kritiske og har forverret seg som følge av Covid-19-krisen, noe som setter respekten for menneskerettighetene på prøve. Ifølge WHO (2023) er den vanligste tilstanden i europeiske fengsler psykiske problemer. Samtidig er psykisk helsevern for innsatte ofte utilstrekkelig på grunn av det høye antallet forespørsler og

MANGEL PÅ TILGJENGELIGE MENNESKELIGE RESSURSER, SAMT VERKTØY.



På grunn av ulike faktorer som kjennetegner fengselskonteksten, utviser fengslede personer ofte en høy grad av psykiske lidelser, noe som også kommer til uttrykk i det høye antallet selvmordsforsøk og selvskading. Disse fenomenene representerer uttrykk for de mange traumatiske hendelsene som kjennetegner de innsattes liv, og som har en særlig innvirkning på personer med innvandringsbakgrunn. Disse representerer ofte et flertall i europeiske fengsler. Faktisk, selv før fengsling og gjennom hele migrasjons-reisen, blir personer som migrerer ofte utsatt for ulike hendelser og prosesser som påvirker deres mentale velvære. Samtidig som de settes i en posisjon for «tvungen kriminalitet». På samme måte er ikke SOSIAL REINTEGRASJON-prosjekter alltid i stand til å møte de reelle utfordringene, noe som påvirker umuligheten av en reell prosess for å garantere og gjenoppdage ens ferdigheter og velvære. Dette i tillegg til bygging av viktige relasjoner og verktøy som kan fungere som beskyttende faktorer mot tilbakefall til kriminalitet.

Av disse årsakene er hovedmålet med RESTART-prosjektet å foreslå en HELHETSLIG TILNÆRMING for å kunne påvirke en emosjonelle og psykologiske velvære til innsatte i europeiske fengsler. Dette for å støtte den innsattes START PÅ ET NYTT LIV UTENFOR FENGSELET, og samtidig kunne presentere et tilskudd av verktøy for fengselsansatte for å fremme velvære og gjenopprette inkluderingen av innsatte i samfunns konteksten. Å kunne gjenvinne menneskers autonomi er avgjørende for å kunne fremme deres frigjøring. Derfor blir det avgjørende å plassere mennesker i sentrum for sosial inkludering, som da ikke bare skal være passive mottakere av tiltakene som er forberedt for dem, men bli aktive aktører på sin egen vei mot å bygge et nytt liv i samfunnet.

## MÅL for arbeidspakke 2 (HVORFOR)

Hovedmålet med WP2 er å støtte fengselsansattes tilegnelse/utvikling av ferdigheter for å støtte innsattes mentale helse. Dette dokumentet er ment å bidra direkte til å øke bevisstheten om viktigheten av mental helse som en nøkkel til å respektere menneskerettigheter og verdighet for hver person. Dette inkluderer også de som har begått kriminalitet.

## Forventede resultater (HVA)

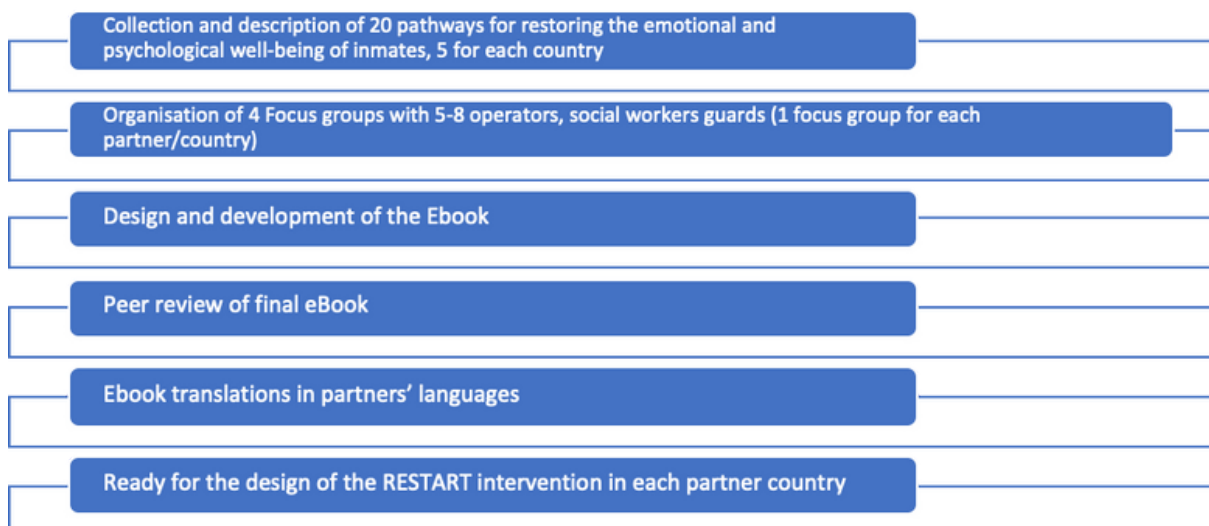
For å oppnå våre mål vil partnerskapet utforme og produsere en e-bok med den navngitte «RESTART Methodological baseline for educators», som vil inneholde beskrivelser av intervensjonsmetoder til å gjenopprette innsattes emosjonelle og psykologiske velvære både i og utenfor fengsler. E-boken vil presentere ulike teknikker for emosjonell/psykologisk omsorg for innsatte som allerede er tatt i bruk i europeiske fengsler. Eller det kan være strategier som kan anvendes i fengsler, og som har vist seg å være effektive i andre sammenhenger eller for andre målgrupper (f.eks. voksne migranter).

## Interessenter (for HVEM)

Publikasjonen er rettet mot lærere, psykologer, kulturelle/språklige operatører, men også fengselsbetjenter og andre som jobber i fengsel. Den vil gi både teoretiske og praktiske elementer for å jobbe med emosjonell og psykologisk velvære hos mennesker som sitter i fengsler.

## Aktiviteter (HVORDAN skal vi nå målet)

Arbeidet vårt ble strukturert i følgende aktiviteter:



A woman with dark, curly hair is smiling and looking down at a laptop. She is wearing a dark blue cardigan over a light-colored top. The background is a blurred office setting.

# FUNN FRA SKRIVEBORDSFORSKNING

SAMLING OG BESKRIVELSE AV  
20 MÅTER Å GJENOPPRETTE  
INDIVIDERS EMOSJONELLE  
OG PSYKOLOGISKE VELVÆRE  
PÅ

## Behandling

### Hvordan jobber vi?

Aktiviteten startet med å samle inn og analysere informasjon og ressurser om eksisterende modeller og tiltak som fremmer emosjonell og psykologisk velvære hos sårbare grupper. Denne forskningen, utført av RESTART-prosjektpartnere, avdekker et mangfoldig sett med veier som tar sikte på å gjenopprette den emosjonelle og psykologiske velværen til innsatte. Å imøtekomme de psykiske helsebehovene til innsatte er avgjørende for en vellykket reintegrering i samfunnet. Effektiv implementering av hvert program krever trent personale, konsistens og integrering med bredere rehabiliteringsstrategier. Ved å adressere traumer, bygge emosjonell intelligens og tilby veier til helbredelse, spiller disse tiltakene en avgjørende rolle i å redusere tilbakefall og støtte reintegrering i samfunnet. Implementering av slike tilnærminger krever individuell vurdering og tilpasning til hver persons unike behov, noe som sikrer den mest effektive veien mot emosjonell og psykologisk velvære.

---

## Funn

Ulike tilnærminger har blitt identifisert i og utenfor kriminalomsorgen. På de følgende sidene finner du noen av de enestående eksemplene, som er gruppert i 7 kategorier:

Psykososiale intervensjoner

- Evidensbasert, nåtidsfokustert rådgivningsmodell (kompetansefokuserede modeller)
- Terapeutiske fellesskap
- Mindfulness-baserte teknikker og integrering av fysisk aktivitet
- Positive psykologiske intervensjoner (PPI-er)
- Ekspressiv terapi
- Ekspressiv kunstterapi



# Psykososiale intervensjoner

Inkludert gruppeterapi og støtteprogrammer for likemenn, har blitt brukt for å håndtere psykiske helseproblemer og ruslidelser i fengelsmiljøer. Disse tiltakene tar sikte på å forbedre sosiale ferdigheter, gi emosjonell støtte og fremme atferdsendring.

# Psykososiale intervensjoner

## Eksempel: Fototerapi og emosjonell læring: for sosial rehabilitering av unge innsatte



Et europeisk finansiert prosjekt som ser på bruken av fototerapi for å håndtere innsattes emosjonelle tendenser. Prosjektkoordinatoren er University of Roehampton i London, som involverer Research Centre for Therapeutic Education (RCTE) og omfatter en av de største konsentrasjonene av psykologiske terapier i Storbritannia, med tilhørende opplæring i rådgivning, psykoterapi og kunst- og leketerapi. Behovet for emosjonell læring i fengsler er spesielt viktig gitt at mange innsatte sliter med lavere nivåer av tilpasning og selvinnsikt, samt forskning som tyder på at emosjonell intelligens kan være en faktor i kriminell atferd.

«Fototerapi» er betegnelsen på bruk av fotografering og personlige øyeblikksbilder innenfor rammen av formell terapi (eller psykoterapi). Innenfor denne tilnærmingen er det det trente psykiske helsepersonellet som bruker disse teknikkene for å hjelpe klienter under rådgivnings- eller terapitimer. Det er en tilnærming som hovedsakelig gir innsatte muligheten til å snakke om seg selv og hva som er viktig for dem, om «selvet» og «den andre». Det kan føre til utvikling av emosjonell intelligens og bruker en personsentrert tilnærming til forståelse av personlighet og menneskelige relasjoner. Den er basert på fire tilnærminger: 1. Fotoemosjonell skriving; 2. Digital historiefortelling; 3. Tidslinjen; 4. (Selvportrett)fotoportrett.

**Foto-emosjonell skriving:** hver klient kan velge et fotokort, dedikere det til én (eller flere) personer og spesifisere hva bildet fremkaller. Bildets stemningsfulle kraft kan stimulere assosiasjoner, fremme selvutfoldelse og muliggjøre interaksjoner. Det utvikles med innsatte og tilretteleggere, for eksempel i ukentlige møter. På hvert møte foreslås det å svare på noen spørsmål gjennom valg av bilder. Svarene skaper, på slutten av kurset, en bok som deretter leveres til klientene. Hvert møte har en varighet på halvannen time.

# Psykososiale intervensjoner

## Eksempel: Fototerapi og emosjonell læring: for sosial rehabilitering av unge innsatte



**Digital historiefortelling:** Å fortelle en selvbiografisk historie ved hjelp av fragmenter av minner, reiser og hendelser. Digital historiefortelling kan oppmuntre til uttrykksprosesser, utdanning og opplæring, med fokus på personens identitetsutvikling. Den kan for eksempel bestå av fire individuelle møter (60 min hver) med klienter, som blir bedt om å fortelle sin personlige historie gjennom valg av bilder og analyse av personlige og familiefotografier. På slutten av møtene produseres et lydintervju som deretter leveres til dem. Arbeidet bruker teknikker fra Rogers-rådgivning, aktiv lytting og empatisk relasjon.

**Tidslinjen:** Det er en observasjon av ens egen personlige situasjon, og planlegging av ankomststed. De innsatte bruker fotokort til innledningen og presentasjonen av deltakerne. Realisering gjøres gjennom bruk av bilder produsert av klientene ved bruk av kameraer.

**Selvportrett:** For eksempel 4 økter på 90 minutter hver. Bruk av PhotoCard for å oppnå den individuelle presentasjonen av hver deltaker og uttrykke øyeblikkets emosjonelle tilstand, og legge til rette for gruppearbeidet. Arbeidet kan være å identifisere de primære følelsene (Ekman-tabeller), for å realisere de personlige tabellene knyttet til følelser. Arbeidet prøver å rekonstruere hva som kommer fra foreldrene våre i hver av oss. Videre å huske de hyppigste familieuttrykkene og lage selv-/fotoportretter av dem.

- En akademisk publikasjon med titlen «Evaluerings av den terapeutiske bruken av fotokort i europeiske fengsler» er tilgjengelig her:  
[https://www.researchgate.net/profile/Evrinomy-Avdi/publication/300083086\\_Evaluating\\_the\\_therapeutic\\_use\\_of\\_photocards\\_in\\_European\\_prisons/links/5a8d5735aca2722961bfb28/Evaluating-the-therapeutic-use-of-photocards-in-European-prisons.pdf](https://www.researchgate.net/profile/Evrinomy-Avdi/publication/300083086_Evaluating_the_therapeutic_use_of_photocards_in_European_prisons/links/5a8d5735aca2722961bfb28/Evaluating-the-therapeutic-use-of-photocards-in-European-prisons.pdf)
- Les mer: <http://www.roehampton.ac.uk/psychology/>
- <https://www.delloewenthal.com/phototherapy-and-therapeutic-photography.html>



# Evidensbasert, nåtidsfokusert rådgivningsmodell (kompetansefokusert modell)

Tilnærming som vektlegger å bygge praktiske ferdigheter og personlige styrker her og nå.

# Kompetansefokuserte modeller

## Eksempel: Søker trygghet



Dette er en evidensbasert, nåtidsfokusert rådgivningsmodell som ble brukt ved Sydneys Long Bay Correctional Centre som et pilotprogram, og er utviklet for å hjelpe enkeltpersoner med å oppnå trygghet fra traumer og/eller ruslidelser. Modellen er utviklet av Dr. Lisa M. Najavits ved Harvard Medical School. Denne terapeutiske tilnærmingen vektlegger mestringsevner, forankringsteknikker og psykoedukasjon for å håndtere både traumer og avhengighet samtidig. I motsetning til tradisjonelle traumeterapier som fordyper seg i tidligere traumatiske hendelser, fokuserer Seeking Safety på nåværende mestringsstrategier og atferd for å etablere trygghet i nåtiden. Modellen er tilpasningsdyktig, egnet for både gruppe- og individuelle formater, og kan brukes på tvers av ulike settinger.

Læreplanen i Seeking Safety består av 25 emner, som hvert fokuserer på en spesifikk mestringsevne som er relevant for både PTSD og SUD. Disse emnene er kategorisert i kognitive, atferdsmessige, mellommenneskelige og saksbehandlingsdomener. Eksempler inkluderer å sette grenser i relasjoner, mestre triggere og håndtere følelser. Ved å fokusere på dagens mestringsmekanismer og fremme et trygt terapeutisk miljø, gir det enkeltpersoner mulighet til å bygge motstandskraft og jobbe mot bedring.

Les mer: [https://recoverycovepa.com/blog/what-is-the-seeking-safety-treatment-model/?utm\\_source=chatgpt.com](https://recoverycovepa.com/blog/what-is-the-seeking-safety-treatment-model/?utm_source=chatgpt.com)



## Eksempel: Reintegrering av innsatte T86-metodeprosjektet, Jessheim vgs. – Romerike fengsel, Norge



Dette er et reintegreringsprogram rettet mot innsatte som er i ferd med å komme ut av fengselet. Det består av utdannings- og arbeidsrelaterte aspekter. Programmet fokuserer på å bygge gode sosiale relasjoner mellom innsatte og ansatte, og gir innsatte noen verktøy og muligheter til å få nye positive relasjoner når de kommer tilbake til samfunnet. Å tilby psykisk helsehjelp under fengslingen er avgjørende for vellykket reintegrering, noe som fremheves av National Alliance on Mental Illness (NAMI). Det er viktig å støtte innsatte i overgangen tilbake til samfunnet ved å tilby utdanning, arbeidsrelatert støtte og muligheter til å bygge positive og sosiale relasjoner. Prosjektet tar sikte på å hjelpe den innsatte med å returnere til samfunnet. Både ved å fylle hull i utdanningen, men også ved å gradvis kunne fungere tilbake i normale omgivelser ved slutten av soningen.

# Kompetansefokuserte modeller



## Eksempel: Veien fremover-prosjektet implementert av Jessheim vgs. – Romerike fengsel, Norge



«Veien videre» er et kurs som fokuserer på viktige aspekter ved livet. Ved å møte livets utfordringer vil mange oppleve større kontroll og dermed forbedret mental helse. Kurset dekker områder som helse, økonomi, familie, relasjoner, arbeid og utdanning. Det legges også vekt på grunnleggende ferdigheter i språk, matematikk og digital kompetanse. Hver deltaker identifiserer ett eller flere områder i livet som de må jobbe med, og dermed skape en vei videre i livet. Forskning av Heather Stringer i Monitor on Psychology indikerer at det å håndtere disse livsutfordringene kan forbedre den mentale helsen til innsatte betydelig.

Innholdets struktur:

1. Vurdering: Gjennomføre innledende vurderinger for å identifisere hver innsattes behov og utfordringer innen områder som helse, økonomi, familie, forhold, arbeid og utdanning.
2. Målsetting: Samarbeide med den innsatte for å sette spesifikke, målbare, oppnåelige, relevante og tidsbundne (SMART) mål.
3. Workshops: Organisere workshops om grunnleggende ferdigheter i språk, matematikk og digital kompetanse.
4. Individuelle planer: Hjelp innsatte med å lage personlige planer for å håndtere sine udefinerte utfordringer.
5. Overvåking og støtte: Gi kontinuerlig støtte og overvåke fremdriften gjennom regelmessige oppfølginger og justeringer av planene etter behov.



## Eksempel: S.T.E.Ps-prosjektet (Støtte bånd i utdanningen av fanger)



STEPS-prosjektet har som mål å legge til rette for reintegrering av innsatte i samfunnet ved hjelp av innovative metoder som virtuell virkelighet og personlige pedagogiske aktiviteter. Ved å skape meningsfulle bånd under fengslingen, søker prosjektet å forberede innsatte på overgangen til frihet. S.T.E.Ps-prosjektet tilbyr en ny tilnærming til opplæring som består av erfaringsbasert læring gjennom virtuell virkelighet. Det gir innsatte muligheten til å utforske komplekse sosiale situasjoner i et trygt miljø, utvikle empati og reflektere over sin egen atferd og valg. Dette er noe som til slutt kan støtte deres personlige vekst og vellykkede reintegrering i samfunnet.

Les mer: <https://steps.eepek.gr/>

# Kompetansefokuserte modeller



## PROTA-prosjektet: Muligheter for reintegrering av innsatte og opplæring i kunstige arbeidsmiljøer



"PROTA-prosjektet er et samarbeidsinitiativ (koordinert av Bucharest Rahova Penitentiary) som har som mål å støtte reintegreringen av personer som forlater kriminalomsorgen ved å gi dem bedre muligheter for utdanning og sysselsetting. Prosjektet tar for seg mangelen på ferdigheter og kunnskap som mange innsatte opplever ved løslatelse. Uten tilstrekkelig støtte møter de ofte avvising, økonomiske vanskeligheter og sosial isolasjon, noe som øker sjansene for å vende tilbake til kriminalitet. PROTA søker å endre dette ved å tilby opplæring, utdanning og karriereveiledning mens de fortsatt sitter i fengsel, samt å gi fortsatt støtte etter løslatelsen. Gjennom praktisk opplæring, utdanningsprogrammer og karriereveiledning forbereder prosjektet innsatte på virkelige situasjoner. Det fokuserer også på å forbedre kunnskapen og ferdighetene til fengslslærere og sosialarbeidere, slik at de kan tilby bedre støtte til innsatte. Programmet resulterer i forbedrede sosiale ferdigheter og større selvtillit for tidligere innsatte. Ved å tilby andre sjanser og strukturert støtte, jobber prosjektet for å redusere tilbakefallsraten. Suksessen måles ved antall tidligere innsatte som finner stabilt arbeid, fortsetter utdanningen sin eller tilpasser seg livet utenfor fengselet uten å begå ny kriminalitet."

Les mer: <https://protaproject.eu/>



## Eksempel: AWARE-prosjekt: Tverrsektoriell bevisstgjøring om psykiske helsebehov i strafferettssystemet og ved løslatelse



AWARE er en integrert respons på ikke-diskriminering og sosial inkludering av de som lider av den doble utfordringen og stigmatiseringen som følger av både rulleblad og psykiske helseproblemer. AWAREs strukturerte opplæringsplan har som mål å utstyre fengselsansatte, prøvetidsbetjenter og sivilsamfunnsorganisasjoner med de nødvendige ferdighetene og kunnskapene for å støtte de psykiske helsebehovene til (tidligere) innsatte. Programmet omfatter ulike moduler som tar for seg ulike aspekter ved psykisk helse innenfor strafferettssystemet.

Les mer: <http://www.aware-project.org/>



# Terapeutiske fellesskap

Hovedideen er at lokalsamfunnet i seg selv er behandlingsmetoden – beboere og ansatte jobber sammen for å skape et trygt og støttende rom som oppmuntrer til personlig vekst, ansvar og sosial læring.

# Terapeutiske fellesskap



## Eksempel: IPS-prosjekt med målrettet likemannsstøtte, Jessheim vgs. – Romerike fengsel, Norge



IPS handler om gode samtaler og måten vi møter andre på. Innsatte erfarer hva de vet fra før, hvordan de kan utvikle ny kunnskap om seg selv og andre gjennom måter å kommunisere på. Personlig erfaring brukes til å forklare egne og andres synspunkter, og for å bygge og styrke relasjoner.

Likemannsstøttetjenester har vist seg å være effektive for å støtte innsattes psykiske helse og redusere tilbakefall, som diskutert av National Institute of Corrections.

Prosjektet implementeres etter en 5-trinnsmodell:

Opplæring: Gi opplæring i effektiv kommunikasjon og teknikker for likemannsstøtte.

Likemannsstøttegrupper: Opprett likemannsstøttegrupper der innsatte kan dele erfaringer og støtte hverandre.

Tilrettelagte diskusjoner: Organiser tilrettelagte diskusjoner for å utforske ulike perspektiver og bygge sterkere relasjoner.

Kontinuerlig støtte: Tilby kontinuerlig støtte og veiledning for å sikre effektiviteten til likemannsstøttegruppene.

Tilbakemeldinger og forbedringer: Samle tilbakemeldinger fra deltakerne og foreta nødvendige forbedringer i programmet.

Les mer: <https://protaproject.eu/>



### Suksessfaktorer

Suksessfaktorer er å skape trygghet i gruppen. Dette gjøres ved å forklare prosjektet tydelig i starten. Grupperegler må også innføres for hvordan vi oppfører oss mot hverandre. Videre er det viktig å ha en trygg og stabil mentor som kan lede prosessen.

### Utfordringer

Utfordringer med kurset er at medlemmer kommer og går i gruppen. Dette skaper usikkerhet, og gruppen må starte på nytt flere ganger.



## Eksempel: HMP Grendon i Buckinghamshire



Fungerer som et terapeutisk fengsel og tilbyr intensive psykoterapeutiske tiltak for innsatte med personlighetsforstyrrelser. Innsatte deltar frivillig i gruppeterapitimer som fokuserer på selvoppdagelse og utvikling av livsmestringsevner. Denne tilnærmingen har blitt assosiert med lavere tilbakefallsrater blant deltakerne.



# Mindfulness-baserte teknikker og integrering av fysisk aktivitet

Det er vist at det å innlemme trening i terapeutiske intervensjoner kan forbedre resultatene for den mentale helsen, hjelper enkeltpersoner med å utvikle mestringsstrategier og redusere maladaptiv atferd.

Fysisk aktivitet kan forbedre humøret, redusere stress og bidra til generell psykisk velvære.

# Mindfulness-baserte teknikker



## Eksempel: Prison Yoga Project (PYP)



Prison Yoga Project (PYP) er en ideell organisasjon som tilbyr traumeorientert yoga og mindfulness til innsatte over hele verden. Ved Nieuwersluis fengsel i Nederland hjelper programmet innsatte med å håndtere traumer, stress og emosjonelle utfordringer, samtidig som det fremmer emosjonell motstandskraft og velvære.

Traumesensitive yoga- og mindfulness-økter integrerer teknikker som yogastillinger, pusteøvelser og guidet meditasjon, alt nøye tilpasset for å møte de emosjonelle, fysiske og psykologiske behovene til innsatte, og spesielt de med traumehistorier. Tilnærmingen fokuserer på å skape et trygt og støttende miljø der deltakerne kan delta i selvregulering, redusere stress og bygge emosjonell motstandskraft. Mindfulness-praksiser brukes til å fremme emosjonell bevissthet, slik at enkeltpersoner kan håndtere sine reaksjoner i vanskelige situasjoner. Ukentlige gruppeøkter og individuelle workshops kan fremme emosjonell helbredelse og støtter rehabiliteringsprosessen. Disse aktivitetene gir verktøy for å takle utfordringer, utvikle emosjonell stabilitet og forbedre den generelle velværen. Øktene er fleksible og tilbyr både kollektiv og personlig omsorg for å imøtekomme deltakernes unike behov på en medfølende og effektiv måte. Ved å fremme selvinnsikt og selvmedfølelse, oppmuntrer disse praksisene enkeltpersoner til å gjenopprette kontakten med sin egen følelse av handlingsfrihet og formål. Over tid kan deltakerne oppleve forbedret mental helse, bedre mellommenneskelige forhold og økt evne til å navigere utfordringene i hverdagen. Til syvende og sist kan traumesensitiv yoga og mindfulness gi fengslede personer mulighet til å gjenoppbygge livene sine og dyrke indre styrke. Dette er noe som kan bidra til vellykket reintegrering i samfunnet.

Les mer: <https://www.prisonyoga.org/>



# Mindfulness-baserte teknikker

## ↘ Eksempel: YOGA-prosjekt, Jessheim vgs. – Romerike fengsel, Norge



Prosjektet fant sted i Romerike fengsel, Kroksrud avdeling. Det involverer voksne studenter, valgt fra avdelingen i fengselet der de mest motiverte innsatte sitter. De fleste innsatte hadde begått alvorlig kriminalitet og hadde lange dommer. Prosjektet tok hele gruppen (15 innsatte) med til Nøsen Yogasenter og jobbet der i en uke. Studentene var svært motiverte. Det ønskede resultatet av prosjektet var todelt. Deltakerne jobbet profesjonelt med kokkeyrket, men de jobbet også med yogaøker og gruppeaktiviteter hver dag i en uke. Den ønskede effekten var at deltakerne fikk erfaring fra et profesjonelt kjøkken denne uken, samt at de jobbet med sitt indre liv.

## ↘ Eksempel: Prison Phoenix Trust



Prison Phoenix Trust er en britisk institusjon som fremmer praktisering av yoga og meditasjon i fengsler. Den jobber direkte med innsatte og tilbyr verktøy for å gjenopprette emosjonell balanse og redusere stress, angst og emosjonell isolasjon som innsatte opplever. Samtidig fremmer den ferdigheter for emosjonell selvregulering og forbedrer generell velvære.

Les mer: [www.theppt.org.uk](http://www.theppt.org.uk)



**Dette var noe som ga oss en slags verdighet, det ga oss vår menneskelighet.**

«Mange mennesker kommer inn i fengsel med tidligere traumer og har hatt for få muligheter og ressurser», sa Marc Howard, PhD, grunnlegger og direktør for henholdsvis strafferettsorganisasjonene Frederick Douglass Project for Justice og Georgetown University Prisons and Justice Initiative. «Og fengsel er, per design, umenneskeliggjørende.»

Utdannings- og kunstprogrammer gjenoppretter litt av den følelsen av menneskelighet. Ingen enkeltstående program kan reversere den fysiske og psykiske volden i fengsel, men det kan bidra til å frigjøre en persons sinn og gjenopprette en følelse av selvtilitt.



# Positive psykologiske intervensjoner (PPI-er)

PPI-er fokuserer på å styrke positive aspekter ved mental helse, som motstandskraft, takknemlighet og generell livstilfredshet. Integrering av PPI-er i mental helsehjelp kan bidra til bærekraftige forbedringer i psykologisk velvære. Positive psykologiske intervensjoner (PPI-er) tar sikte på å forbedre ressurser som gjør det mulig for mennesker å være motstandsdyktige og blomstre. Noen eksempler på evidensbaserte PPI-er er: nytelse, takknemlighet, vennlighet, optimisme, fremme positive relasjoner og søke mening (Schueller og Parks, 2014).

Mer: Modellen for bærekraftig mental helse: Fremtidige retninger for integrering av positiv psykologi i mental helseomsorg

# Positive psykologiske intervensjoner (PPI-er)



## Eksempel: Styrkemodellen / KRACHTWERK: En restitusjonsorientert tilnærming til psykiske helsetjenester



“

«...vi lærer at selv når folk viser åpenbare sårbarheter, har de også styrker. Styrkene deres ligger i lidenskapene deres, i ferdighetene deres, i interessene deres, i forholdene deres og i omgivelsene deres. Hvis psykiske helsearbeidere ser etter styrker, vil de finne dem.» (Patricia Deegan. Utdrag fra forordet til Styrkemodellen: En restitusjonsorientert tilnærming til psykiske helsetjenester, Rapp og Goscha 2011)

Styrkemodellen er en styrkeorientert metode for å støtte mennesker som midlertidig eller langvarig har mistet kontrollen over sin eksistens i sin tilfriskning, slik at de kan delta igjen, høre til, bety noe og være den de ønsker å være. Grunnprinsippet er at mennesker har evnen til å komme seg og plukke opp tråden i livet i møte med elendighet og motgang. Maktarbeid brukes på ulike målgrupper innen ulike arbeidstyper og sektorer, for eksempel i velferdsarbeid, i sosial omsorg og skjermet bolig og i rettsmedisinsk behandling. Maktarbeid er en del av opplæringskursing på videregående skoler. Styrkemodellen er ikke bare en filosofi eller et perspektiv, selv om den er det også. Det er snarere et sett med verdier og prinsipper, en praksisteori og eksplisitte og grundige praksismetoder som har blitt utviklet og forbedret de siste 30 årene. Den empiriske testingen av styrkemodellen har vist konsistente resultater som er bedre enn tradisjonelle tilnærminger til å hjelpe mennesker med alvorlige psykiske funksjonshemminger (Rapp & Goscha, 2012).

### Seks prinsipper for kraftarbeid:

- 1. Mennesker i vanskeligstilte situasjoner har evnen til å komme seg, ta kontroll over livene sine igjen og forandre seg.
- 2. Styrkeorientert arbeid krever tro på vekstmuligheter og styrker hos klienter og deres system.
- 3. Fokuset er på styrker og ressurser i miljøet og ikke på mangler.
- 4. Klienten bestemmer retningen og formen for veiledningen og har kontroll over sin tilfriskningsprosess.
- 5. Arbeidsforholdet er sentralt og sikter mot likestilling. Rådgiverens grunnholdning er basert på ærlighet, optimisme, tillit og åpenhet.
- 6. Samfunnet blir sett på som en ressurs. Å bygge opp klientstøttesystemer er en viktig del av Krachtwerk.

Les mer i artikkelen: Impulse-forskningssenteret, Judith Wolf



# Ekspressiv kunstterapi

Denne terapeutiske tilnærmingen integrerer flere kunstformer – som maling, musikk, dans og skriving – for å legge til rette for selvutfoldelse og helbredelse. Å delta i kreative aktiviteter lar enkeltpersoner utforske følelsene sine non-verbalt, noe som kan føre til økt selvinnsikt og stressreduksjon.

# Ekspressiv kunstterapi

## Eksempel: MUSIKK I FENGSEL: GUTS-prosjektet - Vokse opp i dag og støtte hverandre



Det er et samarbeidsprosjekt basert på to hovedelementer: Musikk og historiefortelling i fengsler. Denne innovative tilnærmingen har som mål å utvikle en metode som kan bidra til å redusere tilbakefall blant unge lovbytere. Vi ønsker å hjelpe dem med å sette mål for fremtiden og gi dem verktøy til å bli aktive borgere. Grunnideen bak prosjektet er enkel: å fremme bruken av rapmusikk og historiefortelling som et verktøy for å kommunisere med målgruppen og som et språk innsatte kan bruke for å formulere sine ideer og mål. Les mer: <https://www.gutsproject.eu/>

Finn verktøysettet for historiefortelling: <https://www.gutsproject.eu/storytelling-toolkit/>

Verktøysettet for historiefortelling ble utviklet i samarbeid med alle GUTS-prosjektpartnerne for å gi et nyttig verktøy for alle organisasjoner som er interessert i å støtte unge og voksne fra ulike lokalsamfunn. Verktøysettet inneholder flere workshops som organisasjoner kan bruke for å gjennomføre workshops for unge mennesker, for å utvikle nye ferdigheter, bygge broer og hjelpe innsatte med å få en sterkere stemme i lokalsamfunnene sine.

visual art

in the light  
of the sun

expressive  
art

the story  
your song



Monster Inside



De Rode Antraciet vzw  
60 subscribers

Subskrybuj

67



Udostępnij



Pobierz



Klip



**MONSTER INSIDE – vinneren av GUTS internasjonale rapfestival i Oslo, på Jessheim vgs. En musikkvideo fra Dendermonde fengsel i Belgia.**



# Ekspressiv terapi

Dramaterapi bruker uttrykksfulle teknikker som improvisasjon og rollespill og hjelper individer med å håndtere emosjonelle og atferdsmessige utfordringer. Det fremmer selvutfoldelse, bygger selvtillit og forbedrer problemløsningsevner.

# Ekspressiv terapi



## Eksempel: Sing Sing-filmen

Det er et teaterprogram implementert i fengsel som resulterer i en teaterforestilling for et publikum, etterfulgt av en film underveis.

Regissøren er initiativtaker og tilrettelegger for prosessen. Han prøver å få historier ut av de innsatte ved å snakke med dem og gjøre fysiske øvelser, basert på fantasi. De innsatte velger sammen innhold og stil på produksjonen som skal utvikles. De innsatte engasjerer seg i en prosess sammen, lærer å være åpne og sårbare og hjelper hverandre i prosessen.

Sing Sing er en amerikansk dramafilm fra 2023 regissert av Greg Kwedar. Det er verdt å merke seg at Colman Domingo (nominert til Oscar i 2025 for sin rolle i filmen) og Paul Raci er de eneste profesjonelle skuespillerne i filmen; resten av rollene spilles av (tidligere) innsatte som deltok i dette teaterprogrammet. Dette programmet hjelper fengselsfolk med å utvikle viktige livsferdigheter gjennom kunsten, og modellerer en tilnærming til rettssystemet basert på menneskeverd snarere enn straff. Målet er å utvikle ferdigheter for å kunne delta i samfunnet og redusere tilbakefall. Det fremmer prosessen med å bygge livsferdigheter, bygge emosjonell intelligens, personlig transformasjon og utvikle strategier for vellykket reintegrering. Les mer: <https://rta-arts.org/>

### Suksessfaktorer

Ansatte og beslutningstakere tror ofte ikke på denne tilnærmingen, mens erfaring viser det motsatte. Tilbakefall er i dette tilfellet målt til 65–70 %, men med deltakere i dette prosjektet synker det til 6–10 %. Denne praksisen viser en reell transformasjon, evidensbasert.



## Eksempel: Rikers Island Drama Club: Fengslet ungdom finner trøst i improvisasjon



Improvisasjonsteatermetoden brukt på Rikers Island Ekspressive eller kreative terapier, som dramaterapi, er en unik måte å håndtere problemer på, uttrykke seg selv, sette mål og få selvtillit. Dramaterapi kombinerer drama- og psykoterapimetoder for å tilby nye måter å uttrykke det du tenker eller føler for å takle atferds- og emosjonelle problemer mer effektivt.

Les en artikkel: [Inne i Rikers Island Drama Club: Fengslet ungdom finner trøst i improvisasjon.](#)

# Ekspressiv terapi



## ↘ Eksempel: Sipario! Teaterets handler for sosial reintegrering

Programmet er implementert av Opera Liquida ForMattArt APS (Prison Milano Opera). Denne tilnærmingen kombinerer teaterbasert opplæring med utvikling av yrkesfaglige ferdigheter, og gir deltakerne muligheten til å engasjere seg i både kreativ utfoldelse og praktisk læring. Gjennom workshops utforsker deltakerne fremføringsteknikker, rollespill, improvisasjon og dramaturgi, og fremmer selvutfoldelse, emosjonell motstandskraft og samarbeid. I tillegg til kunstnerisk opplæring tilegner enkeltpersoner seg også yrkesfaglige ferdigheter innen områder som sceneproduksjon, lyssetting, scenografi og arrangementsledelse. Disse ferdighetene forbedrer arbeidsevnen og forbereder deltakerne på reintegrering i samfunnet. Et sentralt fokus er personlig vekst og emosjonell helbredelse. Teater hjelper deltakerne med å bearbeide tidligere traumer og opplevelser non-verbalt, ved å bruke bevegelse og rom for å få dypere selvforståelse. Denne prosessen bygger selvtillit og motstandskraft. Praksisen fremmer også samfunnsengasjement gjennom offentlige forestillinger, og gir deltakerne muligheten til å dele sin fremgang og bryte ned sosiale barrierer. Disse forestillingene øker bevisstheten om gjenopprettende rettferdighet og utfordrer stigmaene rundt fengslede individer. Gjennom disse kollektive opplevelsene danner deltakerne varige bånd som strekker seg utover scenen, og skaper et støttende nettverk for fremtidige bestrebelser. Programmet vektlegger også viktigheten av empati, og hjelper deltakerne med å forstå ulike perspektiver samtidig som de finsliper evnen til å samarbeide. Til syvende og sist fremmer denne unike blandingen av kreativitet og ferdighetsbygging et mer inkluderende samfunn. Dette programmet ble levert til voksne innsatte i Milano og Pavia-områdene, med mål om deres reintegrering i samfunnet.

### Suksesshistorie

Sipario!-prosjektet har vært effektivt i å fremme sosial reintegrering ved å bruke teater og jobbtrening for å hjelpe innsatte med å utvikle nye ferdigheter og emosjonell motstandskraft. Kombinasjonen av kreative og yrkesrettede tilnærminger har fremmet personlig transformasjon og støttet deltakernes reintegrering i samfunnet. Prosjektets effektivitet skyldes den helhetlige tilnærmingen som imøtekommer både personlige og profesjonelle behov.

# Ekspressiv terapi



## Eksempel: FORTELLING: Urban Jungelbok



En modell implementert av konsortiet bestående av ISO Records, C&C, PI Dordrecht og Wendy Hoogendijk.

Prosjektet var inspirert av boken og filmen «Jungelboken» og for å knytte bånd til situasjonen mange av de innsatte vokste opp i. Målet var å lage en bok med de innsatte, «Urban Jungelbok», og å avslutte prosjektet med en presentasjon for fengselsansatte, interessenter og familiemedlemmer til de innsatte.

I Urban Jungle Book ble det brukt en rekke tilnærminger. Tilretteleggerne jobbet med spoken word, rap, teater, historiefortelling, filosofi og poesi. Med de innsatte så på filmen Jungle Book sammen med tilretteleggerne og diskuterte med dem om de kjente igjen universelle temaer som vennskap, familie og andre ting i historien. De diskuterte også om de kunne koble disse til sine egne liv. Etter denne refleksjonen jobbet de med disse temaene i ulike kreative prosesser. Programmet hjalp de innsatte med å reflektere over sitt eget liv og sine ambisjoner, men også over samfunnet som helhet og over mer filosofiske temaer som rett og galt og verdier i samfunnet. Kunstbaserte prosjekter kan være et fantastisk verktøy. Blant de kunstbaserte tilnærmingene er det å jobbe med teknikker for historiefortelling et kraftig verktøy. Det kan hjelpe med å lage planer for fremtiden og reflektere over fortiden.



«Ifølge forskning i Journal of Correctional Education var det mer sannsynlig at innsatte som deltok i et kunstrehabiliteringsprogram fortsatte å ta videre utdanning mens de var i fengsel. En metaanalyse fra RAND Corporation publisert i 2013 fant at innsatte som deltok i utdanning hadde 43 % mindre sannsynlighet for å begå nye lovbrudd ved løslatelse enn de som ikke deltok. Disse funnene understreker den betydelige effekten kunstutdanning kan ha på å redusere tilbakefallsrater blant innsatte.»

## DID YOU KNOW?

# Ekspressiv terapi



## Eksempel: Eventyrbokpappaer



Det er en variert og interessant variant av historiefortelling og en veldig interessant måte å bruke historiefortelling på. Det startet i Darmoor fengsel i 2002, og det var et svært vellykket initiativ fra starten av. Det opererer nå i 100 fengsler over hele Storbritannia, og det ble også tatt i bruk av flere fengsler i Europa. Den britiske hæren har også tatt i bruk tilnærmingen for folk i militæret som tjenestegjør i fredsoppdrag over hele verden.

**Storybook Dads hjelper over 3000 fanger i året med å spille inn godnatthistorier som innsatte leser for barna sine hjemme. Historiene spilles inn slik at barna kan lytte til dem før de legger seg. Dette viser at programmet bidrar til å opprettholde et forhold mellom faren i fengselet og barna hjemme. Ved å sende en historie til barna, kan fedrene være til trøst for barna sine og dele gleden ved historiefortelling med dem mens de er bak lås og slå. Det vises til at dette forbedrer barnas sosiale og læringsmessige resultater betydelig. Å gjøre det mulig for en fengslet forelder å opprettholde kontakt viser en forbedret selvtillit og reduserer sannsynligheten for at de begår nye lovbrudd. Videre bidrar dette til barnets velvære.**

«En av mine største frykter da jeg kom inn i fengselet var hvordan jeg skulle opprettholde et godt forhold til barna mine. Storybook Dads hjelper meg med det. Å kunne gjøre dette for barna mine betyr så mye for meg, og uten dette ville det vært så mye vanskeligere.» Innsatt



## Eksempel: Prosjekt EXULI



Den fremmer en integrert tilnærming som er skapt rundt synergien mellom ikke-formell utdanningspraksis innen ungdomsarbeid og det lacanske psykoanalytiske feltet. Begge tilnærmingene støtter resiliens, ment som evnen til effektivt å håndtere motsetningene i eksiltilstanden til unge migranter. Dette for å gi ny drivkraft til deres eksistens og til og med for å nå viktige mål.

Dette oppfordrer til handling for å overvinne en tilstand av sårbarhet, som i de fleste tilfeller ofte er relatert til gjentatte og utøvde traumer. Men også det å takle marginaliseringsprosessen, slik at de kan ende opp i en lavere og fordomsfull status. Prosjektet utvikler en pedagogisk strategi basert på pedagogisk og psykoanalytisk bruk av traumefortellinger gjennom uttrykksfulle kommunikasjonsverktøy. Prosjektet produserer «atelierer», en serie uttrykksfulle laboratorievereier:

<http://www.exuli.eu/node/13/community>.

A blurred background image showing a group of people in a meeting or focus group setting. The people are out of focus, with their faces and features softened. The colors are muted, with greys, blues, and skin tones visible. The overall atmosphere is professional and collaborative.

**FOKUSGRUPPER**

**FUNN FRA  
FOKUSGRUPPENE MED  
OPERATØRER**

## Behandle

### Hvordan jobber vi?

Det andre trinnet i denne aktiviteten besto av en kvalitativ forskning (fokusgruppe) for å diskutere temaet med en liten gruppe fagfolk, samle dyptgående innsikt og utforske hvordan folk føler om eksisterende utfordringer og reflektere over mulige løsninger.

Diskusjonen ble ledet av en moderator som stilte åpne spørsmål og tilrettela for samtalen.

Fokusgruppene RETNINGSLINJER og semistrukturerte SPØRSMÅL er utformet av STEPS (Italia) og delt med alle partnere for å legge til rette for organiseringen av fokusgruppene.

Innenfor RESTART-prosjektet har det blitt gjennomført fire fokusgrupper med 5–8 fengselsoperatører/voktere hver (én fokusgruppe for hver partner/land) rettet mot:

- Sosionomer og pedagoger: Operatørene, pedagogene, rådgiverne osv. som jobber i fengslene, vil være medlemmer av partnerinstitusjonene. Men også de som tilhører andre organisasjoner, muligens i kontakt med og/eller i samme nettverk som partnerne, vil kunne dra nytte av prosjektresultatene, og vil bli valgt ut av partnerne selv gjennom formidlingsaktivitetene.
- Fengselsbetjenter: Ifølge erfaring fra partnere som jobber i fengsler, er et direkte samarbeid med fengselsbetjenter avgjørende for at aktivitetene skal lykkes. Dette fordi de kan støtte og involvere de innsatte.

---

## Funn

Fokusgruppene viste at det å jobbe i fengsler kan være både følelsesmessig krevende og svært givende. Spenningen mellom institusjonell rigiditet og det kreative, rehabiliterende mål, var et gjennomgående tema. Selv om miljøet byr på mange utfordringer, henter fagfolk styrke fra relasjonene de bygger og den positive innvirkningen de kan ha på innsattes liv.

**Lær mer på de neste sidene.**



# Hva er de største utfordringene du møter i fengselet?

### For innsatte:

Enveiskommunikasjon og en følelse av å «ikke ha makt over eget liv». Overbefolkede fengsler er en vedvarende utfordring, som fører til vanskelige levekår som øker spenning og konflikt blant innsatte.

Å fremme læring er en stor utfordring. Begrenset tilgang til meningsfulle aktiviteter og rehabiliteringsprogrammer fører ofte til kjedsomhet og en følelse av stagnasjon.

Mange innsatte sliter med de psykologiske konsekvensene av isolasjon fra familie og samfunn, samt usikkerhet om fremtiden. Dette er noe som kan forverre opplevelsen av angst og depresjon.

### For operatører:

Betjenter står overfor den daglige utfordringen med å opprettholde sikkerhet og orden i et miljø som kan være uforutsigbart og noen ganger fiendtlig. De må balansere håndheving av regler med håndtering av mellommenneskelighet. Det kan være konflikter blant innsatte, ofte under forhold med personalmangel og stor arbeidsmengde. Risikoen for vold eller aggresjon er en konstant bekymring, noe som øker stress og tretthet. Kriminalomsorgspersonalet håndterer ofte begrensede ressurser og byråkratiske begrensninger som kan hindre deres evne til å tilby tilstrekkelig støtte og tjenester. De kan føle seg fanget mellom institusjonens retningslinjer og innsattes behov, noe som kan føre til moralske dilemma. Den emosjonelle byrden ved å jobbe i et vanskelig miljø, og være vitne til lidelser, samt noen ganger føle seg maktesløse, kan påvirke endring betydelig.

# Hva er kildene til ubehag eller stress du opplever daglig?



For innsatte stammer daglig ubehag fra overfylte celler, mangel på privatliv, og støy som forstyrrer hvile og personlig rom. Uforutsigbarheten i fengselslivet, inkludert potensielle konflikter eller disiplinære tiltak, skaper vedvarende stress. Mange innsatte føler seg også stigmatisert og frakoblet fra omverdenen, noe som kan forsterke følelser av ensomhet og fortvilelse.

For kriminalomsorgsbetjenter oppstår stress rundt ansvaret med å sørge for sikkerhet i et ustabilt miljø, og ofte med utilstrekkelig støtte. Betjenter jobber gjerne lange skift med minimale pauser, noe som fører til fysisk og mental utmattelse. Behovet for å være konstant årvåken for potensielle trusler, kombinert med begrensede muligheter for deeskalering eller positiv interaksjon, bidrar til utbrenthet.

For helsearbeidere og sosialpersonell er stress knyttet til de emosjonelle kravene ved å ta vare på en sårbar befolkningsgruppe under vanskelige forhold. De møter ofte frustrasjon på grunn av utilstrekkelige fasiliteter, manglende samarbeid fra innsatte eller annet personale, og systemiske begrensninger. Presset for å oppfylle administrative mål samtidig som man imøtekommer komplekse individuelle behov kan være overveldende.

Personalet i kriminalomsorgen står ofte med begrensede ressurser og byråkratiske begrensninger som hindrer deres evne til å tilby tilstrekkelig støtte og tjenester. De kan føle seg fanget mellom institusjonens retningslinjer og innsattes behov, noe som kan føre til moralske dilemmaer. Den emosjonelle byrden ved å jobbe i et vanskelig miljø, det å være vitne til lidelse og noen ganger føle seg maktesløs til å påvirke endring, kan være betydelig.

## Sammendrag av funn

# Hvilke aspekter ved strukturen eller miljøet synes du er mest stressende og vanskelige å håndtere?



### Innsatte:

Det fysiske miljøet – ofte preget av utdatert infrastruktur, dårlig ventilasjon og utilstrekkelige rekreasjonsområder – kan føles belastende. Stive rutiner og begrenset bevegelsesfrihet bidrar til en følelse av innesperring og hjelpeløshet. En mangel på tilgang til utdannings- eller yrkesfaglige programmer kan ytterligere begrense mulighetene for personlig vekst.

### Kriminalomsorgsbetjenter:

Det er utfordrende å håndtere sikkerhet innenfor en rigid og noen ganger forringet fysisk struktur. Smalle korridorer, overfylte fellesområder og begrenset overvåkingsteknologi kan øke risikoen. Institusjonelle rutiners manglende fleksibilitet kan gjøre det vanskelig å reagere effektivt på nødsituasjoner eller individuelle behov.

### Kriminalomsorgspersonell:

Strukturelle problemer som utilstrekkelig kontorplass, mangel på private konsultasjonsrom og utilstrekkelige ressurser for psykologiske eller sosiale tiltak hindrer effektivt arbeid. Fengselsadministrasjonens byråkratiske natur kan forsinke beslutningstaking og redusere responsen på nye problemer, noe som øker frustrasjonen på arbeidsplassen.

# Hvordan vil du definere det interne støttenettverket i fengselet?

### Innsatte:

Støttenettverk rundt innsatte varierer. Noen finner solidaritet og gjensidig hjelp innenfor jevnaldrende grupper, mens andre opplever isolasjon eller mistillit. Tilgang til formell støtte som psykologisk rådgivning eller sosiale tjenester er ofte begrenset og ujevnt fordelt. Uformelle nettverk basert på felles bakgrunn eller interesser kan gi emosjonell lindring, men kan også forsterke negativ atferd.

Politibetjenter er ofte avhengige av samarbeid og støtte fra likemenn for å takle jobbkravene. Imidlertid kan en kultur preget av tøffhet og selvhjulpenhet noen ganger motvirke at man søker hjelp. Formelle støttemekanismer, som rådgivning eller stressmestringsprogrammer, er ikke alltid lett tilgjengelige eller aktivt promotert.

Sosionomer, psykologer og helsepersonell kan ha profesjonelle nettverk i fengselet, men samarbeidet med sikkerhetspersonell kan være fragmentert. Tverrfaglig kommunikasjon er viktig, men kan hindres av hierarkiske strukturer eller ulike prioriteringer. Eksterne partnerskap med samfunnsorganisasjoner er verdifulle, men ikke alltid systematisk integrert.

# Hvordan føler du deg i fengselsmiljøet?



### Innsatte:

Mange innsatte rapporterer om en følelse av innesperring, angst og frustrasjon, i tillegg til sporadiske øyeblikk av håp eller motstandskraft når de deltar i aktiviteter eller mottar støtte. Miljøet kan føles umenneskelig, og noen opplever fortvilelse eller håpløshet. Da spesielt hvis de ser få muligheter for rehabilitering eller reintegrering. Fengslslivet kan derfor gå hardt utover deres mentale helse.

Fengslespersonalet opplever mange ganger en blanding av årvåkenhet, stress og ansvar. Selv om de er engasjerte i rollene sine, kan de møte emosjonell utmattelse og noen ganger kynisme på grunn av gjentatt eksponering for vanskelige situasjoner. Følelser av isolasjon fra omverdenen og mangel på anerkjennelse kan også påvirke moralen.

Ansatte opplever medfølelse og dedikasjon, men også frustrasjon og hjelpeløshet i møte med systemiske utfordringer.

# Hva gjør du for å føle deg bedre?

### Innsatte:

For å forbedre eget velvære, lytter innsatte til musikk, leser, trener, mediterer og deltar ofte i strukturerte aktiviteter som sport, utdanningsprogrammer eller religiøse tjenester når det er mulig. De opprettholder kontakt med familie og venner gjennom besøk, telefonsamtaler eller brev, noe de anser som viktig. Noen søker støtte fra jevnaldrende eller deltar i gruppeterapi.

### Kriminalomsorgsbetjenter:

Betjenter kan være avhengige av kameratskap med kolleger, uformelle debriefinger eller fysisk trening for å håndtere stress. Stigma rundt psykisk helse kan imidlertid begrense viljen til å søke profesjonell støtte.

### Ansatte:

Ansatte bruker ofte profesjonell veiledning, støttegrupper med likemenn eller opplæring for å håndtere emosjonelle krav. Noen tar til orde for systemiske endringer for å forbedre arbeidsforhold og støttetjenester.

## Endelige konklusjoner:

- Både innsatte og fengselsansatte står overfor betydelige utfordringer i fengselssystemet. For innsatte påvirker overbefolkning, mangel på utdannings- og rehabiliteringsmuligheter, og den psykologiske belastningen av isolasjon og usikkerhet, deres velvære og utsikter til reintegrering betydelig. For operatører skaper kampen for å opprettholde orden midt i personalmangel, ressursbegrensninger og institusjonelle begrensninger et stressende miljø som kan føre til emosjonell utmattelse og moralsk nød.
- Daglige kilder til stress og ubehag i fengsler påvirker alle involverte grupper – hver på ulike, men sammenkoblede måter. Innsatte opplever fysisk ubehag fra overbefolkning, støy, og psykologisk belastning fra isolasjon. Kriminalomsorgen står overfor høyt press på grunn av behovet for konstant årvåkenhet. Disse stressfaktorene understreker behovet for strukturelle forbedringer som forbedrer velværet til både innsatte og fengselsansatte.
- Strukturelle og miljømessige utfordringer i fengselssystemet påvirker innsatte, fengselsbetjenter og ansatte betydelig. Innsatte sliter med undertrykkende fysiske forhold, rigide rutiner og begrensede muligheter for vekst. Fengselsbetjenter står overfor sikkerhetsrisikoer på grunn av utdatert infrastruktur og overbefolkning, forverret av ufleksible systemer som kan hindre effektive tiltak. Ansatte møter begrensninger i plass og ressurser, noe som gjør det vanskelig å levere viktige tjenester. På tvers av alle grupper bidrar disse miljømessige og strukturelle begrensningene til økt stress, redusert effektivitet og en redusert følelse av autonomi, noe som peker på et presserende behov for systemiske forbedringer.

## Endelige konklusjoner:

- Det interne støttenettverket i fengsler er mange steder inkonsekvent og formet av både formelle og uformelle systemer. Blant innsatte kan likemannsstøtte gi trøst, men tillit er varierende og kan noen ganger forsterke skadelig atferd. Formelle tjenester som rådgivning er ofte begrensede og ujevnt tilgjengelige. Ansatte er avhengige av likemannssamarbeid, men møter kulturelle barrierer for å søke hjelp, og formell psykisk helsehjelp er ofte for lite brukt. For profesjonelt ansatte finnes det interne nettverk, men mange lider av svakt tverrfaglig samarbeid, ofte hindret av institusjonelle hierarkier. Eksterne partnerskap tilbyr ytterligere støtte, men mangler konsekvent integrering i fengselssystemet.
- Opplevelsen av fengselsmiljøet er i stor grad preget av emosjonell belastning. Innsatte føler seg ofte innesperret, engstelige og frustrerte, og den mentale helsen forverres ofte på grunn av mangel på håp eller rehabiliteringsmuligheter. Fengselsbetjenter opplever høyt stress og emosjonell utmattelse, drevet av konstant årvåkenhet og begrenset ekstern anerkjennelse. De ansatte opprettholder en følelse av medfølelse og engasjement, men føler seg ofte frustrerte og maktesløse overfor systemiske begrensninger. Samlet sett påfører fengselsmiljøet betydelige psykologiske byrder.
- For å takle utfordringene i fengselslivet, tar enkeltpersoner i bruk en rekke personlige og sosiale strategier. Innsatte tyr til musikk, lesing, trening, meditasjon og strukturerte programmer for å finne lindring, der familiekontakt spiller en avgjørende emosjonell rolle. Fengselsbetjenter håndterer stress gjennom kameratskap og fysisk aktivitet, selv om stigma kan avskrekke dem fra å søke formell støtte. Ansatte bruker profesjonelle ressurser og nettverk av likemenn, samtidig som de presser på for systemiske reformer for å forbedre de generelle forholdene. Disse mestringsmekanismene fremhever både motstandskraft og behovet for bedre institusjonell støtte på tvers av alle grupper.



RESTARTs metodiske grunnlag for lærere er utviklet av RESTART-partnerskapet representert av:

- Jessheim vgs., Norge (koordinator)
- STEPS, Italia (WP-leder)
- APPRODI, Italia
- ClickF1, Nederland
- Endringer og sjanser, Nederland
- Form2You, Portugal

- Mer: <https://erasmus-restart.eu/>



Finansiert av EU. Synspunktene og meningene som uttrykkes er imidlertid kun forfatterens egne og gjenspeiler ikke nødvendigvis synspunktene og meningene til EU eller Det europeiske byrået for utdanning og kultur (EACEA). Verken EU eller EACEA kan holdes ansvarlige for dem.



Co-funded by  
the European Union