

Om Svenska Röda Korset

Svenska Röda Korsets frivilliga har under många år besökt frihetsberövade personer både i häkte och på anstalt enligt en överenskommelse med Kriminalvården. Verksamheten genomförs av frivilliga besökare och deltagandet är likaså frivilligt. Syftet är att bidra till att bryta den isolering frihetsberövningen innebär.

Besökarna på häkten är vanliga medmänniskor som vill göra en insats för en annan medmänniska. De besöker främst häktade personer som har restriktioner. Innan en frivillig börjar som besökare på häkte får denne utbildning för uppdraget och undertecknar en sekretessförbindelse. Om du har tillgång till internet kan du läsa mer om oss på vår webbplats www.rodakorset.se

Häftet är utarbetat av **Skandinavisk isolasjonsnettverk** och översatt och anpassat till svenska förhållanden av Svenska Röda Korset.

Skandinavisk isolasjonsnettverk samlar professionella, frivilliga och organisationer i de skandinaviska länderna. Vårt mål är att öka kunskapen om hur isolering påverkar människor. Vi är kritiska till att isolering används i stor utsträckning i skandinaviska häkten och anstalter. Genom den här broschyren vill vi begränsa de skador som isolering ofta medför. Om du har tillgång till internet kan du läsa mer om oss på vår webbplats www.isolation.network

Skandinavisk isolasjonsnettverk äger upphovsrätten till denna broschyr. Kontakta oss för användning utanför Sverige.

Broschyren finansieras av Nordiska Samarbetsrådet för Kriminologi i samarbete med Universitetet i Oslo. Bilden på framsidan har Børge Helstrøm gjort och vävda bilder är gjorda av Anna Olsson, övriga bilder är från Pixabay.

FORM: HELENE HEED. NOV 2020

Till dig som är inlåst i cellen 22 timmar eller mer om dygnet ISOLERAD



Stress

Det är svårt att vara isolerad. De flesta reagerar negativt på att bli häktade. Du har inte mycket kontakt med andra människor. Du har inte många möjligheter att påverka vad som sker med dig själv och din omgivning. Kanske är du orolig för din familj och saknar dem.

När man är isolerad är det vanligt att man känner sig stressad. Både kroppen och känslorna reagerar på isoleringen.

I den här broschyren får du lära dig hur du kan slappna av och sova bättre. Vi ger också råd om hur du lättare kan ta dig igenom dagarna i isolering.

Vi ger också råd om hur dagarna efteråt kan bli lättare, när du har mer kontakt med andra igen. Många reagerar ännu starkare då.

Det finns många vanliga stressreaktioner på isolering. Några drabbas inte av stressreaktioner alls, andra får bara några få, medan vissa drabbas på många olika sätt.

Är det svårt att läsa eller förstå det vi skriver?

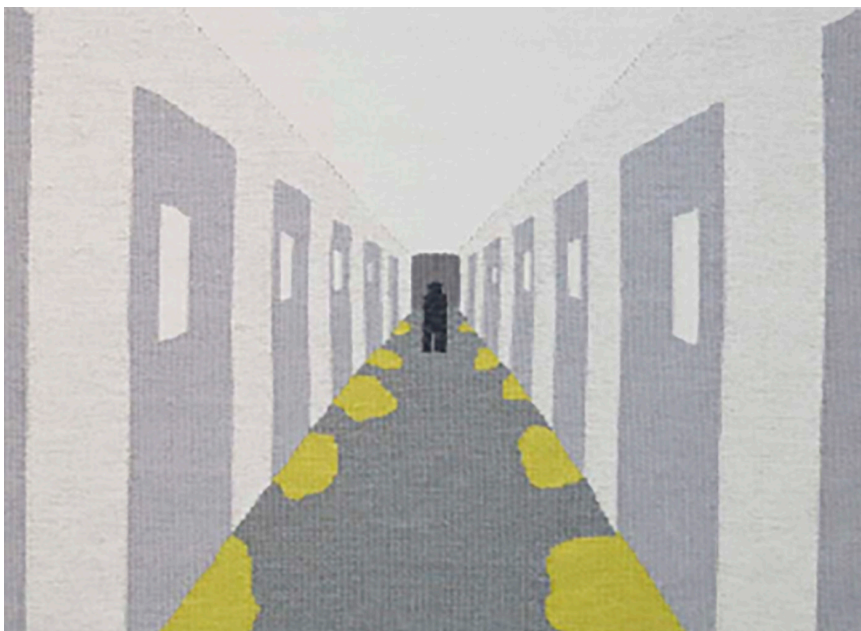
Ta kontakt med någon som kan gå igenom innehållet med dig. Det kan vara någon i häktespersonalen, en häktespräst/imam, vårdpersonal eller volontärer.

Det är en stressreaktion om du

- får svårt att koncentrera dig
- lättare glömmer bort saker
- blir trött
- får svårt att sova
- får ont i magen
- blir på dåligt humör
- lättare blir arg och irriterad
- får ont i huvudet
- får stela och ömma muskler
- äter för lite eller tappar matlusten
- oroar dig
- är ledsen
- gråter oftare
- känner att du tappar bort dig själv, blir rädd för att "bli galen"
- får ångest eller panik
- får svårt att vara i närheten av andra människor
- märker att psykiska problem som plågat dig tidigare nu kommer tillbaka

I den här broschyren beskriver vi vad du kan göra för att må bättre

- slappna av
- håll fast vid rutinerna och vara aktiv
- skapa variation under dagen
- tacka ja till de erbjudanden du får
- träna lite i bostadsrummet och gå ut på rastgården
- försök sova ordentligt
- oro dig inte i onödan
- tala med någon
- skriv brev om du kan
- skriv kom ihåg-lappar
- håll kontakt med familj och vänner om du kan
- ta psykiska reaktioner på allvar
- tala med vårdpersonal, psykolog, präst eller andra
- sök hjälp om du funderar på att skada dig själv eller ta ditt liv



Stress är något du kan påverka

Oftast kan du undvika situationer som gör dig stressad. När du är frihetsberövad kan du inte välja att lämna situationen. Därför är det viktigt att du tänker på hur du kan ta hand om dig själv. Vi har 11 råd och tips till dig.

Vårdpersonal kan hjälpa dig om du får hälsoproblem. Det finns också mycket du själv kan göra. Det är du som är expert på hur du själv mår.

1. SLAPPNA AV

När du är isolerad kan det vara svårt att slappna av. Kanske känner du dig orolig och rastlös. Du har inte längre möjlighet att göra det du annars brukar göra för att varva ned.

TIPS: Försök att slappna av, även om det är svårt. Det är viktigt för kroppen att känslorna är lugna. Hitta nya sätt att slappna av på. Du kan till exempel göra andningsövningar eller lyssna på lugn musik.

Att lyckas slappna av är inte alltid så lätt. Man kan behöva öva länge innan man lyckas, särskilt när man befinner sig i en ny omgivning eller situation. Om du inte kan slappna av, ta kontakt med häktespersonalen, vårdpersonal eller en präst/

imam som kan ge dig råd. Gör en lista över det som brukar kunna få dig att slappna av. Försök göra det du kan.

ANDNINGSÖVNING: Sitt eller stå bekvämt och lägg en hand på magen. Andas in medan du räknar till 7. Andas ut medan du räknar till 11. Poängen med övningen är att du lägger mer tid på utandning än på inandning. Gör övningen i några minuter tills du känner dig lugnare.

Du kan också titta på bilden av trädet. Från och med nu, låt dina ögon följa varje sida av bilden när du räknar till fyra. Andas ut längs första kanten. Håll andan för nästa. Andas lugnt in på den tredje. Håll andan längs den fjärde. Du är nu tillbaka där du började. Upprepa övningen tills du får en avslappnad känsla i kroppen.

2. HÅLL FAST VID RUTINERNA OCH VAR AKTIV

Försök hålla fast vid de sunda rutiner du är van vid. Gå upp samma tid varje dag, duscha, borsta tänderna, ät hälsosam mat vid fasta tider och håll rent i bostadsrummet. Fyll dagen med så många sysslor och projekt som möjligt. Delta i aktiviteter du inte annars brukar vara

med på. Använd tiden åt små uppgifter i vardagen. Att vara aktiv är positivt för kroppen och tankarna när man är inlåst.

Berätta för bibliotekarien vad du tycker om att läsa och be om tips. Om du har svårt att koncentrera dig är det kanske svårt att läsa och minnas det du har läst. Låt inte det hindra dig från att läsa. Kan du läsa ett par sidor i taget, så gör det och sluta när du inte orkar mer. Sätt inte upp högre mål än du vet att du klarar av. Om du inte orkar så mycket som vanligt, så kan du ändå göra något.

3. SKAPA VARIATION UNDER DAGEN

Det kan verka svårt att skapa variation i vardagen när man sitter fängslad och isolerad. Var kreativ och hitta på saker. Byt sittplats. Till exempel kan du växla mellan att sitta i sängen och på stolen vid bestämda tider. Avsätt tid till det du tycker om att göra, som att läsa böcker, skriva brev eller skriva dagbok. Bestäm gärna vid vilket klockslag varje dag du ska göra olika saker. Försök röra på dig så mycket som möjligt, så att du stimulerar hjärnan, musklerna och blodcirkulationen.





4. TACKA JA TILL DE ERBJUDANDEN DU FÅR

Ta vara på de möjligheter som finns. Kanske tycker du att det som erbjuds verkar tråkigt. Kanske är du inte intresserad av de aktiviteter som finns. Men när du är häktad är det viktigt för hälsan att du är aktiv.

Ta vara på chansen att träna, gå ut på rastgården och delta i de aktiviteter som erbjuds. Fråga personalen vilka möjligheter som finns på din avdelning. När du sitter i fängelse och särskilt när du är i isolering är det viktigt för din hälsa att du försöker vara aktiv.

5. TRÄNA I BOSTADSRUMMET OCH GÅ UT PÅ RASTGÅRDEN

Träna i bostadsrummet varje dag. Du kan till exempel göra situps, armhävningar, ryggövningar, andningsövningar, plankan, yoga eller meditation. Försök hålla kroppen i rörelse.

Ta chansen att gå ut varje dag. Det är bra att hålla kroppen igång. Samtidigt är frisk luft och dagsljus viktigt både för hälsan och humöret, även när det är dåligt väder ute. Att vara utomhus motverkar depression.



6. FÖRSÖK SOVA ORDENTLIGT

Ligg bara ned i sängen när du ska sova. Om du ligger ned i sängen stora delar av dagen får inte kroppen någon signal om att det är dags att sova när du lägger dig på kvällen. Undvik därför att ligga ned i sängen i onödan, till exempel när du ser på teve. Sitt i stället på en stol. Undvik att titta på teveprogram som gör dig spänd eller uppe i varv innan du ska sova. Då uppstår spänningar i kroppen som gör det svårare att somna.

Skapa en fast rutin som du håller fast vid varje gång du ska lägga dig. En fast rutin kan till exempel vara att borsta tänderna, stänga av teven, läsa lite i en tidning och släcka lampan. Välj en rutin som passar dig. Syftet med rutinen är att hjälpa dig att varva ned och komma till ro. Försök låta bli att dricka kaffe, te och cola efter klockan sex på kvällen. Kaffe, te och cola innehåller koffein. Koffein håller en vaken. Man blir lätt uppgjagad av att vara inlåst. Även om du inte har haft svårt att sova tidigare, kan stressen det innebär att sitta häktad göra att också små mängder koffein gör det svårt att sova.

7. OROA DIG INTE I ONÖDAN

Har du mycket att tänka på kan du prova att skriva ned dina bekymmer på en lapp och sedan

se om det finns något du kan göra åt dessa saker. Gör något åt det du oroar dig för om du kan. Om du inte kan göra något åt det som oroar dig, försök att lägga den tanken åt sidan. När man oroar sig för något som inte går att lösa, ökar stressen i kroppen.

För många hjälper det att prata med någon om sådana bekymmer man inte kan göra något åt. Kanske kan någon hjälpa dig att dämpa oron.

8. TALA MED NÅGON

De flesta människor har ett behov av att prata med andra människor. I häktet är de sociala möjligheterna begränsade, särskilt om du är isolerad. Använd de möjligheter du får.

Har du förtroende för någon i personalen kan du tala med honom eller henne. Det kan vara någon i häktespersonalen, en präst/imam, volontär eller en vårdpersonal. Tala med dem om vad du behöver och be om råd.

Du kan också tala med ditt juridiska ombud i telefon.

9. SKRIV BREV OM DU KAN

För många hjälper det att skriva. Skriv till någon utanför häktet eller till dig själv. Många upplever att oron släpper när de skriver om den. Du kan be om hjälp om du har problem med att skriva.



10. SKRIV KOM IHÅG-LAPPAR

Stress kan göra att du minns sämre än du brukar. Om du märker att du glömmer mer än vanligt kan det vara en bra idé att skriva kom ihåg-lappar till dig själv. Skriv en frågelista innan du ska träffa ditt juridiska ombud så att du inte glömmer bort att fråga det du undrar över. Skriv ned det du kommit överens om med ditt juridiska ombud eller med andra.

11. HÅLL KONTAKT MED FAMILJ OCH VÄNNER

Många saknar sin familj och sina vänner när de är frihetsberövade. Livet där utanför fortsätter utan dig. Det kan göra ont att tänka på att familjen och vännerna lever vidare som vanligt utan dig. Kanske är du orolig för dem. Försök hålla kontakten genom att ringa och skriva brev, om du kan. Ta emot besök när du får det. Det är viktigt att hålla kontakten med familj och vänner under tiden som frihetsberövad.



Berätta om du lider av någon psykisk sjukdom

Psykiska sjukdomar kan blossa upp och förvärras när man är häktad. Om du har en psykiatrisk diagnos eller får symtom som bekymrar dig är det viktigt att du meddelar vårdpersonalen på häktet så fort som möjligt.

Många intagna upplever att de förlorar kontrollen över sitt eget liv när de isoleras från samhället. Det kan vara obehagligt att förlora kontrollen. Om du är rädd att bli sjuk eller psykotisk, berätta för någon om det. Du kan tala med vårdpersonal, präst/imam eller

övrig personal. De vet att den situation du befinner dig i kan vara tung och kan ge dig råd och stöd under denna svåra tid.

Ta psykiska reaktioner på allvar

Nu har vi gett dig 11 råd om hur du kan må bättre under den tid du är isolerad. Även om du gör ditt bästa för att hantera isoleringen kan det vara svårt. Därför vill vi säga något om vad du kan göra om isoleringen blir särskilt tung att bära. Här kommer också några råd om hur du kan söka hjälp och vilka reaktioner som kan komma efter att isoleringen är över.

Sök hjälp för självmordstankar och självskador

Om du funderar på att ta ditt liv eller skada dig själv är det viktigt att du säger till, så att du kan få någon att tala med. Vårdpersonalen, prästen/imamen eller någon i häktespersonalen kan tala med dig och hjälpa dig att ta dig förbi de svåra tankarna. Att tala med en människa som lyssnar och förstår kan vara till god hjälp under en svår tid.

Du kan be om hjälp att överklaga

Du har rätt att överklaga beslut om restriktioner. Be ditt juridiska ombud om hjälp.



Från isolering till gemenskap

De flesta längtar efter att komma ut ur isoleringen, men övergången från isolering till gemenskap kan ändå kännas tuff. Du får tillbaka något du har saknat, till exempel någon att prata med eller göra saker tillsammans med. Om du har suttit isolerad länge kan det kännas svårt att vara med andra människor. Dra dig inte undan. Tacka ja när du blir inbjuden att delta i något. Du kommer långsamt att vänja dig vid att vara med andra människor igen.

Personer som sitter isolerade har väldigt lite fysisk kontakt med andra. Det dröjer länge mellan varje kram eller klapp på axeln. För vissa kan det därför kännas konstigt eller obehagligt att ta emot vänskaplig och ömsint beröring efteråt, både medan de sitter inne och när de har kommit ut. Det är helt normalt att reagera annorlunda på beröring efter att man har suttit inne.