

# SELF I

SELVHJELP FOR INNSATTE

## Årsrapport 2023

Utarbeidet av Camilla Rasmussen, prosjektleder

## Bakgrunn

Den psykiske helsen er dårligere blant innsatte i norske fengsler enn ellers i befolkningen. I en rapport fra 2014 (Cramer, 2014) fremkommer det at ni av ti innsatte har symptomer på psykiske lidelser. Alle fengsler i Norge har tilbud om helsetjenester, men tilbudet varierer fra fengsel til fengsel, avhengig av faktorer som kompetanse, økonomi og prioriteringer.

I 2019 startet SIFER Nord prosjektet Selvhjelp for innsatte (SELFİ), som er selvhjelpsverktøy for psykisk helse, rettet mot innsatte. Det er et forebyggende og helsefremmende tiltak, skreddersydd for den konteksten innsatte lever i. SELFİ er utformet av og med innsatte, for å sikre relevans for brukerne. Målet er å gi innsatte informasjon om psykisk helse, samt verktøy for å gjøre seg bedre rustet til å ivareta sin psykiske helse under straffegjennomføring. SELFİ består av et 36 sider langt selvhjelpshefte som tar for seg en rekke tema innenfor psykisk helse som er relevante for innsatte. I tillegg er det utviklet animasjonsvideoer, e-læringskurs for ansatte som jobber med innsatte, samt en nettside med ytterligere ressurser.

SELFİ er finansiert med midler fra SIFER Nord, fra Helsedirektoratet, fra Statsforvalteren i Troms og Finnmark og Statsforvalteren i Nordland. Prosjektgruppa består i dag av seks arbeidere, hvorav fire psykologer, én utdannet fengselsbetjent og én rådgiver, i ulike stillingsbrøker. Man startet i 2022 implementeringen av SELFİ i fengslene i Nord-Norge, og har i 2023 startet implementering i fengslene i region Midt og Vest.

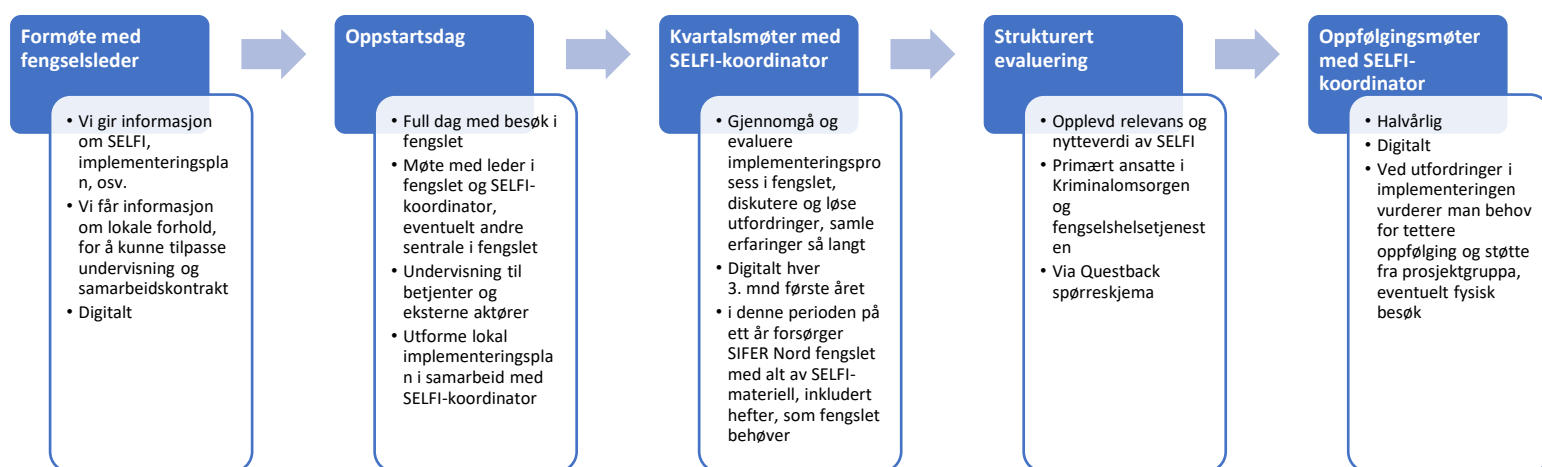
## Aktivitet

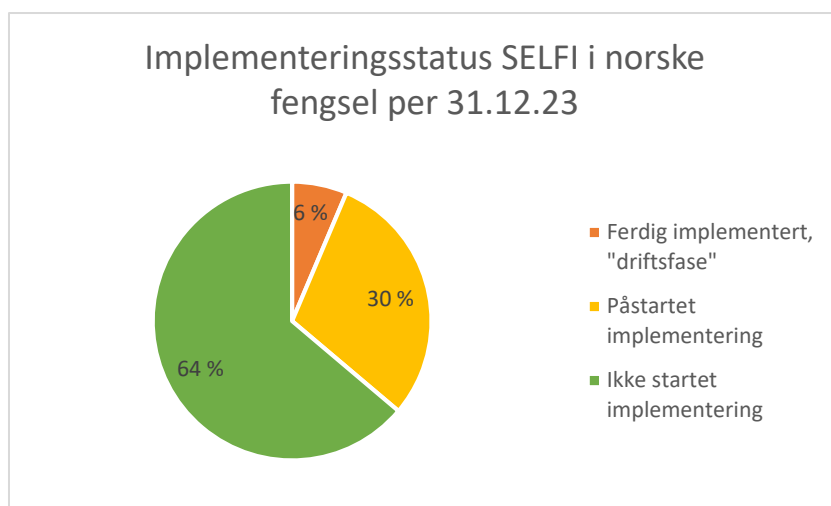
### Implementeringsarbeid

Man har i 2023 startet opp implementering av SELFİ i følgende 12 fengsel:

Fauske fengsel	Verdal fengsel	Trondheim fengsel (både Kongensgate og Leira)
Hustad fengsel	Ålesund fengsel	Sandeid fengsel
Stavanger fengsel	Bjørgvin fengsel	Bergen fengsel
Haugesund fengsel	Vik fengsel	Åna fengsel (inkl. Rødgate)

Figur 1 Plan for implementering av SELFİ i fengsel





Som man kan se av diagrammet, er man godt i gang med implementeringen av SELFI på landsbasis, men det gjenstår en stor andel fengsel, hovedsakelig i region Sør-Øst. Prosjektgruppa er klar for å starte implementering også i denne regionen, så snart finansiering er sikret.

### Utviklingsarbeid 2023

Man har i 2023 kontinuerlig jobbet videre med utviklingen av innhold i SELFI. Det er utviklet en hjemmeside, [SELFI.no](https://selfi.no), der alle ressurser ligger tilgjengelig, i tillegg til at det stadig legges ut nytt innhold. Denne nettsiden oppdateres jevnlig med artikler, videoer og annet. Underveis i utviklingen av siden har man fått innspill fra innsatte i Tromsø fengsel, om innhold, design og brukervennlighet.

Det er utviklet et nytt e-læringskurs, nivå 2, rettet mot helsepersonell og annet personell som jobber spesifikt med innsattes psykiske helse. Dette er utviklet i samarbeid med ansatte fra fengselshelsetjenesten.

Innsattepopulasjonen i Norge er en etnisk mangfoldig gruppe. SELFI er derfor i 2023 oversatt til nord-samisk, engelsk, polsk og arabisk. I tillegg er det lansert e-læringskurs nivå 2, som retter seg mot helsepersonell og andre som jobber målrettet med innsattes psykiske helse. Det er også utviklet merchandise for SELFI, med penner, tøynett og krus, som en del av markedsføring.

### Fagutvikling og undervisning

SELFI har sett det som en del av sitt mandat å dele kunnskap om og sette fokus på innsattes psykiske helse. Man har derfor, i tillegg til internundervisning i fengsel, forelest for master i psykisk helse på UiT, for profesjonsstudenter på psykologistudiet på UiT, samt for studenter på fengselsbetjentutdanningen og på valgfag i bachelor på Kriminalomsorgens utdanningssenter (KRUS). Sistnevnte i form av en forhåndsinnspilt forelesning som KRUS vil bruke på studiet i årene fremover som del av deres undervisningsplan.

### Erfaringer

2023 har vært et år der SELFI har vokst, både i ressurser og nedslagsfelt. Prosjektgruppa har økt fra to ansatte til fem, og man har høsten -23 startet implementering i stor skala. Gjennomgående opplever man å få positive tilbakemeldinger. Mange har nå hørt om SELFI også i forkant av oppstartsmøte med SIFER. Hovedsakelig har dette vært fra kollegaer og innsatte i andre fengsel, og det virker å ha økt motivasjonen for å ta i bruk SELFI i eget fengsel.

11. MARS 2023

29. mars 2023

Nytt tilbud i Tromsø fengsel:

# Selvhjelp gir innsatte bedre liv bak murene

**Ni av ti innsatte har psykiske plager.**

**Selvhjelp gir innsatte bedre liv bak murene.**

**SELFI**

Innsatte i Tromsø fengsel har fått et nytt tilbud: Selvhjelp. Dette er et tilbud som gir innsatte mulighet til å ta ansvar for sin egen helse og velvære. Selvhjelp er et tilbud som gir innsatte mulighet til å ta ansvar for sin egen helse og velvære. Selvhjelp er et tilbud som gir innsatte mulighet til å ta ansvar for sin egen helse og velvære.



**SELFI**

Innsatte i Tromsø fengsel har fått et nytt tilbud: Selvhjelp. Dette er et tilbud som gir innsatte mulighet til å ta ansvar for sin egen helse og velvære. Selvhjelp er et tilbud som gir innsatte mulighet til å ta ansvar for sin egen helse og velvære. Selvhjelp er et tilbud som gir innsatte mulighet til å ta ansvar for sin egen helse og velvære.

**SELFI**

Innsatte i Tromsø fengsel har fått et nytt tilbud: Selvhjelp. Dette er et tilbud som gir innsatte mulighet til å ta ansvar for sin egen helse og velvære. Selvhjelp er et tilbud som gir innsatte mulighet til å ta ansvar for sin egen helse og velvære. Selvhjelp er et tilbud som gir innsatte mulighet til å ta ansvar for sin egen helse og velvære.

**SELFI**

Innsatte i Tromsø fengsel har fått et nytt tilbud: Selvhjelp. Dette er et tilbud som gir innsatte mulighet til å ta ansvar for sin egen helse og velvære. Selvhjelp er et tilbud som gir innsatte mulighet til å ta ansvar for sin egen helse og velvære. Selvhjelp er et tilbud som gir innsatte mulighet til å ta ansvar for sin egen helse og velvære.

11. MARS 2023

29. mars 2023

Nytt tilbud i Tromsø fengsel:

# Selvhjelp gir innsatte bedre liv bak murene

**Ni av ti innsatte har psykiske plager.**

**Selvhjelp gir innsatte bedre liv bak murene.**

**SELFI**

Innsatte i Tromsø fengsel har fått et nytt tilbud: Selvhjelp. Dette er et tilbud som gir innsatte mulighet til å ta ansvar for sin egen helse og velvære. Selvhjelp er et tilbud som gir innsatte mulighet til å ta ansvar for sin egen helse og velvære. Selvhjelp er et tilbud som gir innsatte mulighet til å ta ansvar for sin egen helse og velvære.



**SELFI**

Innsatte i Tromsø fengsel har fått et nytt tilbud: Selvhjelp. Dette er et tilbud som gir innsatte mulighet til å ta ansvar for sin egen helse og velvære. Selvhjelp er et tilbud som gir innsatte mulighet til å ta ansvar for sin egen helse og velvære. Selvhjelp er et tilbud som gir innsatte mulighet til å ta ansvar for sin egen helse og velvære.

**SELFI**

Innsatte i Tromsø fengsel har fått et nytt tilbud: Selvhjelp. Dette er et tilbud som gir innsatte mulighet til å ta ansvar for sin egen helse og velvære. Selvhjelp er et tilbud som gir innsatte mulighet til å ta ansvar for sin egen helse og velvære. Selvhjelp er et tilbud som gir innsatte mulighet til å ta ansvar for sin egen helse og velvære.

**SELFI**

Innsatte i Tromsø fengsel har fått et nytt tilbud: Selvhjelp. Dette er et tilbud som gir innsatte mulighet til å ta ansvar for sin egen helse og velvære. Selvhjelp er et tilbud som gir innsatte mulighet til å ta ansvar for sin egen helse og velvære. Selvhjelp er et tilbud som gir innsatte mulighet til å ta ansvar for sin egen helse og velvære.

### Oppstartsmøter i forkant av besøk

Viktigheten av digitalt oppstartsmøte i forkant av fysisk møte: det har blitt gjennomført et kort møte med ledelse i hvert fengsel vi skal starte opp i, der man har gitt informasjon om SELFI og implementeringsplanen. Dette har vært en arena for fengselsleder til å danne seg et inntrykk av hvordan SELFI kan passe inn i det aktuelle fengslet, med lokale tilpasninger. Dette viser erfaringsmessig til et bedre opplegg på det fysiske besøket i fengslet, der man da opplever at fengslet har gjort et forarbeid med å invitere inn aktuelle aktører og personer til besøket, og også har valgt ut SELFI-kordinator ut i fra forholdene i det aktuelle fengslet.

### SELFI-kordinators forankring i Kriminalomsorgen

Man erfarer at fengselshelsetjenestene raskt tar i bruk SELFI i sin arbeidshverdag, uten større oppmuntring, da dette mer åpenbart virker å passe inn i deres arbeidshverdag. Det virker å være hensiktsmessig at personen som utnevnes til SELFI-kordinator er en ansatt fra Kriminalomsorgen (i motsetning til fengselshelsetjenesten). Dette for å ha felles møtepunkter med betjentene som har kontakt med innsatte. I tillegg ser man at om SELFI-kordinator har kompetanse på fengselsfaget, virker dette også å øke betjentenes motivasjon til å ta i bruk SELFI i sin arbeidshverdag. Dette gjør også at SELFI-kordinator har en forståelse for forholdene i fengslet, på de ulike avdelingene og i personalgruppa.

### Fremme SELFI som arbeidsverktøy, ikke som oppgave

Ved første møte med SELFI er det noen fengselsbetjenter som har uttrykt motstand og skepsis. Ikke til produktet i seg selv, men til at det er noe som favner under deres arbeidsoppgaver. De har uttrykt bekymring over at de vil bli pålagt en ekstra arbeidsoppgave i en allerede hektisk arbeidshverdag. Vi har derfor i vår dialog med betjenter og andre i fengsel i større grad understreket av SELFI er et arbeidsverktøy de kan ha tilgjengelig i sitt repertoar av verktøy og strategier i møte med innsatte som uttrykker at de har det vanskelig.

## Verdien av implementeringsstøtte fra prosjektgruppa

Fengslene forteller om mange eksempler på tiltak de har blitt introdusert for som skal hjelpe innsatte. Mange av disse tiltakene har vært passive tiltak uten implementeringsstøtte, som brosjyrer som blir lagt i en bokhylle. Fengslene forteller at slike tiltak fort blir glemt og lagt i en skuff. Derfor ser man viktigheten av å ha en implementeringsplan med støtte fra ansatte i prosjektgruppa når man skal ta i bruk SELFI i et fengsel. SELFI er ikke bare en brosjyre som skal gis til innsatte: det er en filosofi og et språk vi ønsker at alle i fengslet skal bruke og kjenne til, både innsatte og ansatte. Det skal sitte i veggene og være en del av kulturen; idéen om at det å sitte i fengsel er en belastning for den mentale helsen, men at det er en rekke tiltak man, innenfor de fastsatte rammene, kan gjøre selv for å få det litt bedre.

## Plan for 2024

### Evaluering av SELFI

De 12 fengslene vi startet opp implementeringen av SELFI i i 2023 vil etter seks måneder fra oppstart motta et evalueringsskjema. Dette skal fylles ut av personale som bruker SELFI i møte med innsatte. Skjemaet kartlegger opplevd nytte, relevans og eventuelle barrierer for bruk av SELFI, og vil hjelpe oss i arbeidet med å implementere SELFI som et arbeidsverktøy for ansatte i fengsel.

### Videreutvikling av SELFI

Det har kommet mange positive tilbakemeldinger på animasjonsvideoene man har laget i SELFI. I den forbindelse har prosjektgruppa også fått tilbakemeldinger på andre tema som også kan formidles i dette formatet. Vi ønsker derfor i 2024 å utvikle enda flere animasjonsvideoer, der ulike temaer kan være smerter, fysisk aktivitet og sosial kontakt. Disse vil, i kjent SELFI-stil, bli utformet i samråd med innsatte selv, som har best kompetanse på hva som treffer og er nyttig.

Vi har også i desember -23 startet arbeidet med å utvikle en reklamevideo for SELFI, i samarbeid med et mediafirma. Dette fordi vi ser nytten av å visuelt kunne presentere SELFI for både potensielle samarbeidspartnere, brukere av SELFI og andre interessenter, i et annet format enn gjennom skriftlig formidling. Videoen tas sikte på å ferdigproduseres våren -24, slik at man kan bruke den aktivt i markedsføringsarbeid.

### Implementeringsarbeid og finansiering

Man ønsket ideelt sett å starte implementeringen av SELFI i alle fengsler i Sør-Øst i 2024, som siste region. Dette har man per 31.12.23 dessverre ikke finansiering til, og dette blir utsatt på ubestemt tid. Man vil fortsette implementeringen i tråd med implementeringsplanen i de fengsler man allerede har startet opp i.

Vår -24 vil man fokusere på å sikre videre finansiering av SELFI, med mål om fast finansiering når man flytter prosjektet over i en «driftsfase». Man vil arbeide med dialog med beslutningstakere, organisasjoner og andre relevante aktører som kan påvirke finansieringsprosessen, og hjelpe til med å ta SELFI fra et midlertidig prosjekt til en permanent virksomhet, f.eks. lik Vivat selvmordsforebygging, som ligger under Universitetssykehuset Nord-Norge HF.

Vi vil i 2024 prioritere å delta på konferanser, nettverkssamlinger og kongresser, med mål om synlighet og kunnskapsformidling om SELFI. Vi har dialog med NRKs redaksjon for radioprogrammet «Røverradioen», om å lage en episode om SELF.

Vi har i 2023 virkelig kommet i gang med implementeringen av SELFI i stor skala, og de erfaringene vi har gjort oss har vært nyttig for å utforme en konkret implementeringsplan. 2024 er året vi tar SELFI-arbeidet ett nivå lenger opp, til direktoratene, interesseorganisasjoner, politikere og beslutningstakere. Alt med mål om at SELFI skal være et helsefremmende og forebyggende tiltak, permanent tilgjengelig for alle som kan dra nytte av det.