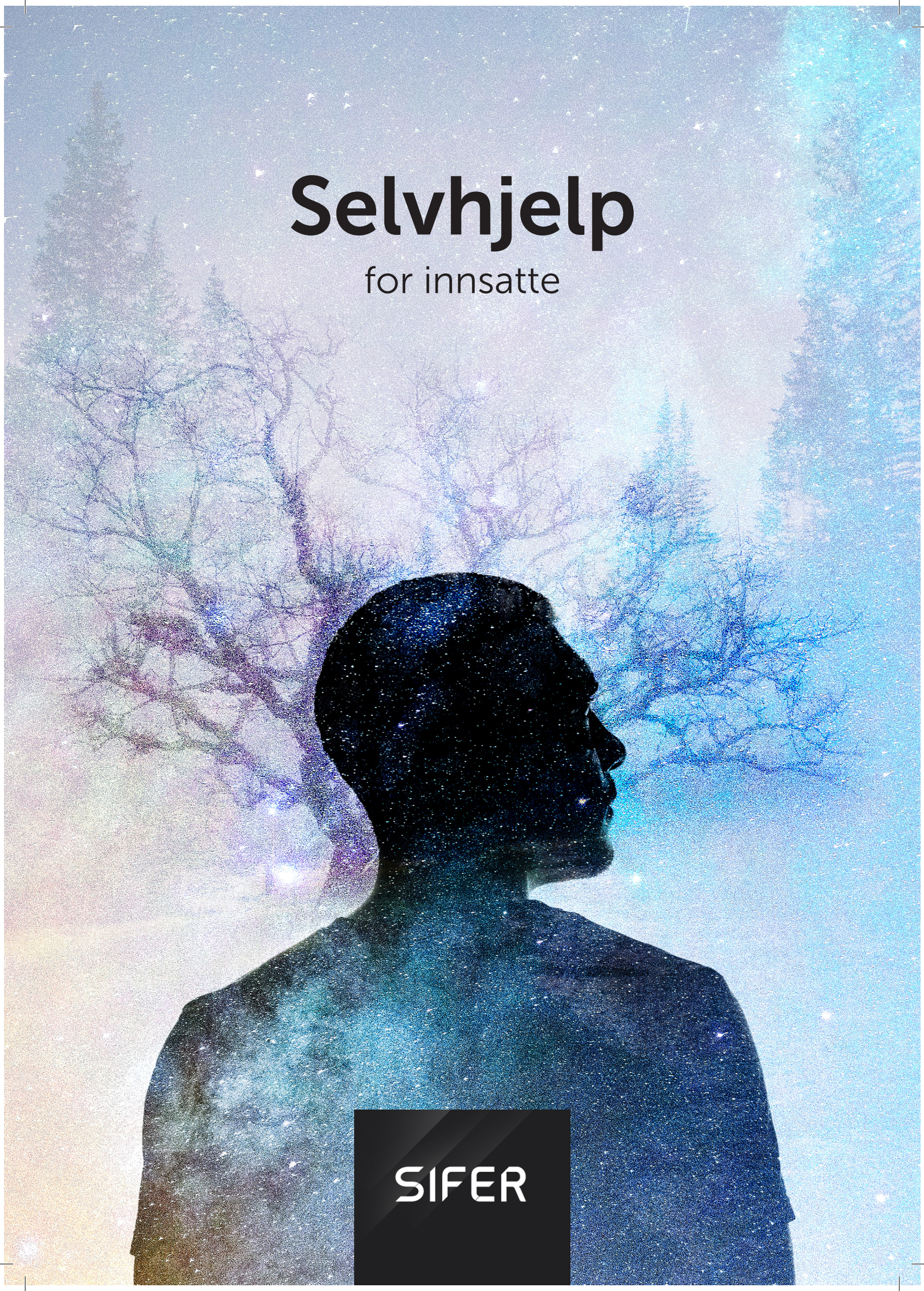
Selvhjelp

for innsatte



SIFER

Innhold

Side 3–4	Om selvhjelp og psykisk helse i fengsel
Side 5	Ta vare på deg selv
Side 6–7	Kontakt med og støtte fra andre
Side 8	Legg merke til de gode ting
Side 9–10	Avspenningsøvelser
Side 11–13	Grubling og tankekjør
Side 14–15	Problemløsning
Side 16–20	Søvn og søvnvaner
Side 21–23	Sinne og sinnemestring
Side 24–25	Å leve med smerter
Side 26–28	Tristhet og depresjon
Side 29–31	Angst og unngåelse
Side 32–33	Vonde opplevelser og traumer
Side 34–35	Hjelp og støtte under soning og etter løslatelse

Om selvhjelp

Dette heftet er laget for deg som sitter i fengsel. Her kan du lese om psykisk helse og få råd om hvordan du kan ta vare på deg selv under soning.

Å ha god psykisk helse betyr at man har det bra og at man takler motgang i hverdagen. Det er viktig å huske på at alle kan ha det vanskelig i perioder. Det er ingen som har det bra hele tiden. Å være nedfor, engstelig eller ha problemer med å sove er noe alle opplever av og til.

Noen ganger kan slike plager bli så store og vare så lenge, at man kan kalle det en psykisk lidelse. Da føler man seg ofte dårlig mesteparten av tiden og plagene kan hindre en i å gjøre ting man liker, eller gjøre at man fungerer dårlig sammen med andre. Hvis det skjer, bør man søke hjelp for å få det bedre.

Det er allikevel mye du selv kan gjøre for å påvirke din psykiske helse på en positiv måte! Det er akkurat det dette heftet handler om, altså ***hva du selv kan gjøre for å føle deg bedre.*** Det er dette vi kaller ***selvhjelp***.

Selvhjelp er enkelt, men ikke lettvint!
Man kan ikke gjøre en øvelse bare én gang og forvente stor effekt. Å styrke sin psykiske helse fungerer på samme måte som å trene kroppen *– jo oftere man trener, jo bedre effekt.*

I heftet vil du finne noen råd som du synes er gode, mens andre ikke passer for deg. Husk at å prøve *litt* er bedre enn ingenting. Du har lite å tape på å forsøke noen av rådene i heftet. Derfor: Ikke kjenn etter om du gidder eller har lyst - *prøv* rådene som kunne passe for deg, og prøv de flere ganger.

Hvis du synes det er vanskelig å komme i gang med å bruke heftet, kan du spørre noen av fengselets ansatte om hjelp.

Psykisk helse i fengsel

Det å være i fengsel er vanskelig. Mange føler tristhet, sinne og fortvilelse.

Det er vanlig å kjenne på usikkerhet den første tiden. Spørsmål som er vanlig å ha er: *Hva skjer nå? Hvordan skal livet mitt bli fremover?*

Mange føler seg alene og langt borte fra familie og venner. Det kan være vanskelig å tenke på de som lever livet sitt på utsiden. Noen synes det er enklere å ha lite kontakt med sine nære under soningen. Andre synes mulighetene for å holde kontakt er for begrenset.

Det er vanlig å oppleve at fæle eller tunge ting fra tidligere i livet kommer tilbake til en med full kraft når man kommer i fengsel.

Noen sliter med følelser av å være urettferdig behandlet i rettssystemet. Mange er veldig bekymret for fremtiden.

Den første tiden i fengselet vil ofte være preget av tankekaos og stor frustrasjon. Selv om din situasjon føles håpløs nå - ***husk at det er håp!***
For de fleste vil det roe seg med tiden.

Det beste rådet fra tidligere innsatte er å forsøke å gjøre noe ut av soningen din. Å bare tenke at du er på oppbevaring kan gjøre ting verre.

Vær fysisk aktiv

Å være fysisk aktiv er godt for kroppen og gjør at du føler deg bra.

Tren på treningsrommet, på rommet ditt eller i luftegården. Alle former for fysisk aktivitet er bra.

Vær sosial

Alle har behov for å ha kontakt med andre. Det gir en følelse av å høre til og være viktig.

Hør om noen vil være med å spille spill, trene eller gå i luftegården. Ring eller avtal bruk av videosamtale for å ha kontakt med noen på utsiden.

Lær deg nye ting

Å lære seg nye ting gir glede og mestringsfølelse.

Du kan lære deg et nytt spill, et nytt språk, en ny matoppskrift, å tegne eller spille et instrument.

Ta vare på deg selv

Fysisk aktivitet og et sunt kosthold er bra for den fysiske og psykiske helsen.

Mange innsatte synes at trening er en god måte for få tiden til å gå. Når det gjelder kosthold vil noen fengsel kunne gi bedre tilbud enn andre. Forsøk likevel å følg disse tipsene så godt du kan. Husk også at små forbedringer i fysisk aktivitet og kosthold er bra for helsen.

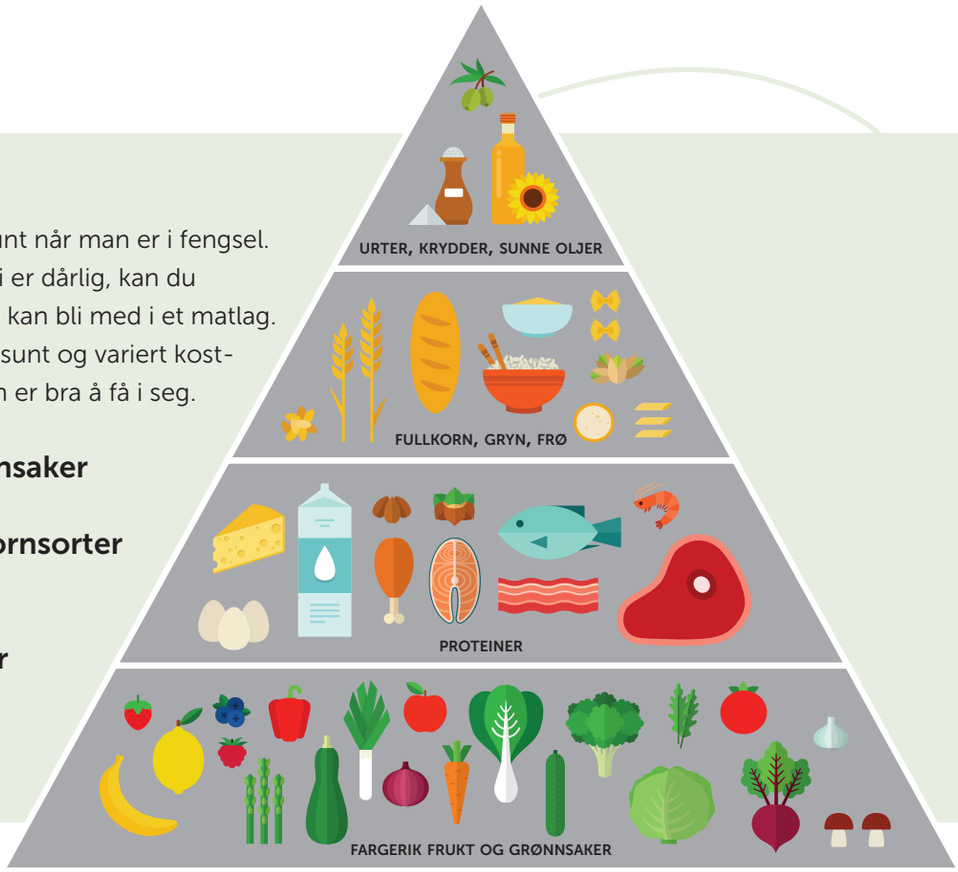
Ved fysisk aktivitet er det ikke så mye som skal til. En halvtime om dagen er bra, men husk at all aktivitet teller. Nivået er heller ikke så nøye, det viktigste er at du beveger deg:

- **Styrketrening på treningsrommet**
- **Løpe eller gå i luftegården**
- **Treningsøvelser på rommet ditt, for eksempel mageøvelser, knebøy og armhevinger**
- **Spill fotball, gjør yoga eller vær med på annen gruppetrening i fengselet**

Sunt kosthold

Det kan virke umulig å spise sunt når man er i fengsel. Hvis menyen i fengselet du er i er dårlig, kan du kanskje kjøpe mat selv eller du kan bli med i et matlag. Gjør så godt du kan for å få et sunt og variert kosthold. På bildet ser du ting som er bra å få i seg.

- **Så mye frukt og grønnsaker som mulig**
- **Proteiner og grove kornsorter til de fleste måltid**
- **Drikk masse vann**
- **Unngå for mye sukker og koffein**



Kontakt med og støtte fra andre

Kontakt med og støtte fra andre er viktig. Det gjør at vi føler oss tryggere, gladere og gir en følelse av å høre til noe.

Det kan være fra familie, venner, bekjente eller mennesker man møter gjennom ulike interesser og aktiviteter.

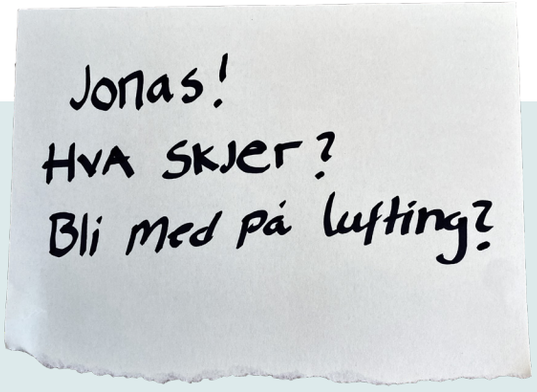
Det kan være blant annet:

- **noen å snakke med om vanlige ting og om vanskelige ting**
- **noen vi kan glede oss sammen med**
- **noen som kan hjelpe oss med praktiske ting**
- **noen som kan gi råd når vi lurer på noe**

Det kan være utfordrende å finne noen du kan stole på i fengselet. Kanskje vil du ikke dele dine personlige tanker med hvem som helst. Noen synes også det er vanskelig å spørre om ting eller be om hjelp.

Det er viktig å prøve seg frem for å finne ut hva som kan fungere for deg sosialt under soningen. *Å isolere seg er ikke bra for psyken.*

Det er ikke uvanlig at de andre innsatte er opptatt av andre ting enn det du selv er interessert i. Kanskje fungerer det å spille spill, se på en film eller lage mat sammen med noen, selv om dere ellers ikke har så mye å prate om. ***De fleste finner med tid og stunder et fellesskap med andre på avdelingen.***



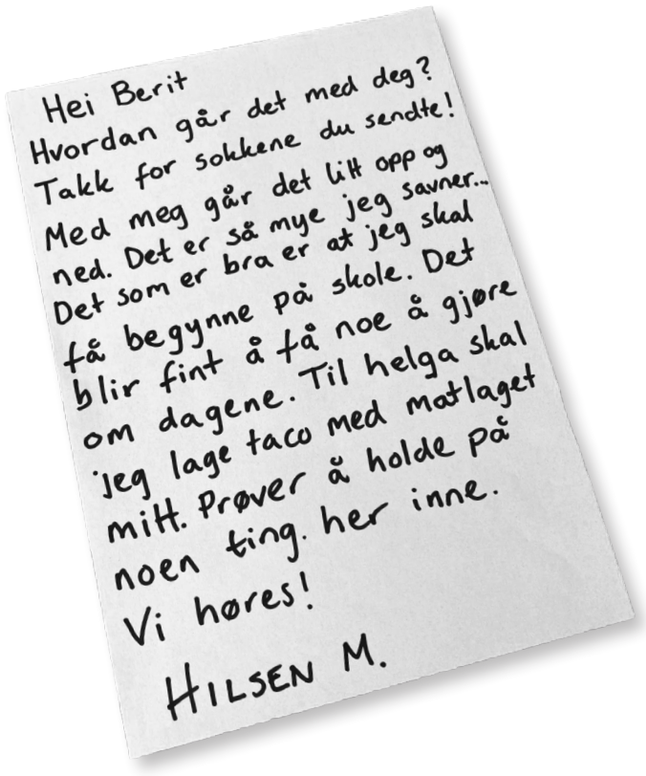
Gjør mer av det som gjør deg glad

Forsøk så godt det lar seg gjøre å styre unna personer eller situasjoner som gjør deg frustrert eller trist. Tilbring tid og ta mer kontakt med mennesker og aktiviteter som gir deg positive følelser. Forsøk å finne måter å være sosial på som styrker din trivsel. Kanskje kan du også være til støtte for andre innsatte?

Å gjøre noe bra for andre gir en opplevelse av å ha verdi.

«Jeg la merke til at Jonas hadde begynt å isolere seg. Jeg skjønte noe var galt da han sluttet å lufte seg. Han var så vidt utenfor romdøra. Jeg skrev en lapp med en beskjed til han. Det funket, og det gjorde meg ganske glad»

Skriv et brev



Hvordan skrive brev til noen utenfor?

Mange som sitter inne tror de ikke har noe å skrive om. Men det stemmer ikke. Her er noen tips om hva et brev kan inneholde:

- **hvordan du har det**
- **hvilke følelser du har mye av**
- **noe du tenker mye på**
- **hva du gleder deg til når du kommer ut**

Still spørsmål – det øker sjansen for at du får et brev i retur.

Bruk god tid slik at du virkelig får ned det du har på hjertet.

Hvordan skrive brev til barn?

Hvis man skal skrive brev til et barn bør man la være å beskrive tunge ting og sterke følelser som anger, sinne, sorg og frustrasjon.

Her er noen tips om hva et brevet kan inneholde:

- **Gi en beskrivelse av rommet ditt eller av hverdagen din.**
- **Har du fått deg nye venner eller bekjente kan du fortelle om det.**
- **Prøv å tøyse litt og ta vekk det skumle som barn kanskje tenker om fengsel.**
- **Selv om det virker veldig sannsynlig og ønskelig i øyeblikket; ikke kom med lovnader du ikke kan holde.**
- **Vær kreativ. Lag en tegning eller klipp ut bilder og bokstaver fra avisa.**

Still spørsmål – vis interesse for barnet

Hvilket lørdagsgodt skal du kjøpe?

Hva er det morsomste som har skjedd siste tiden?

Hvem spilte du kamp mot sist? Hva ble stillingen?

Skriv brev til deg selv

Hvis du skriver brev i et tungt øyeblikk kan den som leser brevet tro at du har det tungt hele tiden. Leser kan bli trist og føle seg maktesløs. Et tips er hvis du ser at brevet du skriver blir veldig dystert kan du skrive det til deg selv. Du trenger ikke poste det, bare oppbevare det eller kast det når du er ferdig.

Legg merke til de gode ting

Livet består av både oppturer og nedturer.

Når man er under negativt stress, husker vi mennesker lettere på det som går dårlig. De fleste av oss trenger å øve på å huske på det gode som skjer og som har skjedd i livene våre.

Disse to øvelsene kan bidra til at du blir litt bedre på det. De kan gjerne gjøres flere ganger i uka.

1. Prøv å tenk på tre gode ting som har skjedd i løpet av dagen idag

NB! Det kan være vanskelig å huske på gode ting som har skjedd i løpet av en monoton fengsels-hverdag. Men prøv så godt du kan å se etter små lysglimt.

Eksempel:

- En hyggelig telefon-samtale
- Vant i kortspill
- Innvilget permisjon
- Lest noe morsomt i avisa

2. Prøv å tenk på positive opplevelser fra livet ditt

Tenk på en gang du var veldig glad.

Tenk på en gang du gjorde noe bra for andre.

Tenk på noe du er takknemlig for.

Tenk på en gang du var modig.

Tenk på en gang du tok en god avgjørelse.

Tenk på noe fint noen har sagt til deg.

Avspenningsøvelser

De fleste kan kjenne seg anspent eller stresset i perioder.

Årsaken til det kan være bekymringer, sterke følelser, vanskelige ting som skjer i livet eller bare en dårlig vane.

Over tid kan det sette seg i kroppen og gi for eksempel **hodepine, slitenhet, søvnvansker og uro.** Noen kan få smerter i kjeve nakke, skuldre og rygg.

HVA KAN DU GJØRE SELV?

Det finnes mange øvelser man kan gjøre for slappe av og å få det bedre i kroppen. En pusteøvelse kan ha en avslappende og beroligende effekt, mens muskelavslapning kan bidra til å redusere uro og spenninger i kroppen. Begge kan også brukes for å roe ned tanker og følelser.

Her er noen forslag til øvelser som kan hjelpe deg når du trenger det. De bør trenes på jevnlig, også i rolige stunder, slik at de effektivt kan brukes i situasjoner der det trengs.

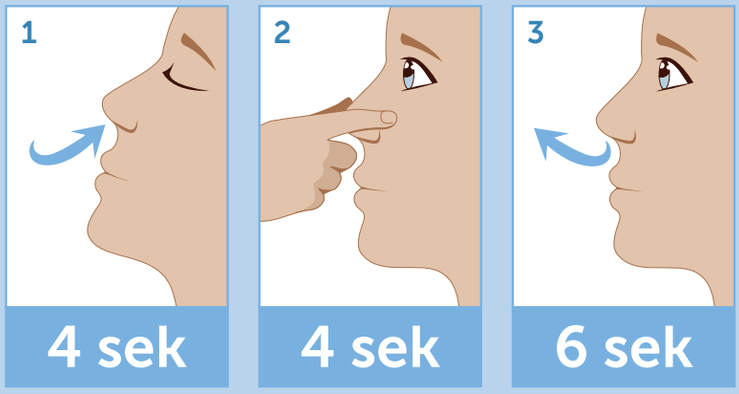
Pusteøvelser

En pusteøvelse kan bestå av å puste inn, holde pusten litt og puste ut litt langsommere. Det viktigste er at utpusten er lengre enn innpusten.

Pusteøvelse:

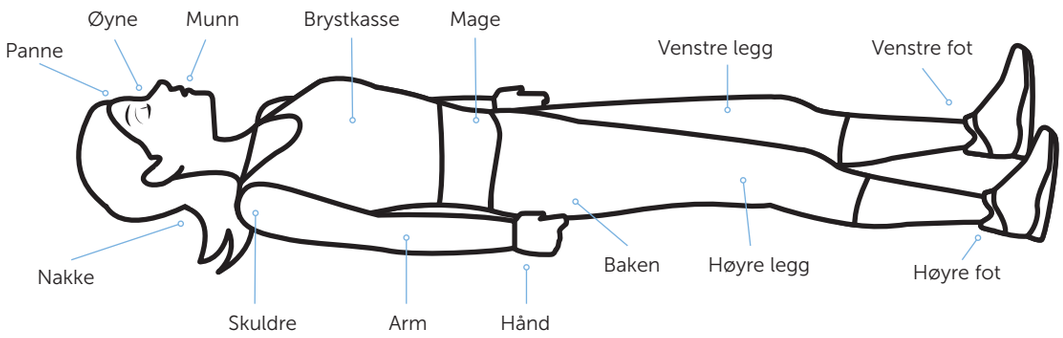
1. **Pust inn og tell til fire**
2. **Holder pusten og tell til fire**
3. **Pust ut og tell til seks**

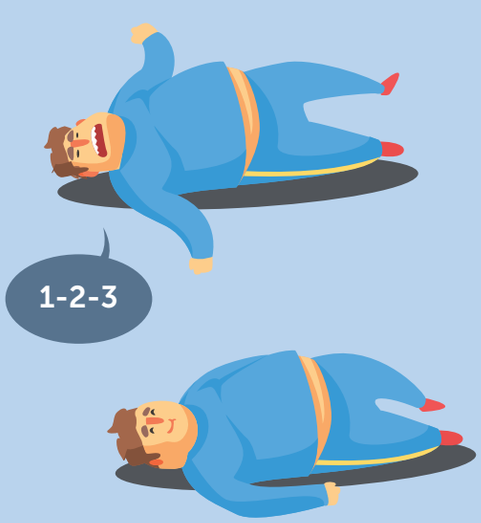
Gjenta øvelsen 4 ganger.



Muskelavslapning
Muskelavslapning handler om å stramme musklene i kroppen for så å slappe av i musklene igjen.

- Stram musklene i **høyre fot** i 5 sekunder. Slapp av i 15 sekunder.
- Stram musklene i **venstre fot** i 5 sekunder. Slapp av i 15 sekunder.
- Stram musklene i **høyre lår** i 5 sekunder. Slapp av i 15 sekunder.
- Stram musklene i **venstre lår** i 5 sekunder. Slapp av i 15 sekunder.
- Fortsett slik til du har gått gjennom **alle muskelgruppene** i kroppen (se bilde).





En annen variant er «Spagettikroppen»

1. **Legg deg på gulvet eller i sengen på rommet ditt**
2. **Stram kroppen så den blir like stiv som en ukokt spagetti**
3. **Tell til 3**
4. **Slapp av! La kroppen bli like slapp som en kokt spagetti**

Hva føles best? Å være stiv som en ukokt spagetti eller slapp som en kokt spagetti? Gjenta øvelsen tre ganger.

Grubling og tankekjør

Å gruble er noe de fleste mennesker gjør i blant.

Når man sitter i fengsel er det mye dødtid som gir plass for tunge tanker og mye grubling. Mange tror det er nyttig å gruble og at man kan forstå seg selv bedre. Men sannheten er at grubling bare forsterker det negative i en allerede vanskelig situasjon.

Typisk for grubling er at man tenker mye på de samme tingene uten å komme til noen løsning.

Grubling og tankekjør over tid kan være veldig slitsomt, og kan føre til at vi ikke har det så bra.

De fleste vil prøve hardt å ikke tenke så mye. Men det som skjer da: Man tenker bare enda mer.

Det er bedre om du **godtar** at tankene er der. La de være i bakgrunnen og ikke bruk masse energi på å gjøre noe med de. Du vil etterhvert merke at det kan være lettere å la tankene gå.

HVA KAN DU GJØRE SELV?

Grubling og tankekjør over tid kan være veldig slitsomt. Her er noen forslag til øvelser som kan hjelpe deg å håndtere det. Prøv å finn den eller de øvelsene som passer for deg. Noen av øvelsene bør trenes på jevnlig slik at de effektivt kan brukes i situasjoner der det trengs.

Se tankene utenfra

Neste gang du kjenner plagsomme tanker dukker opp i hodet ditt kan du prøve å se tankene dine utenfra.

Noen ganger vil du likevel oppleve at de negative tankene blir værende, og alt kan virke trist og håpløst. Neste gang dette skjer kan du skrive ned dine negative tanker. Det kan være negative tanker om deg selv eller bekymringer du har. Prøv å få ned alt på papiret.

Så kan du prøve å gjøre en eller begge av disse øvelsene:

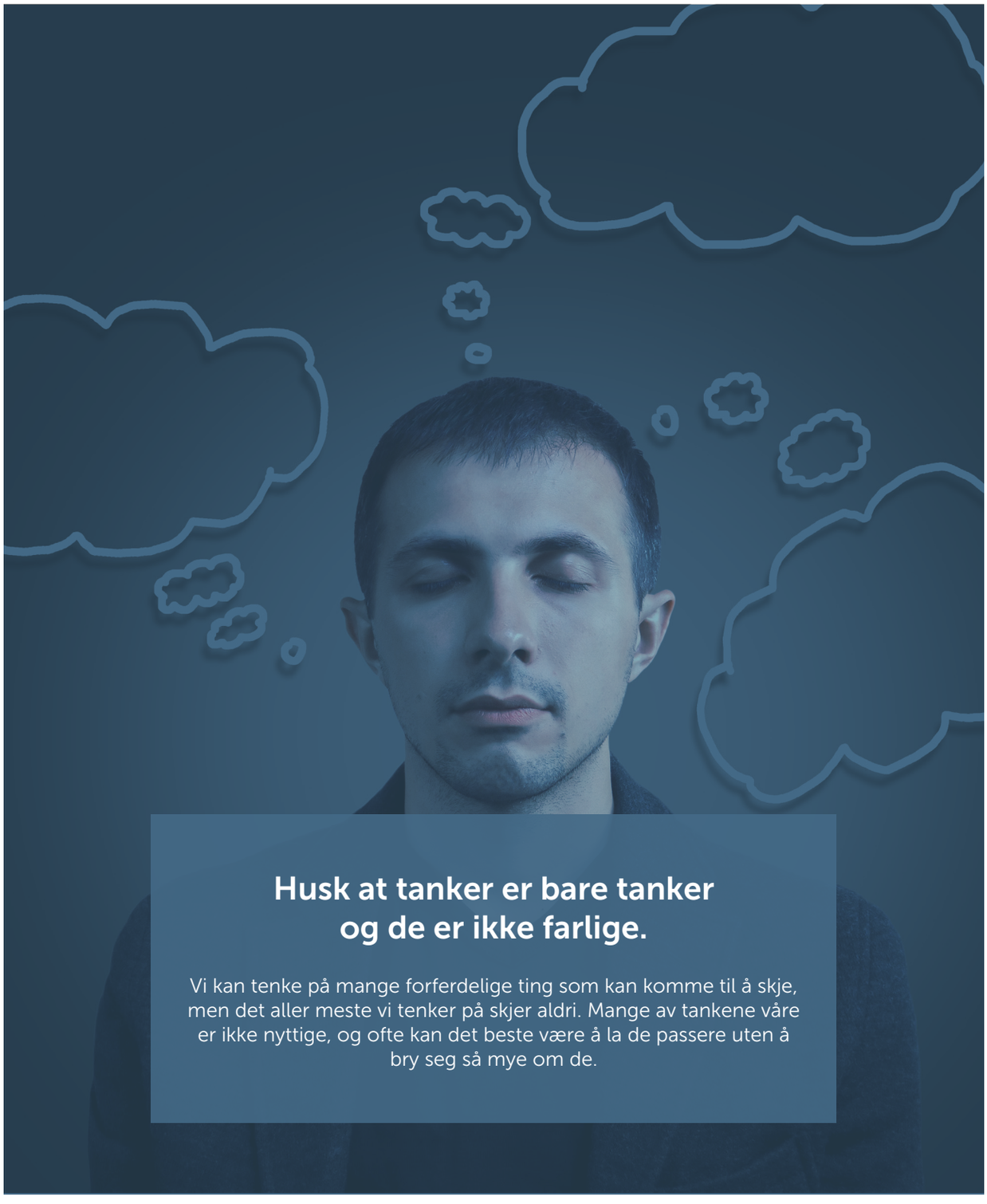
1. **Syng ut tankene du har skrevet ned til en kjent melodi, for eksempel «Happy Birthday to You» eller «Bæ-bæ lillelam».** Du trenger ikke synge så høyt, du kan hviske også.
2. **Les opp tankene dine høyt med forskjellige stemmer eller dialekter.** Prøv for eksempel med pipestemme eller Bergensdialekt (de som er fra Bergen kan prøve trøndersk).

Du kan gjenta disse øvelsene flere ganger.
Du vil merke at du får mer avstand fra tankene når du leser de opp eller synger de gjentatte ganger. Kanskje legger du merke til hvor lite ordene egentlig betyr?
Minn deg selv på at negative tanker og bekymringer ikke er sannheten.
Det er vanlig å oppleve at tankene blir litt mindre plagsomme når man gjør disse øvelsene.

Godta det

En måte å komme seg videre på er å bestemme seg for å godta at du er i en vanskelig situasjon. Det kan kanskje være vanskelig, men øv deg på å si til seg selv at *«Jeg må bare godta at tingene er som de er akkurat nå».* Å godta at man har det vanskelig kan faktisk gjøre at det føles lettere og gi nye krefter.

Prøv å se for deg at du trykker på den grønne GODTA-knappen. Hold den inne om det er nødvendig!



Husk at tanker er bare tanker og de er ikke farlige.

Vi kan tenke på mange forferdelige ting som kan komme til å skje, men det aller meste vi tenker på skjer aldri. Mange av tankene våre er ikke nyttige, og ofte kan det beste være å la de passere uten å bry seg så mye om de.

Problemløsning

Bekymringer og problemer er noe alle mennesker har.

Mange som sitter i fengsel opplever store bekymringer og usikkerhet for fremtiden. Det kan være veldig frustrerende å ikke få gjort noe med det.

Før man kan ta grep, må man først skille mellom de ulike type problemene som finnes.

Problemer som ikke kan løses

EKSEMPEL

Jeg takler ikke å være innelåst

LØSNING

Godta det! Du kan ikke endre på situasjonen du er i. Prøv å bruke tiden til å gjøre ting som er bra for deg.

Tips til øvelser på side 8 og på side 11-13.

Problemer som handler om ting som kan skje

EKSEMPEL

Jeg kommer garantert til å få avslag på søknaden om permisjon.

LØSNING

Gi slipp! Du kan ikke løse problemer som ikke er oppstått enda.

Tips til øvelser på side 11-13.

Problemer som kan løses

EKSEMPEL

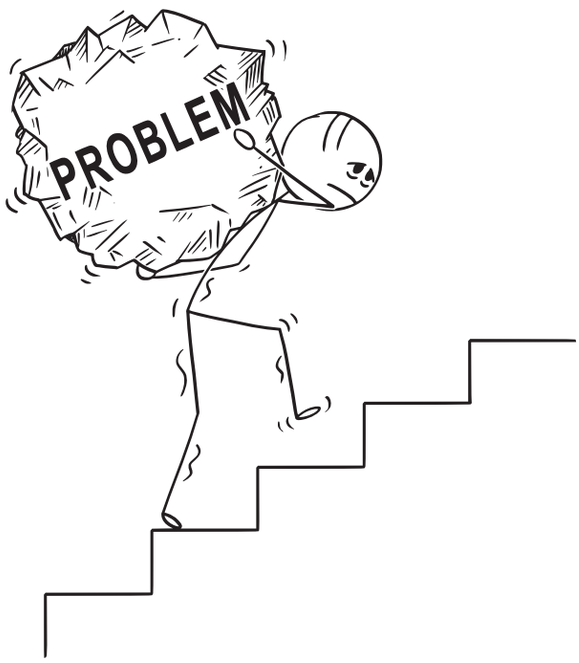
Jeg skal overflyttes til Bergen fengsel i morgen. Gruer meg for jeg vet ikke hvor Bergen er en gang.

PROBLEMLØSNING

Tips til problemløsning finner du på neste side.

Mange synes å skrive lister, journal eller dagbok er en god måte for å få nøstet opp i kaoset i hodet. Noen opplever å få oversikt og kanskje en ny innsikt i problemene.

Nyttige trinn ved problemløsning



1. **Hva er problemet?**
   Skriv ned problemet. Vær så konkret som mulig. Hvis problemet ligger fram i tid (for eksempel tiden etter løslatelse) kan du skrive dato på det.

2. **Hva er målet mitt?**
   Tenk etter og beskriv det konkrete målet du vil oppnå med å løse problemet.

3. **Hva kan jeg gjøre selv?**
   Skriv hva du kan gjøre som vil være til hjelp. Tenk gjerne ut fra hva som har vært nyttig for deg i lignende situasjoner tidligere, og hva ville du rådet andre om i samme situasjon?

4. **Hvem kan hjelpe meg?**
   Nevn en person du syns det er godt å prate med og som kan støtte deg. Det kan være en venn, medinnsatt, tilbakeføringskoordinator, betjent eller du kan be om hjelp hos prest, sykepleier eller en organisasjon. Våg å spørre de du ønsker.

Eksempel:

1. *Jeg skal overflyttes til Bergen fengsel neste måned. Jeg vil ikke det. Jeg har aldri vært i Bergen engang.*

2. *Målet er at jeg ikke får det dårligere enn jeg har det nå.*

3. *Jeg må snakke med noen som kanskje har peiling. Jeg trenger informasjon om Bergen fengsel.*

4. *Jeg kan snakke med min kontaktbetjent eller jeg kan sende samtalelapp til tilbake-føringskoordinator. Kanskje jeg kan snakke med Stian?*

Søvn og søvnvaner

Søvn kan være et problem når man sitter inne.

Her er tre personer som har vanlige søvnplager

Mange tror løsningen er sovepiller. Sovemedisiner er **ikke** en løsning på søvnproblemer fordi:

- **Sovemedisiner virker bare 2-3 uker før kroppen venner seg til dem.**
  Ved langvarig, daglig bruk kan man bli nedstemt, irritabel eller føle seg likegyldig. Glemsomhet og forvirring er også vanlige symptomer.

- **Etterhvert vil du trenge stadig større doser for at de skal virke.**
  Dette kan igjen øke risikoen for avhengighet og plagsomme bivirkninger som blant annet søvnproblemer, uro, angst, «hangover», irritasjon, ereksjonsproblemer og muskelspenninger.

- **Til slutt vil du omtrent ikke ha effekt av sovemedisinene i det hele tatt,**
  men du vil fortsatt ha abstinenser og bivirkninger.

Hva kan du gjøre selv?

På de neste sidene får du tips til hva du kan gjøre for å få bedre søvn uten sovemedisiner.

For å få sove er det lurt å unngå søvntyver.

Den største søvntyven av dem alle er søvn på dagtid.

- Kroppen bygger opp behovet for søvn når du er våken og i aktivitet.
- Om du sover på dagtid blir det vanskeligere å få sove til natten.
- Unngå å ta en høneblund selv om du har sovet dårlig. Da blir det enklere å få sove når det blir kveld.

Det er lurt å unngå mindre søvntyver også.

- **Unngå å drikke kaffe, brus eller energidrikk som inneholder koffein etter kl. 17.**
  Koffein er en søvntyv.
- **Ikke se på TV eller PC den siste halvtimen før du skal sove.**
  Det blå lyset får kroppen din til å tro det er dag og er en søvntyv.
- **Bruk avspenningsøvelser før du legger deg.**
  Bekymringer og uro før leggetid er en søvntyv.
- **Spis noe lett før du skal sove.**
  Å være stappmett eller sulten når man legger seg er en søvntyv.
- **Prøv å unngå å røyke eller bruke snus den siste timen før leggetid.**
  Nikotin virker oppkvikkende, og er en søvntyv.

TIPS FOR BEDRE SØVN

Lær hjernen din at det er på tide å sove ved å lage hyggelige kveldsrutiner.

Gjør det samme den siste halvtimen før du legger deg hver kveld

Her er noen forslag til hva som kan inngå i kveldsrutiner.
Du kan også finne dine egne.

Ha vinduet i luftestilling i et kvarter før du skal legge deg.

Rist dyne og pute.

Rydd alle ting på plass på rommet.

Drikk en varm drikke uten koffein.

Skru av TV/PC en halvtime før du skal sove.

Tenk på gode ting som har skjedd i løpet av dagen (s.8)

Gjør en avslapnings- eller pusteøvelse (s.9-10)

Stå opp og legg deg til omtrent samme tid hver dag.
Også når det er helg!

Tips til hva du kan gjøre når du blir liggende våken i senga

- om du ikke får sove på kvelden i løpet av 20 minutter
- om du våkner på natten og ikke får sove igjen i løpet av 20 minutter

Stå opp og gjør en rolig aktivitet

- **Rydd på rommet**
- **Skriv et brev**
- **Les i en bok**
- **Strekk på kroppen**
- **Gjør avspenningsøvelse på s. 10**
- **Sett deg i stolen og gjør pusteøvelse på s. 9**
- **Om du plages med negative tanker kan du gjøre øvelsen på s. 8**

Du kan forsøke å sove igjen etter en stund.

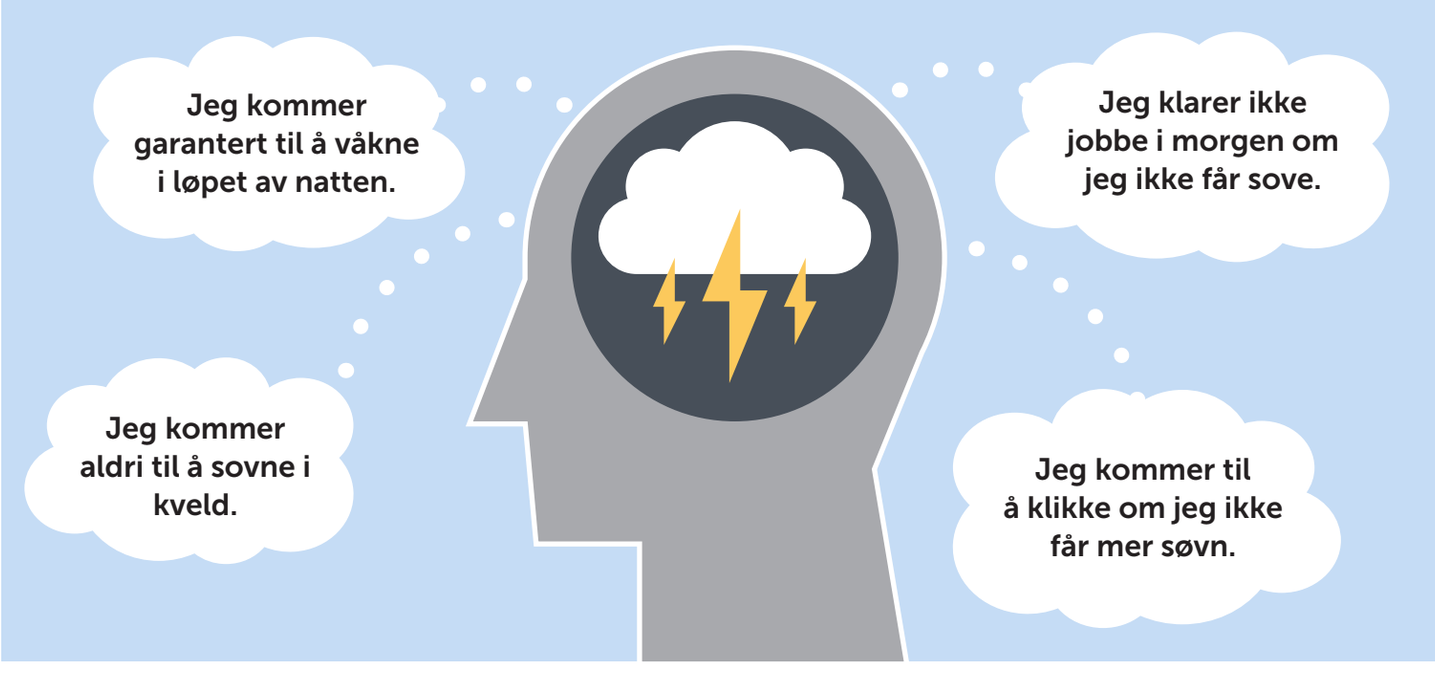
Hvorfor?

Om du blir liggende i senga når du ikke får sove, vil hjernen din lære å forbinde senga med søvnløshet. Om du står opp av senga når du ikke får sove, er det mer sannsynlig at hjernen din etterhvert forbinder senga med søvn.

Negative tanker om søvn

Det er normalt for alle å være litt bekymret for søvn. Hjernen vår er en overlevelsesmaskin som vil beskytte oss. Den lager negative tanker slik at vi skal vite hva vi bør passe oss for.

Men noen ganger blir den for ivrig. De som sliter med å sove har ofte veldig mange negative tanker om søvn. De kan føre til at du føler deg trist og motløs, og kan gjøre det enda vanskeligere for deg å sove.



HVA KAN DU GJØRE SELV?

Når du oppdager at du har negative tanker om søvn kan du si til deg selv:

Øvelsene på s. 12-13
kan også hjelpe når du har negative tanker om søvn før leggetid eller når du våkner om natten

LAG DIN EGEN SØVNPLAN

Kryss av:

- ❑ **Ikke sove på dagtid.**
- ❑ **Ikke drikke kaffe, energidrikk eller cola etter kl. 17.**
- ❑ **Stå opp til vanlig tid selv om jeg har hatt en dårlig natt.**
- ❑ **Ha vinduet på rommet i luftestilling før sovetid.**
- ❑ **Legge meg til omtrent samme tid hver kveld.**
- ❑ **Gjøre puste- eller avslapningsøvelse.**
- ❑ **Ikke bruke PC eller se på TV den siste halvtimen før leggetid.**
- ❑ **Ikke røyke eller bruke snus den siste timen før leggetid.**

Mine kveldsrutiner	Ting jeg kan gjøre når jeg ikke får sove

VIKTIG! Du må følge planen i minst et par uker før du kan si om den har hatt effekt.

Målet er ikke perfekt søvn på 8 timer hver natt. Det er ingen mennesker som har det. Selv en liten forbedring av søvnen din kan ha mye å si for din trivsel og ditt humør. Om du synes det er vanskelig å lage en plan alene, kan du få hjelp fra fengselshelsetjenesten.

Sinnemestring

Sinne kan være viktig fordi det gir oss styrke, mot og handlekraft.

Men det kan også være et problem for noen. Når man er sint, kan man gjøre dumme ting man ellers ikke ville gjort.

Mange har sikkert fått høre at det er bra å få utløp for sinne. *«Det er viktig å få ut sinne, ellers vil det bygge seg opp til du plutselig eksploderer»*.
Det er ikke riktig. Man lagrer ikke sinne inne i seg. Sinnet forsvinner stort sett av seg selv om man venter litt. Sinnet kommer ikke som en eksplosjon. Du vil merke at du begynner å bli sint. Du vil begynne å tenke sinte tanker, som at noen har gjort noe galt mot deg eller at du er urettferdig behandlet. Kroppen din vil også gi deg signaler på sinne, som for eksempel at du kjenner deg anspent, at du blir tørr i munnen, svett i hendene, hjertebank og så videre. Dessuten er det slik at jo oftere du får slippe ut sinne og aggresjon desto sintere og mer aggressiv blir du. Hvorfor? Å få slippe sinne ut føles godt. Og når ting føles godt gjør vi det ofte igjen. Så hvis man har et sinneproblem, vil det kunne bli en ond sirkel.

For å bryte den onde sirkelen må man prøve å finne andre måter å reagere på når man blir sint.

Sinnesignal

Når man er sint skjer det mye i kroppen. Man får masse energi som gjør kroppen klar til flukt eller kamp. Det er omtrent som ved angst (s. 29-31), men når man er sint kaller man de fysiske reaksjonene for sinnesignal.

Eksempel på sinnesignal:

- **Rope/ hever stemmen**
- **Skjelvinger**
- **Hjertebank**
- **Har lyst å slå noe eller noen**
- **Rastløs**
- **Rask puls**
- **Blir rød i fjeset**
- **Stramme kjever**

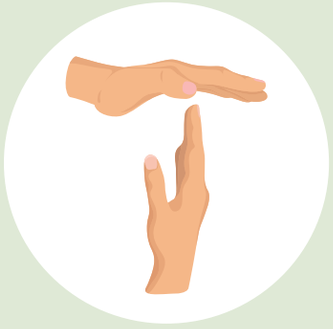
Tenk på sinnesignalene som et slags trafikklys

Når du merker sinnesignaler, vet du at du er i ferd med å bli sint.
Det spiller ingen rolle hva signalene er, det viktigste er at du kjenner de igjen slik at du kan forsøke å unngå å gjøre noe du vil angre på senere.

HVA KAN DU GJØRE SELV?

Hvis du lærer deg dine sinnesignaler og kjenner de igjen før det eksploderer, vil du kunne kontrollere det. Her er noen forslag til øvelser som kan hjelpe deg når du begynner å bli sint.

Tips til hva du kan gjøre når du kjenner sinnesignaler



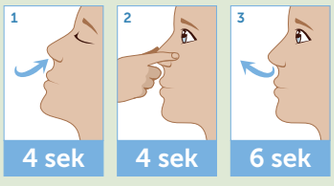
1. Time-out

Gi deg selv en time-out. Den kan kan vare opptil èn time. Benytt muligheten til å gjøre noe annet i mellomtiden.

2. Skriv

Analyser situasjonen og skriv ned:
Hva gjorde deg sint?
Hvorfor ble du sint?
Hvem sin feil var det?

Les det når du ikke er sint lenger. Tenker annerledes om situasjonen? Hvis ja, kan du ta den lærdommen med deg videre.



3. Ro ned

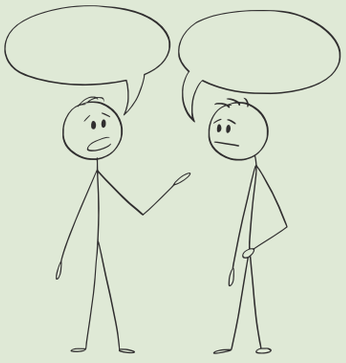
Avspenning og pusteøvelser (s.9-10) er også gode måter å dempe sterke følelser og roe ned den delen av nervesystemet som skaper sinnesignalene.

4. Aktivitet

Hvis du er veldig sint, har du nok mye energi kroppen. Da kan det være lurt å gjøre en form for fysisk aktivitet for å få energien fort ut. Du kan for eksempel å gå, løpe, hoppe eller annen trening. Energien kan også hjelpes ut på en roligere måte.

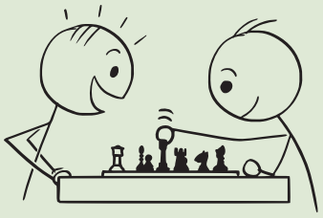
Se forslag på neste side!

AKTIVITETER



Snakk med noen

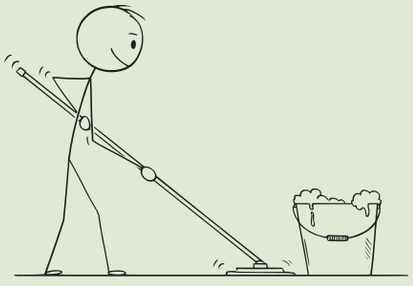
Les en bok



Spill et spill

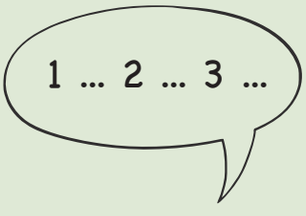
Hør på musikk

Tegn sinnet ditt



Rydd rommet

Skriv om sinnet ditt



Tell til 100

Å leve med smerter

Å føle smerte hjelper oss til å overleve.

Om vi tar på en glovarm kjele, trekker vi hånden raskt tilbake fordi vi kjenner smerte. På denne måten unngår vi større skade på kroppen. Denne typen smerte kaller vi **akutt smerte.**

Kroniske smerter

Kronisk smerte varer over tid selv om vi ofte ikke har noen synlig skade. Man kan ha smerter ulike steder i kroppen som for eksempel i skulderen, ryggen eller et kne. Denne typen smerte er oftest ikke til hjelp, og kan noen ganger hindre oss i å leve det livet vi ønsker.

Negative tanker om smerter

Mange som lever med smerter kan få triste og sinte tanker om smertene. Disse tankene kan føre til at man føler seg verre. For eksempel kan man tenke: *«Jeg kommer til å klikke om jeg skal ha det så vondt hele dagen!»* Da kan være til hjelp å bruke øvelsene på s. 8 eller å gjøre avspenningsøvelser (s. 9-10)

HUSK!

Smertestillende medisiner kan hjelpe godt på akutte smerter.
De hjelper ikke like godt på kroniske smerter. Det er best å prøve ut andre måter for å få det bedre på.

Å leve med smerter

Mange ganger kan man ikke finne forklaring på langvarige smerter. Dette kan gjøre at man blir redd for å ikke bli trodd. Det kan også være ganske irriterende når noen sier at smertene sitter i hodet.

Sannheten er: Hvordan vi har det påvirker hvor sterke smertene oppleves.

I ryggraden sitter det en smerteport (se tegningen). Den slipper noen ganger gjennom små smertesignaler til hjernen. Andre ganger slipper den gjennom større smertesignaler til hjernen. Når vi er glade og fornøyde kan porten være stengt eller stå litt på gløtt. Da kjenner vi lite smerte. Når vi er lei oss, sinte eller stressa kan porten være helt åpen, og vi kjenner mye mer smerte.

Hendelse: Kranglet med familiemedlem på telefon.
Følelser: Sint og trist

Mer smerter fra de delene av kroppen som gjør vondt.

Åpen smerteport

Fysisk aktivitet
Gjøre ting man blir glad av
Avspenningsøvelser
Sosial kontakt
Arbeid

Mindre smerter fra de delene av kroppen som gjør vondt

Lukket eller nesten lukket smerteport

Tanker som er vanlig å ha når man lever med smerter:

Når jeg blir kvitt smertene DA

- kan jeg begynne å jobbe.
- kan jeg begynne å trene.
- kan jeg ha overskudd til å være sosial.

HVA KAN DU GJØRE SELV?

For de aller fleste som har kroniske smerter er dette noe de må lære seg å leve med. Man må prøve så godt man kan å leve det livet man ønsker. Hvis man begynner å unngå ting man egentlig vil gjøre, kan det bidra til at porten holdes åpen. Gjør ting du liker, for da blir åpningen i smerteporten mindre. I dette selvhjelpsheftet er det mange gode eksempler til aktiviteter eller øvelser du kan bruke for å lukke smerte-porten litt.

Hvis smertene går utover søvnen din, kan du prøve søvnrådene på s 16-20 for å sove bedre. Hvis du opplever tankekjør og grubling om smertene dine kan du gjøre øvelsene på s 11-13. Positive øvelser finner du på s. 8.

Tristhet og depresjon

Det er vanlig å være trist og lei i perioder.

Tristhet og depresjon brukes ofte om hverandre, og det kan være vanskelig å skille mellom de to. Den viktigste forskjellen er varighet. Tristhet bruker å gå over etter en liten stund, men når tristheten varer over lengre tid kan det være en depresjon.

HVORDAN OPPLEVES DEPRESJON?

Depresjon er en psykisk lidelse. Akkurat som med andre sykdommer kan man bli rammet lett, middels eller veldig hardt.

Tankene kan være helt «svarte» som om alt er dårlig. Det er vanskelig å tenke på og huske gode ting. Man kan tenke at ingen egentlig bryr seg og ingenting vil bli bedre.

Følelsene er også «svarte» og man kan føle seg tom og trist, irritabel og bekymret. Kanskje du ikke lenger bryr deg om ting som har vært viktig for deg før.

Atferden, altså det man gjør, endres. Det kan føles som ting går langsommere. Noen vil helst være alene og orker ikke å være så mye sammen med andre. Det kan være vanskelig å få gjort oppgaver, ting man vanligvis likte å gjøre eller i det hele tatt komme seg opp av senga. Noen kan være mer gretten og spydig mot andre.

Kroppen kan føles sliten, syk eller trøtt mesteparten av tiden.

Hvorfor får noen depresjon?

Depresjon er noe som alle kan få og er ikke et tegn på svakhet. Noen ganger kommer en depresjon snikende, andre ganger blir den utløst av en spesiell hendelse.

Å være i fengsel er et godt eksempel på en spesiell hendelse.

Økonomiske problemer, arbeidsledighet, konflikter med familie eller venner er andre eksempler på forhold som kan være med på å utløse en depresjon. Har man hatt det vanskelig store deler av livet eller at noen i familien har hatt depresjon (arvelighet), kan man lettere bli rammet av det.

Selvmordstanker

Mange som har det veldig tungt kan innimellom tenke på å ta sitt eget liv. For noen vil slike tanker gå over like fort som de kom. Men hvis du tenker på selvmord veldig mye (for eksempel hver dag eller flere ganger om dagen), bør du prate om det med noen som du stoler på.

Du kan for eksempel prate med fengselspresten, din kontaktbetjent, sykepleier eller lege.

Det kan være vanskelig å se en utvei når alt virker håpløst, og da kan man trenge litt hjelp for å se lys i tunnelen.

HVA KAN DU GJØRE SELV?

Hvis du er trist eller deprimert er aktivitet ett av dine **viktigste** hjelpemidler for å få det bedre.

Å være i aktivitet handler om å gjøre ting.
Alt fra å spise frokost til å ta en dusj, rydde rommet, trene eller spille kort med andre innsatte kan være hyggelige aktiviteter.

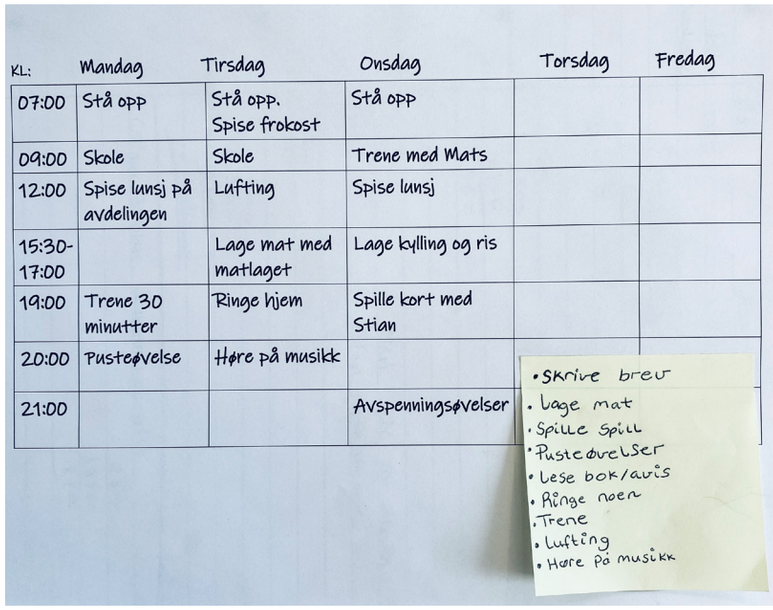
På den måten kan du fylle tiden med ting som gjør deg godt, istedet for å kjede deg eller gruble.

Lag en dagsplan

Mange synes det er vanskelig å komme i gang. Da kan en plan for dagen være til hjelp.

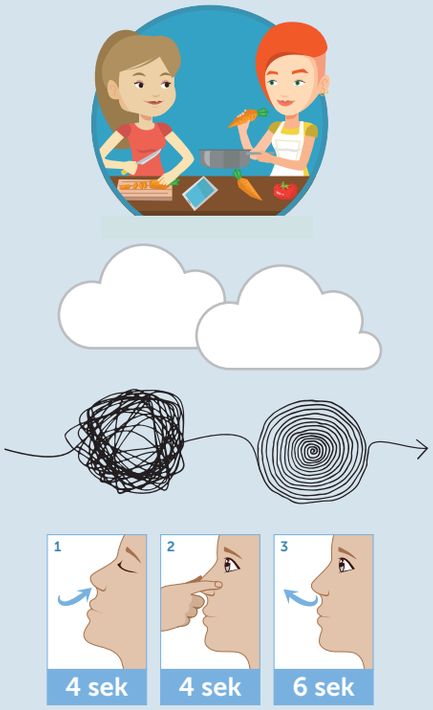
Skriv opp det du har tenkt å gjøre og når du skal gjøre det.

Dagsplanen kan inneholde de små tingene som å spise frokost, ta en dusj eller større aktiviteter som å lese en bok, være sosial, bruke videosamtale eller ringe, lufting, trening, skole eller arbeidstrening, høre på musikk og avspenningsøvelser.



KL:	Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag
07:00	Stå opp	Stå opp. Spise frokost	Stå opp		
09:00	Skole	Skole	Trene med Mats		
12:00	Spise lunsj på avdelingen	Lufting	Spise lunsj		
15:30-17:00		Lage mat med matlaget	Lage kylling og ris		
19:00	Trene 30 minutter	Ringe hjem	Spille kort med Stian		
20:00	Pusteøvelse	Høre på musikk			
21:00			Avspenningsøvelser		

- Skrive brev
- Lage mat
- Spille spill
- Pusteøvelser
- Lese bok/avis
- Ringe noen
- Trene
- Lufting
- Høre på musikk



FLERE FORSLAG TIL Å KOMME SEG OPPOVER

1. **Bli med i et matlag eller lag ditt eget**
   Det er både sosialt, sunt og lærerikt.

2. **Bli bedre på å håndtere grubling og tankekjør (s. 11-13)**

3. **Ta tak i problemer som henger over deg (s. 14-15)**

4. **Avspenningsøvelser (s. 9-10)**

Depresjonen vil kanskje si at dette ikke nytter, men den er en dårlig rådgiver.
Hvis du gjennomfører en eller flere av disse øvelsene vil det gi en følelse av velvære og mestring, og du vil sakte men sikkert klare å klatre opp av det mørke hullet du er i nå.

Angst og unngåelse

Angst finnes i mange former.

Et viktig kjennetegn ved angst er at man er redd i situasjoner der det ikke er vanlig å være redd, og at det skaper vansker i hverdagen.

Å oppleve angst betyr ikke at man er feig eller svak. Det betyr bare at kroppen har lært seg å være redd for ting som egentlig ikke er farlig.

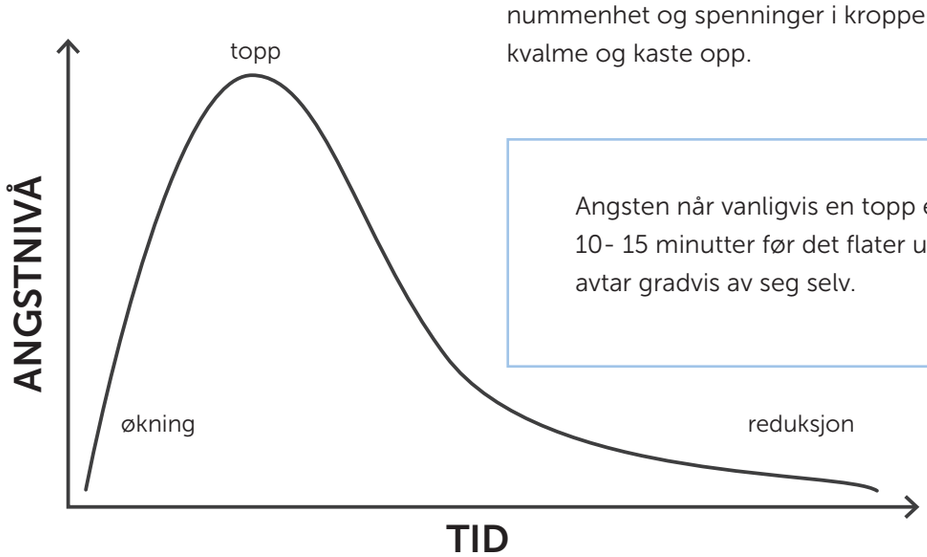
Fellesnevneren for alle typer angst er en sterk følelse av redsel.

Redsel er egentlig en del av kroppens alarmsystem som beskytter oss mot fare. Når man er redd vil en del av nervesystemet sette i gang en rekke fysiske mekanismer som gjør kroppen i stand til å kjempe mot eller flykte.

Når man har angst, skjer det mye i kroppen.

Pusten blir raskere og overfladisk, puls og blodtrykk øker, store muskler i armer og bein vil prioriteres og styrkes.

Angst kan gi symptomer som vansker med å puste, tørr munn, hjertebank, skjelvinger, svimmelhet, nummenhet og spenninger i kroppen. Noen kan bli kvalme og kaste opp.



Angsten når vanligvis en topp etter 10- 15 minutter før det flater ut, og avtar gradvis av seg selv.

En del mennesker kan oppleve symptomer også når de sitter alene på rommet bak låst dør. Situasjonen i seg selv trenger ikke være farlig, men kroppen kan reagere på samme måte som når man er i en farlig situasjon. Det betyr at kroppens alarmsystem kan ringe selv om det ikke er fare på ferde. ***Angst kan være bare en falsk alarm.***

UNNGÅELSE OG EKSPONERING

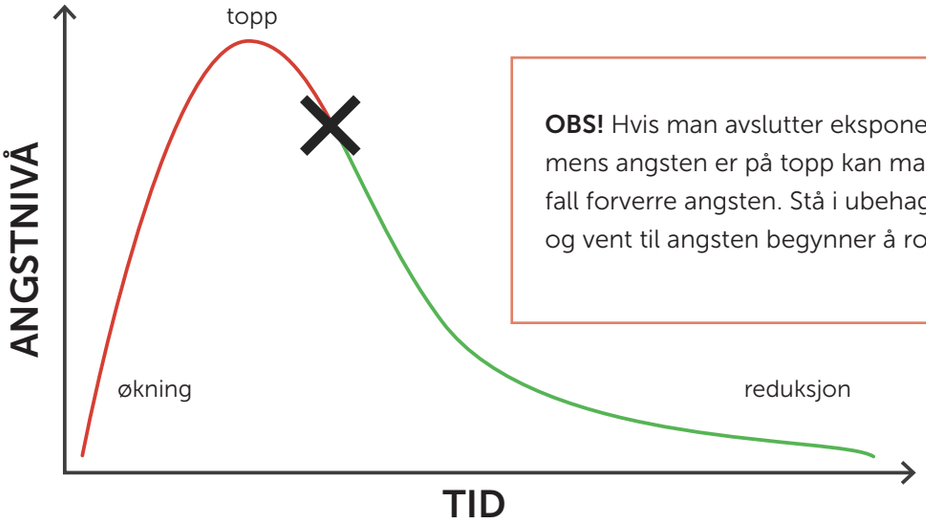
Angst er ubehagelig, så er det helt naturlig å ville unngå situasjoner der angsten oppstår. Men når angsten begynner å skape vansker i hverdagen og i livet, bør man ta tak i det.

En form for angsttrening er å utsette seg for det man er redd for. Ved å gradvis utsette seg for det som er skummelt, vil også angsten gradvis bli mindre over tid. Dette kalles eksponering og kan gjøres både på egenhånd eller sammen med helsepersonell.

Eksponeringsterapi handler om utsette seg for det man er redd for og lære kroppen at det ikke er farlig. Målet er at man skal **venne seg til** det man er redd for.

Det er viktig at man ikke gir seg mens angsten er på topp. Man må vente til angsten begynner å roe seg. Hvorfor? Angst er veldig slitsomt for kroppen, så etter 10- 15 minutter vil kroppen slutte å sende ut stresshormoner. Hjernen gir beskjed om at det er på tide å slappe litt av. Man vil gradvis kjenne seg mer avslappet, selv om det man er redd for fortsatt er tilstede. Kroppen vil da få kjenne at det ikke er så farlig likevel.

Eksponering er en form for læring, så er viktig å gjenta det noen ganger for at det skal sitte.



OBS! Hvis man avslutter eksponeringen mens angsten er på topp kan man i verste fall forverre angsten. Stå i ubehaget en stund og vent til angsten begynner å roe seg.

Etter et angstanfall i luftegården ble jeg redd for å lufte meg. Bare tanken på å gå ut der gjorde meg urolig. Dessverre bidrar jo unngåelse til å vedlikeholde problemet. Det visste jeg ikke da.

Jeg ble rådet av en sykepleier om å øve meg på lufting. Hun mente jeg ville overvinne angsten slik. Etter en stund bestemte jeg meg for å prøve. Første dagen sto jeg bare med døra til luftegården. Når jeg fikk roet meg litt ned, lukket jeg opp døra. Etter en stund var jeg klar for å gå over dørstokken. Sånn holdt jeg på i ukesvis. Men jeg merket det løsnet. Nå er jeg med på lufting flere ganger i uken. Av og til kommer angsten tilbake, men jeg er ikke så redd for den lenger.

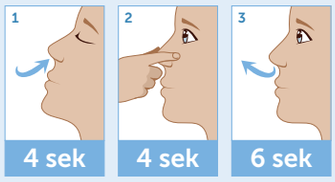
HVA KAN DU GJØRE SELV?

Her er noen forslag til øvelser som kan hjelpe deg. Prøv å finn den eller de øvelsene som passer for deg. Noen av øvelsene bør trenes på jevnlig, også i rolige stunder, slik at de effektivt kan benyttes i situasjoner der det trengs.

1. Først kan du si til deg selv at angst ikke er farlig. Det kan være falsk alarm.

2. Ikke kjemp mot angsten. La den bare komme. Det vil vanligvis nå en topp innen 10- 15 minutter og avta gradvis av seg selv uten at du trenger å gjøre noe.

3. Øv deg på å utsette deg for det du synes er skummelt. Det kan være nok å gjøre bare litt, og øke på etterhvert. Synes du det er vanskelig å gjøre alene, så kan du be om hjelp av helsepersonell.



4. Gjennomfør pusteteknikker (s. 9-10) for å roe ned den delen av nervesystemet som gir symptomer.

5. Prat med noen om hvordan du har det. Ring en i familien eller en venn. Det kan også være en annen innsatt, koordinator eller du kan få hjelp hos prest eller helse-personell i fengselet.

6. Avled deg selv med å ha iskaldt vann i ansiktet med øynene lukket. Eller tell noe i rommet du er i, eller fra 100 og nedover. Du kan også gjøre andre aktiviteter som du finner i hefte for å avlede deg selv.

Vonde opplevelser og traumer

Mange som sitter i fengsel har opplevd vold og andre vonde hendelser tidligere i livet.

Selv om det er lenge siden kan man fortsatt ha plager i ettertid. Noen ganger blir plagene verre når man opplever noe som kan minne om det som har skjedd. Spesielle hendelser, stress, opplevelse av å miste kontroll kan også gi en økning av plagene. Derfor kan mange innsatte oppleve at «alt kommer tilbake» når de skal i fengsel.

De vanligste plagene man kan oppleve i ettertid er gjenopplevelser i form av mareritt og våkne drømmer, ofte kalt flashbacks. Flashbacks er korte, glimtaktige tilbakeblikk av tidligere vonde opplevelser. Noen sier det er som å se på en film og tilbakeblikkene inneholder de verste øyeblikkene av hendelsen.

Mareritt og drømmer kan være svært levende og skremmende. Noen kan våkne på natta å være helt forvirret. Mange sliter så mye med dette at de har problemer med å legge seg og gruer seg til natten.

Det kan virke som om gjenopplevelser oppstår helt ut av det blå, men noen ganger kan det være utløst av at man kjenner en spesiell lukt eller smak, ser eller hører noe som minner om hendelsen.

De som har opplevd vonde hendelser/traumer kan føle seg urolig, anspent, rastløs og skvetten. Noen kjenner seg irritabel og får dårlig konsentrasjon og søvnvansker. Andre kan få en opplevelse av at kroppen kobler ut, kjenner seg fjern og nummen.

Mange opplever at fortiden og nåtiden blander seg sammen og det kan være vanskelig å være tilstede her og nå

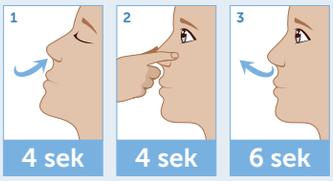
For mange kan kveldene trigge vonde minner.

Noen har vansker med å sovne om kveldene og har hyppige oppvåkninger om natten.

Råd for å sove bedre finner du på s. 16-20

HVA KAN DU GJØRE SELV?

Her er noen forslag til øvelser som kan hjelpe deg å håndtere vonde tanker, minner eller følelser. Noen av øvelsene bør trenes på jevnlig, også i rolige stunder, slik at de effektivt kan brukes i situasjoner der det trengs.



1. Pusteøvelse

Å gjennomføre pusteøvelser og avslapningsøvelser (s.9-10) roer ned sterke følelser og den delen av nervesystemet gir som fysiske reaksjoner.

2. Jording

Hvis man for eksempel har vært utsatt for vold, kan det oppleves som om at det skjer igjen og at man er tilbake til da det skjedde. Her er noen eksempler der man bruker sansene som hjelpemiddel for å være tilstede her og nå.

Sitt på en stol med begge beina i gulvet og ryggen mot stol-ryggen. La hendene hvile i fanget. Hold fokus mot beina og kjenn hvordan de møter underlaget. Se for deg at at beina dine slår røtter i underlaget og ned i jorda. Hvordan kjennes det?

Eller du kan:

- ta en varm eller kald dusj.
- spise noe surt, sterkt eller søtt.
- drikke en varm eller kald drikke.

Prøv å hold fokus så lenge som mulig. Registrer det du kjenner når du utfører øvelsene

3. Trygt sted

Tenk på et sted som gjør at du føler deg rolig og trygg. Dette kan være et sted du har vært en gang, eller et sted du har sett på film eller har hørt om. Det kan være hjemme hos deg selv eller hos noen du kjenner, eller et sted i naturen. Du kan også lage deg et slikt sted i fantasien.

Se for deg detaljene som er på dette stedet: farger, lukter, lyder. Se for deg sola, kjenn vinden eller temperaturen. Kjenn hvordan det er å være trygg.

Du kan gå til dette stedet når du selv måtte ønske det og så ofte du vil. Etterhvert vil du ved å bare tenke på ditt trygge sted, bli mer rolig og trygg.

Hjelp og støtte under soning

Mange innsatte synes det er vanskelig å søke hjelp eller støtte selv om de har behov for det.

Årsaken til det kan blant annet være at man ikke stoler på systemet og på fengselets ansatte, er redd for å bli sett på som svak eller at man ikke vet hvor man kan søke hjelp.

Hvis du har behov for hjelp eller støtte kan du ta kontakt med fengselets ansatte.

Skriv samtalelapp til den du ønsker å få kontakt med og lever den til en betjent. Det kan være helsepersonell, kontaktbetjent, miljøterapeut eller fengselsprest.

Ønsker du besøk?

Ensomheten bak murene kan være stor, og et besøk fra en frivillig person utenfor murene kan bety mye i en monoton fengselshverdag. En visitor eller besøksvenn er en person som et tilknyttet en frivillig organisasjon som for eksempel Røde Kors og WayBack. Dersom du ønsker en besøksvenn eller visitor, skriv samtalelapp til fengselspresten.

Ønsker du å snakke med noen i telefon?

Noen synes det er vanskelig å prate med fremmede mennesker ansikt til ansikt. Da kan det være lettere å ta samtaler over telefonen. Hjelpetelefon er en gratis telefontjeneste for alle som trenger noen å snakke med. Avtal med din kontaktbetjent at du får lagt inn telefonnumrene, samt at det er gratis, ikke avlyttes eller trekkes ringeminutter.

Hjelpetelefon Mental Helse
Tlf: 116 123
Åpningstid: Hele døgnet, året rundt.

Hjelpetelefonen Røde Kors
Tlf: 815 55 201
Åpningstid: Mandag til fredag 09.00-16.00

Foto: Kriminalomsorgen

Hvor kan du søke hjelp etter løslatelse?

Forberedelse til løslatelse

For best mulig tilbakeføring til samfunnet vil god informasjon kunne gjøre det enklere. På **www.tilbakeføring.no** er det samlet relevant informasjon om tilbakeføring fra fengsel til samfunn. På nettsiden er det områder som: bolig, økonomi, arbeid/utdanning, helse og nettverk. Under hvert område finnes informasjon om hvordan man kan jobbe underveis under soning for best mulig tilbakeføring. Nettsiden kan brukes som et verktøy for deg som innsatt, fengselets ansatte, andre samarbeidspartnere og pårørende.

Ved løslatelse

Det å bli løslatt er som oftest en glede for den det gjelder. Men det kan også oppleves som en skummel situasjon. Etter å ha tilbragt mange måneder, eller år i fengsel, kan det føles uvant å være utenfor murene. Da kan det være fint om noen møter den som skal løslates ved porten så man slipper å stå alene i denne overgangen. For de innsatte som ikke har noen nære som kan stille opp, har frivillige organisasjoner som **WayBack** eller **Røde Kors** ofte mulighet til å stille opp med hjelp og støtte ved løslatelse.

Etter løslatelse

For å komme tilbake til samfunnet etter å ha vært i fengsel kan mange trenge mer enn jobb, bolig og helsetjenester. En rekke frivillige organisasjoner tilbyr ulike tilbud som praktisk hjelp, aktivitet og sosiale nettverk etter løslatelse.

Anonyme narkomane (NA) er en gruppe for mennesker med rusproblemer som møtes jevnlig for å hjelpe hverandre til å holde seg rusfrie. For å være medlem må man ikke være nykter, men man må ha et ønske om å være det.

For mer informasjon om NA i din kommune kan du spørre kontaktbetjent eller tilbakeføringskoordinator, eller du kan sende mail til *webmaster@nanorge.org.*

Wayback er et eksempel på en organisasjon som gir et slikt tilbud. De har faste tidspunkt hvor de er tilstede i fengslet. Andre organisasjoner er som kan kontaktes under soning er For Fangers pårørende. I tillegg er det andre lokalt forankrede tilbud som er viktige aktører for tilbakeføringsarbeid, som **Kirkens bymisjon** og **Crux**.

For oversikt og mer informasjon om tilbudene som er knyttet til det fengselet du er i og den byen du bor i, kan du spørre din kontaktbetjent. Det beste er å prøve å etablere kontakt med hjelpeapparatet utenfor murene før løslatelse.

Hvis du trenger helsehjelp er fastlegen din en nøkkelperson

Når du soner en dom i fengsel er fengselslegen din fastlege. Etter løslatelse har du en annen fastlege.

Hvis du ønsker en annen fastlege kan du bytte. Det kan du gjøre selv via fastlegesiden til helsenorge.no

Hvis du er usikker på hvem som er din fastlege, ring 23 32 70 00 eller gå inn på fastlegesiden til helsenorge.no.

Dette selvhjelpshefte er laget for folk i fengsel.
Heftet gir informasjon om psykisk helse og tips til hvordan man kan ta vare på seg selv under soning.

Heftet er utformet i et samarbeid mellom SIFER-Nord, Kriminalomsorgen, fengselsinnsatte, WayBack og Helsekompetanse, Universitetssykehuset Nord-Norge.

Illustrasjoner: Universitetssykehuset Nord-Norge v/ Helsekompetanse, Colourbox, Shutterstock og Unsplash

UNIVERSITETSSYKEHUSET NORD-NORGE
DAVVI-NORGGA UNIVERSITEHTABUOHCCEVIESSU

HELSE NORD