

## **Sluttrapport Stiftelsen Dam For Fangers Pårørende (FFP)**

### *Fordi straffen rammer flere #2020/HE1-310945*

FFP vil med dette levere sluttrapport for det toårige prosjektet *Fordi straffen rammer flere*, og takke for at disse midlene fra Stiftelsen Dam ga oss muligheten til å tilby støttegrupper for pårørende som opplever fengsling i familien.

#### **Sammendrag**

Prosjektet har bestått av to typer støttegrupper for pårørende med et familiemedlem i fengsel; gruppe for foreldre til innsatte samt gruppe for unge voksne mellom 18 og 30 år med ulik type relasjon til innsatte. Prosjektet var toårig, og ble i stor grad gjennomført under koronapandemien. Dette har påvirket prosjektet i noen grad, men målsettingen om at pårørende skulle få støtte fra rådgivere og andre pårørende har blitt oppfylt. Treff i støttegruppene skulle i utgangspunktet finne sted i våre lokaler, men for foreldregruppen ble disse omgjort til digitale treff i de periodene det ikke var mulig å treffes fysisk. Koronapandemien preget støttegruppen for unge voksne i større grad, da deltakerne ikke ønsket et digitalt tilbud. Vi hadde treff når det var mulighet for det, men det ble totalt sett noen færre treff for denne gruppen enn planlagt. Rådgiver som hadde ansvaret for støttegruppen, hadde imidlertid jevnlig dialog med deltakerne for å høre hvordan de hadde det.

#### **Bakgrunn for prosjektet**

Når en i familien settes i fengsel får det ofte store konsekvenser for familien rundt, og pårørende blir gjerne preget av en rekke belastninger knyttet til stigma, økonomi, sosialt liv og ikke minst helsesituasjon. For mange kommer selve fengslingen som et sjokk, og pårørende sier ofte at de ikke klarer å snakke om det til venner og nettverk. Ofte er det vanskelig innad i den nærmeste familie også, særlig i tilfeller der noen av familiemedlemmene støtter den innsatte mens andre tar avstand. Mange pårørende isolerer seg og deltar i mindre grad i sosiale sammenhenger enn før fengslingen. Det å kunne snakke om sin situasjon på en trygg arena med andre som forstår, kan bidra til å dempe bekymring og ha en positiv effekt på helsesituasjonen.

FFP er den eneste organisasjonen i Norge som har et rendyrket tilbud for pårørende som opplever fengsling av et familiemedlem. Gjennom treff og gruppetilbud opplever pårørende støtte og forståelse, noe som vil kunne bidra til mindre grad av sosial isolering og en bedre psykisk helse. Eget tilbud om støttegruppe for foreldre til innsatte er et resultat av at flere foreldre selv etterspurte det. Flere deltok på åpne treff for pårørende, men ønsket å ha et eget fora hvor de kunne ta opp problemstillinger knyttet konkret til det å være foreldre til en innsatt. I tillegg så FFP at unge voksne mellom 18 og 30 var brukere av FFPs rådgivningstilbud, men at de falt litt utenfor øvrige aktiviteter i FFP. Det at støttegruppene nå har spesifiserte målgrupper, har for flere senket terskelen for å melde seg på treff, da de føler seg trygge på at det er en relevant gruppe for dem. En mor fortalte at det var først når hun så at vi hadde egne treff for foreldre til innsatte at hun turte å ta kontakt med oss.

## Målsetting og målgruppe

Prosjektets målgruppe har vært pårørende med et familiemedlem i fengsel, spesifikt foreldre til innsatte samt unge voksne i aldersgruppen 18-30 med ulik type relasjon til innsatte. Målsetting for prosjektet har vært å bidra til bedret helse og livskvalitet hos pårørende. Gjennom deltakelse i FFPs støttegrupper hvor pårørende opplever støtte og forståelse fra andre, har det vært en målsetting at dette vil bidra til mindre grad av sosial isolering og en bedre psykisk helse.

## Prosjektgjennomføring og metode

Støttegruppene ble ledet av rådgivere og seniorrådgivere som har arbeidet i FFP i lang tid og som har fagbakgrunn fra psykologi, sosialt arbeid og kriminologi. For prosjektet var det planlagt å ha månedlige treff for både foreldregruppen og for unge voksne. I tillegg planla vi en kulturell og en kreativ aktivitet samt en helgetur hvert prosjektår.

Koronapandemien medførte at noen av planene ble endret, men vi har allikevel fått til en god gjennomføring av prosjektet. Vi gjennomførte kreative og kulturelle aktiviteter med begge gruppene; vi hadde en kveld på keramikkverksted og vi så forestillingen *Til ungdommen* på Oslo Nye Teater med støttegruppen for unge voksne, og vi så forestillingen *1980 Aker Brygge* på Oslo Nye Teater samt *Julesanatoriet* på Chat Noir med foreldregruppen. I tillegg deltok flere av de unge voksne på Tusenfryd, og vi hadde online Kahootkveld med premie i form av kinogavekort og blomstergavekort med foreldregruppen. Støttegruppen for foreldre ble omgjort til digitale treff da det på grunn av smitteverntiltak ikke lenger var mulig å gjennomføre fysiske treff som planlagt, og ble gjennomført som en kombinasjon av digitale treff og fysiske treff i våre lokaler i Oslo da det var mulig ut fra smittesituasjonen. Det at vi «ble tvunget» til å gjennomføre treffene digitalt, har vært en veldig fin erfaring. Foreldre fra hele landet har deltatt på treff, også de foreldrene som hadde mulighet til å delta på de fysiske treffene som ble gjennomført. Støttegruppen for unge voksne hadde ikke den samme gode erfaringen med digitale treff. Vi gjorde forsøk med denne typen treff, men deltakerne var klare på at de ønsket å treffes fysisk og syntes ikke digitale treff var en god erstatning. Treffene for unge voksne ble derfor mer sporadiske, og ble kun gjennomført da det var greit med fysiske treff sett i lys av koronasituasjonen. Flere av deltakerne i treffene for unge voksne, har blitt venner og holder også kontakten privat.

Vi hadde planlagt to helgeturer i løpet av prosjektperioden, og er glade for at smittesituasjonen tillot at vi kunne gjennomføre helgetur til Leangkollen hotell i Asker begge prosjektår. Det hadde stor verdi å være sammen over lengre tid i nydelige omgivelser, med deilig mat og mange gode samtaler og støtte deltakerne imellom. Vi inviterte både unge voksne og foreldre, men det var kun foreldre som meldte seg på helgeturene. Flere fortalte at det betyr mye å tilbringe tid med andre som også er mamma eller pappa til en innsatt, og at det gjør godt å være sammen med andre som forstår:

*“Sønnen min har gjort fæle ting, men jeg er mammaen hans. Jeg fordømmer det han har gjort, men med dere får jeg «lov» til å være mamma og glad i han også.”*

Deltakerne i støttegruppen for unge voksne ønsket ikke å delta, og vi antar dette skyldes at det ble for få treffpunkter for gruppen fordi de ikke ønsket digitale treff i de lange periodene det var eneste mulighet for å møtes. En viktig grunn for at så mange av foreldrene deltok, mener vi skyldes at de hadde jevnlig kontakt og dermed ble godt kjent og trygge på hverandre. Det at de deltok på helgeturene forsterket dette, og gjorde det enda enklere for mange å delta på digitale treff. Det deltok også pårørende fra andre steder i landet, og FFP deltok derfor med rådgiver fra FFP Trøndelag i tillegg til de to rådgiverne fra Oslo på helgeturen høsten 2021. Vi laget også en sak om helgeturen med foreldregruppen i nyhetsbrev for julen i 2021, og dette bidro til å synliggjøre tilbudet enda bedre for pårørende over hele landet.

## **Resultater, vurdering av resultat- og effektmål**

Vi hadde som målsetting å nå 50 personer i dette prosjektet, men koronapandemien resulterte i at det ble noen færre deltakere. Totalt 35 foreldre har deltatt på helgetur og treff for foreldre, noen av disse kun én gang, de aller fleste på hvert treff gjennom hele prosjektperioden. Deltakere på treff for unge voksne har vært langt færre og har hatt mellom 3 og 5 faste brukere.

Vi har fått fortløpende muntlige tilbakemeldinger fra våre brukere om den betydningen deltakelse i våre grupper har for dem. I gruppen for unge voksne, tok vi en stund ut i prosjektet bruk av samtaleverktøyet «Fuelbox» og vi har innhentet tilbakemeldinger fra brukerne om hvordan de erfarte å bruke dette på treff, og hvordan det var å være sammen med andre unge voksne pårørende. For foreldregruppen utarbeidet vi et spørreskjema som ble sendt ut til de som har deltatt. Under følger noen av de tilbakemeldingene vi har fått fra deltakerne i støttegruppene. Sitatene handler om hvordan de har opplevd møtet med FFP og andre pårørende, men også tanker om egen situasjon og hvordan det å være pårørende preger andre deler av livet – og gjennom det hvordan situasjonen også påvirker deres helse. Deltakere i gruppen for foreldre beskriver det slik:

*Jeg kjenner det fra toppen av hodet og så går det liksom gjennom hele kroppen – at jeg blir så avslappet når jeg er hos dere.*

*Jeg er jo mann og snakker ikke så mye om hva som foregår inni meg. Hos dere er det eneste stedet jeg synes jeg kan gjøre det.*

*Det gjør så godt å komme vekk. Det kan man jo gjøre selv også, men å komme vekk med andre som har det som meg er helt fantastisk.*

*Man ransaker seg selv hele tiden, skulle jeg sett tegn på at det gikk galt? Ga jeg han ikke nok oppmerksomhet? Man blir veldig hard mot seg selv som foreldre*

*Dette vil være med oss for alltid. Vi vil alltid være foreldrene til han som sitter/satt i fengsel*

*At jeg egentlig er mamma til to gutter, er borte. Nå er jeg bare mamma til han som sitter i fengsel*

*Jeg takker nei til å komme i selskaper. Jeg bare orker ikke å være i vellykkede sammenhenger*

*Jeg kan ikke rømme fra dette, det foregår jo i hodet mitt uansett hvor jeg er. Men det er fint å være hos FFP, å snakke med andre som «er der»*

*Det kommer aldri til å bli naturlige samtaler i nabolaget igjen. Man vet ikke hva de man snakker med vet*

*Jeg hadde egentlig ingen forventninger til foreldretreffet. Jeg var nervøs, men det har vært veldig godt for oss.*

*Jeg synes foreldretreffene gir samhold, respekt, det å dele erfaringene og få informasjon og gir støtte til det daglige livet.*

*Det at man kan belyse problemstillinger åpent, og bli møtt med respekt, betyr veldig mye.*

*Jeg slapper på en måte mer av når jeg vet vi er flere som må klare å stå i det.*

Deltakerne i støttegruppen for unge voksne har delt blant annet følgende fra sin livssituasjon:

*Fritiden min ble borte, jeg måtte hjelpe med småsøsken når pappa jobbet. Jeg var redd for at noen skulle spørre om hvorfor mamma var i fengsel.*

*Spørsmål om lovbrudd kan ha opplevdes voldsomt, man kan ikke bare plutselig begynne å snakke om det. Jeg synes det var godt å bruke Fuelbox.*

*Hvordan man har det selv... Når hverdagen er tøff tenker man ikke på hvordan det påvirker en selv. Det kommer først etterpå.*

*I ettertid, sett psykisk, så mister man seg selv litt. Jeg ble deprimert uten å vite det.*

*Jeg har tenkt mye på oppveksten til søsknene mine, de fikk ikke være mye med mamma. De har mistet den tiden med mamma, har ikke minner med familien fra ferie for eksempel.*

*Jeg har ikke snakket med lovbruddet med mamma og pappa, men har snakket med tante som har fortalt. Hva skjedde, hvorfor skjedde det, hvordan skjedde det? Barnevernet fortalte også hva som hadde skjedd, jeg hadde tenkt på alt annet enn det som faktisk hadde skjedd.*

*Det opptok tankene mine mye, at jeg ikke ville at andre skulle vite. Jeg hjalp til hjemme og tenkte mye på mamma - alt hun går glipp av, hun er alene, vi er fri, hun kan ikke gjøre noe annet.*

#### **Oppsummering med konklusjon og videre planer**

Som sitatene overfor viser, har dette prosjektet hatt en stor betydning for mange av de som har deltatt. Det har vært nyttig for oss å se at digitale foreldretreffene har fungert så bra. Flere foreldre som ellers ikke ville hatt muligheten til å delta, har fått muligheten til å være del av en gruppe hvor man opplever støtte og fellesskap med andre som har en sønn eller datter i fengsel. Treffene for foreldre har vært et av våre mest vellykkede tiltak for pårørende. Gruppen har gitt deltakerne et unikt fellesskap, og er for noen det eneste stedet de føler de kan snakke fritt. Til tross for den skammen mange bærer på, opplever deltakerne veldig mye støtte i gruppen. Vi vil fortsette med en kombinasjon av digitale og fysiske treff også etter koronapandemien, og har søkt om midler fra Helsedirektoratet til å opprettholde tilbudet i 2022.