

SLUTTRAPPORT DAM HELSE

Varetekst – Mellom to permer

Forord

Denne sluttrapporten omhandler et samarbeid mellom forfatter og formidler Pia Tveterås, organisasjonen Mental Helse og Deichman Bredtveit i Oslo. Takket være støtte fra Stiftelsen Dam, kunne Tveterås i overgangen juni/juli 2022 arrangere et til sammen 10 timer langt kreativt skrivekurs for de innsatte i Bredtveit kvinnefengsel. En stor takk utrettes også til Simen Larsen, Johanna Myklebust og Røskva Bjørgfinsdóttir, samt de rause og modige kvinnene som deltok på opplegget.

Sammendrag

Målsetting, målgruppe og bakgrunn for prosjektet

Høsten 2021 tok Pia Tveterås kontakt med Mental Helse og Deichman Bredtveit for å foreslå et tilbud for de innsatte, etter tips fra daværende samfunnsansvarlig ved Røverhuset, Simen Larsen. Søknaden til Stiftelsen Dam bygget på undersøkelser som viser til at sykkeligheten blant de innsatte i norske fengsler er høy, samt at kunstnerisk virksomhet øker livskvalitet og kan forebygge psykiske lidelser. Gjennom «Varetekst – Mellom to permer» kunne de påmeldte samles for å skape og dele tekster, lese, lytte og samtale om innholdet.

Målene var å:

- styrke språk- og skriveferdigheter blant deltakerne
- forebygge tilbakefall til rus og kriminalitet
- heve livskvalitet og styrke kvinnenes selvbilde
- inkludere og øke forståelse for en marginalisert og ofte generalisert gruppe mennesker

Fokuset var først og fremst på sosialt samvær og skriveglede, i tillegg til læring og mestringsfølelse.

Med andre ord, essensielle byggesteiner for en god mental helse.

Måloppnåelse

Flere av målene ble oppnådd i høy grad.

- Selv om det er begrenset hvor mye man rekker å styrke språkferdigheter på 10 timer, hadde kurset en tydelig positiv effekt på deltakerne. Flere kom med spørsmål og nye tekster i starten av øktene, og vi diskuterte blant annet virkemidler og struktur. De etterspurte lekser, skrivetips og teknikker, så kursholder samlet og delte ut relevant informasjon.

- Det er ikke mulig å si noe om tilbakefall, men kvinnene fortalte skrivingen var terapeutisk. Samtlige ønsket å fortsette med det, og ville gjerne delta på flere kurs.
- Deltakerne var særdeles gode på å rose og støtte hverandre. Flere var selvkritiske og unnskyldende underveis, men da kursholder leste opp tekstene til slutt, ble de positivt overrasket over kvaliteten på egne verker.
- En samling tekster ble stående i biblioteket, så besøkende kan lese dem. En av deltakerne fortsatte arbeidet med en artikkel om situasjonen i fengselet, og flere var interesserte i å dele tekster offentlig.

Prosjektgjennomføring

Opprinnelig var det planlagt seks kortere økter spredt utover våren 2022, men grunnet covid-situasjonen endret vi forløpet. Kurset besto dermed av fem økter, hver på to timer, i juni/juli. Av sikkerhetshensyn kunne vi invitere seks deltakere. De var en engasjert, varm og fantasifull gjeng, tross utfordrende tider i fengselet, da en avdeling var i ferd med å stenge. Dette medførte uro og uforutsigbarhet for de innsatte. Blant de påmeldte fantes det også historier om rus, angst og konsentrasjonsvansker. Likevel rapporterte de tilbake at de fikk til forbausende mye i skriverommet, og at avbrekket var velgjørende og nødvendig i en vanskelig periode. Kursleder tilrettela øvelser fra økt til økt etter nivå og behov, og deltakerne fikk velge om de ville skrive om seg selv eller dikte opp karakterer. I tillegg ga Tveterås muntlige og skriftlige tilbakemeldinger til de som ba om det. Hun sendte også forespørsler til redaktører og innhentet kontaktinformasjon til deltakerne som ønsket å få noe på trykk. Planleggingen, tilpassingen og oppfølgingen har krevet tid og krefter, men siden gruppa var trygg og ærlig, og delte generøst og åpenhertig, har det vært svært givende å lede aktiviteten.

Resultater og resultatvurdering

Første dag forhørte Tveterås seg om gruppas forventninger. De kom da med innspill om hva de ville lære, og med feedback på oppgavene. En deltaker hevdet at hun ønsket «å lære seg å skrive», selv om det viste seg at hun mestret skrivingen godt. I likhet med de andre hadde hun mye på hjertet, hvilket fikk utløp gjennom ulike sjangere i løpet av øktene. Dersom kvinnene fortsetter å følge opp påbegynte tekster, har de et stort potensial til å berøre mange mottakere.

Ved kursslutt ga gruppa muntlige tilbakemeldinger, og flere fylte ut et anonymt skjema. Kvinnene meldte blant annet tilbake om at det var «godt å leke med fantasien og få en pause fra alt det andre», og at «du har gitt oss friheten til å ta et fantastisk avbrekk». Gruppa ba dessuten om flere og lengre kurs i fremtiden. De har i stor grad medvirket til øktenes innhold og utforming, og deres tilbakemeldinger tyder på at prosjektet var vellykket. En videreføring/gjentakelse bør vurderes.

Oppsummering og videre planer

Mental Helse meldte interesse for et mer varig tilbud, og eventuelt å involvere andre forfattere. Før juni snakket også kursholder med forfatter og tidligere skriveleerer i Bredtveit, Maria Kjos Fonn. Selv bidrar Tveterås gjerne til flere slike diskusjoner om videreutvikling og optimalisering.

Angående tekstene, foreslo Tveterås en plan for en av de innsattes artikler som hun tror kan skape oppmerksomhet i media. I tillegg forsøkte hun å koble deltakere sammen med et barneblad, RøverRadion og antologien Signaler. Det står også en perm på biblioteket der de som vil kan legge til flere tekster.

INNHold

Bakgrunn for prosjektet.....	5
Målsetting og målgruppe.....	6
Prosjektgjennomføring.....	6
Resultater og resultatvurdering.....	8
Oppsummering og videre planer.....	9
Kilder.....	10
Vedlegg: kursbevis.....	11

Bakgrunn for prosjektet

Ifølge undersøkelser og rapportering fra innsatte i norske fengsler, er psykiske helseplager svært utbredt. Helsedirektoratet fant blant annet «en klar sammenheng mellom omfattende rusmiddelproblemer og problemer knyttet til helse, familiesituasjon og økonomi. Flere undersøkelser bekrefter at det er høyere forekomst av samtidig ruslidelse og psykisk lidelse blant innsatte i fengsel enn i den øvrige befolkningen». Som et forebyggende og behandlende tiltak, ble derfor prosjektet «Varetekst – Mellom to permer» til. Gjennom skrivekurset skulle en gruppe kvinner i Bredtveit fengsel motta tilbudet om å delta i et kreativt fellesskap for å dele sine inntrykk og uttrykk. Tidligere tiltak – deriblant prosjekter støttet av Stiftelsen Dam – har nemlig vist at kunstnerisk virksomhet øker livskvalitet og har en positiv effekt på vår mentale helse. Kriminalomsorgen selv skriver: «Kultur kan gi opplevelser. Den kan gi nye interesser, og ikke minst: Den kan skape mestring. Et stimulerende og utfordrende kulturtilbud for hele befolkningen er et mål for kulturpolitikken i Norge. Hele befolkningen omfatter også innsatte i fengslene. At kulturtilbud er viktig i fengsel viser de innsatte ved at de benytter seg aktivt av dette». Det var også fordelaktig at skriveaktiviteten kun forutsatte penn og papir, og derfor er lett å opprettholde, uavhengig av sosiale eller økonomiske ressurser.

Planen med «Varetekst – Mellom to permer» var opprinnelig å gjennomføre seks økter fordelt utover våren 2022, men grunnet covid-situasjonen ble vi nødt til å finne en ny løsning. Kursleder Pia Tveterås kom derfor til enighet med bibliotekar Røskva Bjørgfinsdóttir om nye datoer i overgangen juni/juli 2022, og Stiftelsen Dam ble informert. Det nye opplegget besto av fem lengre økter som ble gjennomført over et kortere tidsrom. Utover tilskuddet fra Stiftelsen Dam, søkte Tveterås om støtte fra Kulturrådet, men søknaden ble avslått. Hun endte til sammen opp med å bruke 25 arbeidsdager på prosjektet, hvorav litt mer enn tre ble utført ubetalt, på frivillig basis. Forarbeidet skulle nemlig vise seg å kreve flere dager enn antatt, men etterarbeidet var noe mindre omfattende. Det resterende honoraret dekket Deichman Bredtveit.

Som formidler har Tveterås erfaring blant annet fra liknende opplegg hos Tyrilis avrusningstilbud i Oslo og gjennom Den kulturelle skolesekken. Hun kontaktet også forfatter og tidligere skriveleer i Bredtveit, Maria Kjos Fonn, i forkant av kurset. Kjos Fonn var svært behjelpelig over e-post og telefon, og delte gjerne fra sine opplevelser i fengselet. I tillegg fikk Tveterås gjennomført to mindre «piloter» i Ravneberget kvinnefengsel høsten 2021, og i Sarpsborg fengsel våren 2022. Dette ble muliggjort av bibliotekar Beate Hageengen Nobre og Kriminalomsorgen. Her fikk Tveterås vurdert nivå, testet ut oppgaver og øvelser, og bekreftet eller avkreftet hvorvidt de fungerte. Disse besøkene ga nyttige

kunnskaper og perspektiver i planleggingen av programmet i Bredtveit. Også i fengslene i Østfold ønsket deltakerne seg flere og lengre skrivekurs etterpå.

Målsetting og målgruppe

Kvinnene som sitter i Bredtveit fengsel er isolert fra resten av samfunnet, og befinner seg derfor i en spesiell og krevende situasjon. Det er ikke uvanlig at innsatte sliter med angst, søvnvansker, konsentrasjonsvansker og depresjon, hvilket også ble representert blant deltakerne på skrivekurset. Mange innsatte har i tillegg lav utdanning og lite arbeidserfaring. Målene var derfor å:

- styrke språk- og skriveferdigheter blant deltakerne
- forebygge tilbakefall til rus og kriminalitet
- heve livskvalitet og styrke kvinnenenes selvbilde
- inkludere og øke forståelse for en marginalisert og ofte generalisert gruppe mennesker

Påmelding og fremmøte var 100 % frivillig, og Bjørgfinsdóttir gjorde en god evaluering av seks egnede deltakere. De utgjorde en tålmodig og oppmerksom gjeng, som viste følsomhet og forståelse ovenfor hverandres innspill. Med «Varetekst – Mellom to permer» kunne kvinnene få noe å jobbe målrettet med mellom øktene, samt stunder å se fram til, da både sosialt samvær og en stimulerende aktivitet ga sunne og gledelige øyeblikk utenfor cellene. Det kreative arbeidet rettet oppmerksomheten mot noe annet enn hverdagen i fengselet, hvilket er viktig for å holde motet oppe i en ellers ensom og monoton tilværelse. Gjennom skrivingen fikk kvinnene, både som produsenter og mottakere, trening i å uttrykke seg, tolke og kommunisere. Hensikten var å utruste deltakerne med kommunikative verktøy, som kan komme dem til gode senere i livet, så vel som i fengselet. Å skrive er ofte klargjørende og beroligende. Det kan fungere som en ventil for tanker og følelser, der man får «ryddet opp i hodet», og konkretisert og sortert innvendig kaos på papiret. I tillegg krever aktiviteten konsentrasjon og mental utholdenhet. Målene med kurset var altså anslått å ha positiv påvirkning på en rekke ferdigheter, både av individuell og kollektiv karakter.

Prosjektgjennomføring

I forkant av kurset møttes Pia Tveterås og Johanna Myklebust fra Mental Helse for å drøfte innholdet i opplegget, hvordan det kunne gjennomføres best mulig og hvilke muligheter som fantes for framtiden. Tveterås fikk også med seg informasjonsmaterieell fra organisasjonen, som hun satte fram i fengselet den første økta. Hun hadde da forberedt et utvalg åpne oppgaver som deltakerne kunne tilpasse etter eget nivå. Slik fikk hun et innblikk i deres utgangspunkt, som ga et grunnlag for å planlegge/revidere videre økter. Da hun klarerte deltakernes forventninger til kurset, nevnte flere at

de allerede skrev dagbok og/eller brukte skrivingen som terapeutisk verktøy, men at de ønsket å lære nye teknikker og teste ut forskjellige måter å skrive på. Noen ba om råd rundt disiplin og hvordan å få til å skrive jevnlig. De satte pris på at oppgavene var frie, kreative og mulige å tilrettelegge. For eksempel laget gruppa lister over ord de assosierte med noe positivt og noe negativt. Her foreslo kursleder ordklasser og kategorier (vær, matretter, aktiviteter, dyr, følelser, steder), men samtidig ville hun ikke være for konkret, da dette kan begrense mer enn det igangsetter fantasien. Noen av ordene ble brukt i en øvelse som gikk ut på å skrive en gåtefull tekst fra et nytt perspektiv. Derfor valgte alle seg et hemmelig ord – enten fra den positive eller fra den negative lista. Deretter skrev de en kort tekst hvor de satte seg inn i denne tingen, følelsen eller skapningens perspektiv. Hvordan er det å være en vinter, en snegle eller en synd? Tvesterås skrev noen setningsstartere på tavla som deltakerne kunne bruke hvis de ville. Blant annet:

Jeg ser ... Jeg lukter ... Jeg elsker/hater ... Jeg tenker at ... Jeg føler meg ... Jeg synes mennesker er ...

For enkelte var disse til stor hjelp. Til slutt leste vi tekstene høyt og gjettet hva de andre hadde skrevet om. Noen av «gåtene» ble korte og enkle, andre lengre, mystiske og poetiske. Uansett ga oppgaven skribentene trening i å sette seg inn i nye synsvinkler og å lytte til hverandre. Det var viktig for Tvesterås å understreke at ingen av svarene var rette eller gale, og at hver kvinne sto fritt til å løse alle utfordringer og øvelser på sitt eget vis. I løpet av kurset valgte de av og til å skrive om seg selv, mens andre ganger ville de heller bruke fantasien og dikte opp karakterer og situasjoner.

I økt nummer to kom en engasjert deltaker med en påbegynt artikkel om situasjonen i fengselet, som hun ville forsøke å få på trykk. Tvesterås ga henne derfor tilbakemeldinger og ba resten av gruppa om å komme med innspill. Alle støttet forslaget, og i en halvtime diskuterte de innholdet grundig. Mot slutten av økta overrakte også en av de andre deltakerne en 7 sider lang novelle til kursleder, som hun ønsket å få tilbakemeldinger på. Neste dag mottok hun derfor skriftlige kommentarer og tips om aktuelle steder å sende den inn.

For øvrig bør det nevnes at det tidvis oppsto uroligheter i øktene, blant annet på grunn av tapte gjenstander i fengselet, usikkerhet om framtiden, eller fordi naboer hadde forstyrret søvnen på cellene. Visse dager uteble noen av deltakerne grunnet sykdom eller andre avtaler, men de var alltid en stor nok gruppe til at det gikk fint å gjennomføre etter planen. Slike faktorer er umulige å kontrollere, men kursleder tilrettela etter beste evne, og lot deltakerne ta pauser når de selv trengte det, snakke om bekymringer ved behov og iblant bare sitte å lytte hvis konsentrasjonsevnen avtok. Hun satte pris på at kvinnene var åpne og ærlige, og selv mente de at de utrettet overraskende mye i løpet av kurset likevel.

Etter hver endte økt brukte kursleder tid på å transkribere formiddagens tekster. Til slutt satte hun inn et utvalg i en perm, som hun dekorerte med en illustrert forside. I den siste økta leste hun høyt fra tekstsamlingen, og delte ut kursbevis. Innholdet i kursbeviset finnes vedlagt til sluttrapporten. Permen ble stående på biblioteket, slik at andre kan få innsikt i hva gruppa har fått til. Deltakerne fikk også muligheten til å fjerne tekstene sine, eller legge til flere senere. Alle som ble spurt, ønsket å la tekstene bli stående i permen.

Resultater og resultatvurdering

Basert på observasjon og rapportering tilbake fra deltakerne, har «Varetekst – Mellom to permer» vært et vellykket prosjekt, med forholdsvis høy måloppnåelse. I evalueringsskjemaet svarte samtlige «ja» på spørsmålet om hvorvidt de ville anbefalt kurset til noen andre. Blant annet skrev en av kvinnene: «Ja, absolutt! Vi ble godt opplyst om/fikk gode pekepinner på hvordan vi kan få til å skrive gode tekster. Kurset kunne godt ha vart lenger enn 1 uke.»

Deltakerne viste stort engasjement, hadde mye på hjertet og kastet seg ut i nye utfordringer, tross skepsis til egne evner. Denne skepsisen avtok riktignok gradvis, særlig på grunn av gruppas evne til å lytte til og skryte av hverandre. Da det ble bevist at poenget ikke var å produsere «perfekte» tekster, men å uttrykke seg med sitt eget språk og sin egen, unike stemme, oppstod det stadig nye, originale vrirer på oppgavene. Iblant skrev deltakerne helt andre svar enn hva oppgavetekstene tilsa, men det spilte ingen rolle, så lenge de opplevde mestring og glede ved aktiviteten. For eksempel diktet en av kvinnene opp en erotisk novelle, som hun våget å lese høyt for de andre. Det var også en deltaker som helst ville slippe å dele tekstene sine, fordi hun ikke snakket norsk som førstespråk. Hun deltok etter eget ønske kun på deler av opplegget, men ba om råd, oppgaver og lekser, og samtalte med kursleder både før og etter øktene om tekstene, lesetips og mulige publiseringskanaler. Flere av de andre kvinnene etterspurte også skrivelekser mellom samlingene. Noen tok notater underveis i øktene, som de sa ville komme dem til nytte i framtiden når de skulle jobbe videre med tekstene sine. I tillegg delte Tveterås ut diverse informasjonsskriv med kontaktopplysninger til ulike redaksjoner, og et ark med svar på spørsmål fra deltakerne rundt skrivingen. Hun tror og håper at flere av dem vil opprettholde tekstarbeidet, og at kurset hadde en positiv effekt på deres språk- og skriveferdigheter.

Angående tilbakefall til rus og kriminalitet, bør dette prosjektet kun anses som en del av en større helhet. I seg selv er et 10 timers skrivekurs naturligvis ikke tilstrekkelig for å forhindre tilbakefall. Samtidig håper kursleder at aktiviteten komme til nytte i krevende tider, ettersom kvinnene fortalte

at skrivingen fungerte som terapi. En rapporterte at «å skrive er overlevelse for meg i den traumatiske tiden her. Det hjelper enormt for psyken min, angst.»

Det har hele tiden vært viktig å la alle bli sett og hørt, og å variere tilstrekkelig mellom skriftlig aktivitet, høytlesning og samtale. Kvinnene ga uttrykk for at de likte å dele tekstene med hverandre, og viste allerede fra første økt stor respekt for hverandres bidrag. «Jeg får flere ideer av å lytte til de andre», fortalte en av deltakerne. Det var oppløftende å se hvordan de responderte godt på hverandres tilbakemeldinger, og på høytlesningen fra permen i siste økt. Etter at Tveterås hadde proklamert et av diktene, sa forfatteren av teksten stolt: «Oi, det høres helt annerledes ut enn jeg husket det. Var det virkelig jeg som skrev det?».

Forhåpentligvis vil denne troen på egne evner føre til at kvinnene opprettholder skriveaktiviteten, og fortsetter å oppleve mestring, konsentrasjon, ro og glede, som igjen kan styrke selvbildene deres på sikt. Et styrket selvbilde kan i beste fall bidra i arbeidet mot eventuelle tilbakefall. Kursholder vil også anbefale at det tilbys flere kurs og skriveverksteder i fengselet i framtiden, som en del av et mer omfattende behandlingstilbud.

Oppsummering og videre planer

Ettersom kvinnene som deltok på skrivekurset alle har sterke stemmer, gripende historier og driv, vil det bli spennende å se hva som fanger de kontaktede redaktørens interesse. Noen av deltakerne egner seg muligens best til å skrive sakprosa, mens andre er mest opptatt av poesi. Flere vil sannsynligvis også fortsette å skrive «kun» for sin egen del. Da mange av redaksjonene hadde sommerferie, var det ikke alle som svarte på henvendelsene fra Pia Tveterås i juli, men hun vil følge opp og eventuelt sette de aktuelle i forbindelse med Bjørgfinsdóttir, som ser de innsatte ukentlig. RøverRadion skulle også ta en titt på tekstene gjennom biblioteket, skrev de. Ved å nå ut til offentligheten med de kunstneriske arbeidene, håper Tveterås også å berøre målet om å inkludere og øke forståelse for en marginalisert og ofte generalisert gruppe mennesker.

Ettersom responsen på prosjektet var såpass god, er det tydelig at det finnes et behov for slike tiltak i norske fengsler. Det kan derfor være en idé å invitere flere forfattere til å gjennomføre liknende opplegg, muligens over en lengre periode, etter deltakernes ønsker. Tveterås kan stille som konsulent, og deltar gjerne i planleggingen, gjennomføringen og evalueringen av flere kreative skrivekurs i fremtiden. Per sommeren 2022 er det ikke bestemt hvorvidt eller hvordan initiativet kan videreføres, men Mental Helse har også meldt interesse for et mer langsiktig samarbeid. De er dessuten svært takknemlige for at Stiftelsen Dam muliggjorde «Varetekst – Mellom to permer», som ifølge deltakerne

ga dem «friheten til å ta et fantastisk avbrekk». Dette var åpenbart nødvendig, helsefremmede og til nytte og glede for de involverte.

Kilder

Helsedirektoratet: Helse- og omsorgstjenester til innsatte i fengsel – Årsrapport 2018:

<https://www.helsedirektoratet.no/rapporter/helse-og-omsorgstjenester-til-innsatte-i-fengsel-arsrapporter>

Kriminalomsorgen. Arbeids- og aktivitetstilbud:

<https://www.kriminalomsorgen.no/arbeids-og-aktivitetstilbud.527951.en.html>

Rodal, Torbjørn. Masteroppgave: «Kultur og soning». Universitetet i Agder, 2016:

<https://uia.brage.unit.no/uia-xmlui/bitstream/handle/11250/2434641/ORG917%20-%20Rodal%2C%20Torbj%C3%B8rn%20Kristoffer.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Røverhuset. Radiotiltak ungdom Eidsberg fengsel. Sluttrapport 2020:

<https://dam.no/prosjekter/radiotiltak-ungdom-eidsberg-fengsel/>

Tveterås, evalueringsskjemaer fra deltakerne i Bredtveit fengsel, 1. juli 2022.

KURSBEVIS

Navn:

Sted og dato:

Deltakeren har sommeren 2022 gjennomført et kreativt skrivekurs, ledet av forfatter Pia Tveterås i samarbeid med Stiftelsen Dam og Mental Helse. I løpet av fem økter på 120 minutter, har gruppa eksperimentert med ulike virkemidler og sjangere, som dikt, sammenlikninger, seksordsnoveller, friskrivning, fortellinger, forskjellige synsvinkler og fiktive kontaktannonser. Deltakerne har både samarbeidet og jobbet selvstendig. De har aktivt delt ideer og tekster, og lyttet til hverandres bidrag og innspill.

Tveterås vil ved kursslutt berømme gruppa for deres evne til å støtte og heie på hverandre. De løfter fram det beste i hverandres tekster, som er fulle av skarpe observasjoner, mørke, varme, fantasi og sjel. Tryggheten og samholdet har skapt en god grobunn for kreativitet, utforsking, originalitet, poesi, humor og alvor. Dette har resultert i en samling svært forskjellige, overraskende, tankevekkende, viktige og vakre tekster, som skribentene har god grunn til å være stolte av.

Kursets totale lengde: 10 timer

Deltakers signatur

Kursansvarlig

