Sluttrapport: *Økt mestring for innsattes pårørende*
Virksomhetsområde: Rehabilitering. 3-årig prosjekt
Søknadsnummer 2013/RBM5720
Søkerorganisasjon: For Fangers Pårørende (FFP)

Forord

Prosjektet *Økt mestring for innsattes pårørende* har vært et treårig prosjekt fullfinansiert av Extrastiftelsen. Vi har gjennom prosjektet gitt 10 pårørende 10 timer hver hos terapeut hvert semester og har til sammen delt ut 300 timer i prosjektperioden. Deltakerne har hatt ulik relasjon til den innsatte, men hovedgruppen har vært ektefeller og mødre til innsatte.

Sammendrag

Bakgrunn for prosjektet/Målsetting

Når en person settes i fengsel får dette ofte store konsekvenser for mennesker som står ham eller henne nær. Til tross for de mange belastningene pårørende opplever, er skammen ofte så stor at pårørende ikke søker hjelp fra det offentlige hjelpeapparatet. For mange er terskelen for å søke hjelp hos FFP langt lavere, og det har vært av stor betydning at FFP har hatt et godt terapitilbud. Det har vært en målsetting at pårørende i en særlig vanskelig livssituasjon skulle kunne tilegne seg gode mestringsstrategier for å håndtere hverdagen. Dette er av sentral betydning for å styrke deres evne til å opprettholde eller komme tilbake i arbeidslivet, delta i sosialt liv og ikke minst i forhold til det å kunne fungere tilfredsstillende i en omsorgsrolle overfor barn.

Antall personer i målgruppen nådd av prosjektet

30

Prosjektgjennomføring/Metode

I prosjektet har FFP hatt et samarbeid med gestaltterapeut Lill Hallbäck. Hun har mastergrad i gestalt psykoterapi og har mer enn 20 års erfaring som praktiserende gestaltterapeut. Hun praktiserer primært individuell terapi, men har også bred erfaring som kurs- og gruppeleder. Hun har blant annet drevet mestringskurs for pårørende til rusavhengige. Hun har siden 1998 vært veileder for studentgrupper på Norsk Gestaltinstitutt, og er klinisk veileder for etablerte gestaltterapeuter.

Hun har også selv 20 års egenerfaring som pårørende til en rusavhengig med gjentatt fengselserfaring. Hun har med dette spesialkompetanse på utfordringer pårørende av innsatte møter, og dette bidrar til at pårørende føler ekstra tillit til henne. Dette har gjort henne til en uvurderlig ressurs i prosjektet.

FFP har rekruttert pårørende til tilbudet etter samtaler med rådgiver hos oss. Pårørende med et større behov enn hva rådgivning har kunnet avhjelpe, har vi anbefalt videre til terapitimer. Hver pårørende har fått tildelt 10 timer terapi. Terapien har tatt utgangspunkt i den pårørendes situasjon og hva brukeren selv ønsker og har behov for å ta opp med terapeuten.

Resultater og resultatvurdering
Tilbakemeldinger viser at for mange har tilbudet hatt en avgjørende betydning for at de klarer å fungere tilfredsstillende i det daglige. Flere har klart å opprettholde deltakelse i arbeidslivet, eller har kommet tilbake i arbeid etter sykemelding, ved hjelp av de mestringsstrategiene de har tilegnet. En pårørende sier det slik: "Muligheten til få hjelp til å rydde opp i kaoset har gjort det mulig for meg å klare å leve et tilsynelatende vanlig liv, klare å gå på jobb og å fungere godt på jobben".

Oppsummering/konklusjon/videre planer
Flere pårørende fått hjelp til på best mulig måte å håndtere sin situasjon. Flere beskriver terapitimene som et trygt punkt i en kaotisk tilværelse. FFP har fått midler fra Extrastiftelsen til gruppeterapi i 2016 gjennom prosjektet *Økt mestring i samspill med andre*. Dette vil være et godt tilbud for mange, men for noen pårørende er det for belastende å delta i gruppe. Prosjektet i 2016 åpner derfor for å kunne gi noen få timer (10 pr semester) individuell terapi til pårørende med stort behov for dette.

Bakgrunn for prosjektet/Målsetting

Når en person settes i fengsel får dette ofte store konsekvenser for mennesker som står ham eller henne nær. FFPs landsomfattende undersøkelse *Helse og livskvalitet blant fangers pårørende* (FFP 2007) viser at situasjonen for mange pårørende er så belastende at det fører til ulike typer helseplager. Over halvparten av undersøkelsens respondenter svarte at de hadde fått dårligere helse etter fengslingen. Typiske plager pårørende opplever er hode- og nakkesmerter, muskelsmerter- og spenninger, ryggsmerter, søvnproblemer, angst depresjoner. Over halvparten av de pårørende i undersøkelsen hadde vært sykmeldt etter at en i familien ble fengslet. I undersøkelsen fremkom det også at 44 % av barna som hadde foreldre i fengsel hadde fått dårligere helse. Mange av barna fikk også atferdsmessige reaksjoner med konsekvenser for blant annet sosial fungering og læring.

Fengslingen har ofte også den konsekvens at mange pårørende isolerer seg og deltar mindre i sosiale sammenhenger enn de gjorde før fengslingen. Det er ulike grunner til dette. Noen synes det er vanskelig å forholde seg til omgivelsene fordi de sliter med bekymringer, sorg, savn og følelser som skyld og skam. Andre opplever at omgivelsene dømmer dem eller at folk ikke forstår hvordan de har det. Det at mange pårørende blir sykemeldte medfører også at de mister den sosiale arena som deltakelse i arbeidslivet innbefatter. I tillegg er psykiske reaksjoner som angst og depresjoner også ofte negativt utslagsgivende for sosial deltakelse. Skammen og stigmaet ved å ha et nært familiemedlem i fengsel er for mange pårørende en så stor belastning at de avstår fra å søke hjelp fra det offentlige hjelpeapparatet. Av de som oppsøker hjelpeapparatet er det ikke uvanlig at de kun presenterer symptomene og unngår å fortelle om fengslingen som mulig utslagsgivende faktor for helseproblemene. For mange av disse er terskelen for å søke hjelp hos FFP langt lavere enn ved å henvende seg til det øvrige hjelpeapparatet, ved at FFP er en organisasjon som jobber spesifikt for dem, og med spisskompetanse på dette feltet.

Målet med prosjektet *Økt mestring for innsattes pårørende* har vært å gi et rehabiliterende tilbud til pårørende som har opplever betydelige endringer i sin fungering og livskvalitet på grunn av de belastninger fengslingen av et nært familiemedlem har påført dem. En målsetting i prosjektet har vært å bidra til at pårørende i en særlig vanskelig livssituasjon skal

kunne tilegne seg gode mestringsstrategier for å håndtere hverdagen. Dette har vært av sentral betydning for å styrke deres evne til å opprettholde eller komme tilbake i arbeidslivet, til deltakelse i sosialt liv og ikke minst når det gjelder å kunne fungere tilfredsstillende i en omsorgsrolle overfor barn.

Prosjektgjennomføring/Metode

FFPs tilbud om individuell terapi har vært et lett tilgjengelig og gratis tilbud til pårørende. FFP har administrert og rekruttert til tilbudet. Når den pårørende har etablert kontakt med terapeuten har forløpet for terapitimene vært basert på en avtale mellom de to.

Samarbeidspart i prosjektet har vært gestaltterapeut Lill Hallbäck. Hun har mastergrad i gestalt psykoterapi der hun i sin hovedoppgave skrev om gruppeterapi. Hun har mer enn 20 års erfaring som praktiserende gestaltterapeut. Hun praktiserer primært individuell terapi, men har også bred erfaring som kurs- og gruppeleder. Hun har blant annet drevet mestringskurs for pårørende til rusavhengige i 10 år og hun har gjennomført workshops i nonverbal kommunikasjon. Hun har siden 1998 vært veileder for studentgrupper på Norsk Gestaltinstitutt, og er klinisk veileder for etablerte gestaltterapeuter.

Svært viktig i dette prosjektet er ikke bare metoden som benyttes, men også terapeuten som person. Lill Hallbäck har selv 20 års egenerfaring som pårørende til en rusavhengig med gjentatt fengselserfaring. Hun har med dette spesialkompetanse på utfordringer pårørende av innsatte møter, og dette bidrar til at pårørende føler ekstra tillit til henne. Dette har gjort henne til en uvurderlig ressurs i prosjektet.

Resultater og resultatvurdering

Pårørende er en gruppe med mange og sammensatte belastninger, og er derfor en gruppe hvor mange har et uttalt behov for rehabiliterende tiltak for å kunne finne tilbake til et normalt funkjsonsnivå og en bedre livskvalitet. Prosjektet har tatt utgangspunkt i de pårørendes egne erfaringer og lagt vekt på egen innsats som avgjørende for å oppnå en best mulig håndtering av egen livssituasjon. Det å flytte hovedfokus fra den innsatte til sin egen situasjon, for å ivareta seg selv mens fengslingen varer, har vært et hovedfokus i terapien.

Tilbakemeldinger fra pårørende viser at for mange av dem som har mottatt individuell terapi, har dette tilbudet hatt en avgjørende betydning for at de har klart å fungere tilfredsstillende i det daglige. Flere har klart å opprettholde deltakelse i arbeidslivet, eller har kommet tilbake i arbeid etter sykemelding, ved hjelp av de mestringsstrategiene de har tilegnet seg gjennom terapitilbudet. Tiltaket har derfor hatt en klar rehabiliterende effekt. Noen uttalelser fra pårørende illustrerer dette slik:

- *Jeg kan si hva som helst til deg – uansett hvor grusomt det enn måtte være! Da jeg begynte hos deg, hadde jeg ikke grått på mange år. Det at jeg har åpnet opp for gråten hos deg, har vært en gudegave for meg. Det er gull verdt nå å kunne åpne opp for følelsene mine.*
- *Jammen må jeg si at det nå er helt uforståelig for meg, hvordan jeg skulle klart å overleve uten. Få støtte og hjelp til å se noen ting fra litt andre synsvinkler har vært viktige momenter i tilværelsen. Etter hvert som saken ble verre og verre, holdt jeg på å gå i oppløsning. Utrolig godt å ha deg til å hjelpe meg å holde meg over vannet.*

- *Gestaltterapeut Lill Hallbäck har vist meg at det finnes en sjanse for at livet mitt kan fortsette selv om jeg lever med skrekk og bekymring og angst og fortvilelse i det daglige. Hun har hjulpet meg til innsikt i at det går an å holde ut det uutholdelige, leve gjennom det, lære å mestre det unevnelige og alle sjokkene.*

Terapitilbudet har hatt stor betydning for de deltakerne som har omsorg for barn. Barn og unge trenger trygge og stabile omsorgspersoner, og det har vært viktig for deltakerne å få hjelp til å styrke sin omsorgsrolle overfor barna. Det kan i seg selv være krevende å bli satt i en situasjon der man plutselig skal være aleneforsørger, og når dette i tillegg skjer som resultat av fengsling vil det kunne oppleves svært belastende. Timene med terapi har gjort pårørende bedre rustet til å ivareta omsorgsfunksjoner overfor egen familie og nettverk. Det at barna har god omsorg er i seg selv helseforebyggende, kriminalitetsforebyggende og har slik sett både personlig og samfunnsmessig verdi. Tilbudet om gratis individuell terapi til deres omsorgspersoner har bidratt til dette. Etterspørselen etter tilbudet har vært stort, og tilbakemeldingene fra de som har fått mulighet til å benytte seg av tilbudet om individuell terapi, har vært svært gode:

- *Terapien har hjulpet meg til å få litt mer overskudd i hverdagen. Jeg har orket å ta med barnet mitt på treff dere har med FFP Ung. Noe han syntes er kjempefint.*
- *For å fortelle litt om forandringen hos meg etter at jeg har vært hos Lill er at jeg dette året har klart å få kjøpt 17 mai klær til (sønn 8) allerede, dette var et ork for meg før og ble ikke gjort før dagen før den store dagen. Jeg har også dette året klart å sette meg inn i selvangivelsen og fått skrevet på fradrag og levert i tide. Dette er bare eksempler på hva det å gå i terapi hjelper for meg.*

Oppsummering/Konklusjon/Videre planer

Flere pårørende fått hjelp til på best mulig måte å håndtere sin situasjon. Flere beskriver terapitimene som et trygt punkt i en kaotisk tilværelse. FFP har fått midler fra Extrastiftelsen til gruppeterapi i 2016 gjennom prosjektet *Økt mestring i samspill med andre*. Dette vil være et godt tilbud for mange, men for noen pårørende er det for belastende å delta i gruppe. Prosjektet i 2016 åpner derfor for å kunne gi noen få timer (10 pr semester) individuell terapi til pårørende med stort behov for dette.