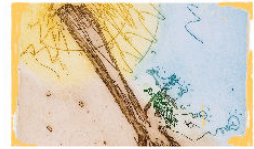




Oslo Krisesenter
Fengselsprosjektet



ARBEID MED VOLDSUTSATTE KVINNER I FENGSEL

April 2009



Björg Thorhallsdóttir



Bakgrunn

”En levekårsundersøkelse blant innsatte i norske fengsler viste at mange kvinnelige innsatte har vært utsatt for vold og overgrep. For å gi kvinnene en mulighet til å bearbeide sine erfaringer, skal det gjennomføres et samarbeidsprosjekt mellom Oslo Krisesenter og Bredtveit fengsel. I tillegg til det direkte tilbudet som skal gis kvinnene gjennom samtale og gruppebasert virksomhet, skal det utvikles metoder i arbeidet for å nå gruppen, samt spre kunnskap om vold i nære relasjoner i kriminalomsorgen.”

Sitat ”Vendepunkt” Handlingsplan mot vold i nære relasjoner 2008 – 2011

Kriminalomsorgen region øst fikk i 2004 tildelt midler fra Kriminalomsorgen sentrale forvaltning til etablering av et pilotprosjekt ved Bredtveit fengsel, forvarings- og sikringsanstalt og Fredrikstad fengsel. Kriminalomsorgen region øst og Krisesentersekretariatet inngikk et samarbeid med Oslo Krisesenter om bruk av midlene til samtalegrupper, for- og etterarbeid knyttet til gruppene og kompetansehevingstiltak for ansatte i begge fengsler.

Pilotprosjektet ble gjennomført i 2005 og erfaringene med prosjektet var utelukkende gode.

Med bakgrunn i regjeringens handlingsplan mot vold i nære relasjoner 2008-2011 søkte Oslo Krisesenter om midler fra Justis- og Politidepartementet til å starte opp et nytt prosjekt ved Bredtveit fengsel. Det ble bevilget midler til en stilling for 2008 og 2009.

”Kvinnen gir opp sitt eget liv, egne behov, de blir ikke respektert, og de undertrykkes som et resultat av dette. Etter hvert mister de kontakten med egne følelser, signaler, behov og seg selv”

Sitat prosjektleder Fengselsprosjektet

Prosjektleder: Anne Ringdal
Prosjektmedarbeider: May Magnussen

Oslo 06.05.09

Olaug Rønningsdalen
Teamleder Oslo Krisesenter



Målsetting for prosjektet

Å utvikle tiltak som kan hjelpe kvinnelige domfelte til å komme ut av offerrollen, samt å forebygge vold mot kvinner. Kvinnene skal forstå at de har vært utsatt for vold og hvordan de kan beskytte seg mot vold i parforhold. Målsetningen for et samarbeide mellom Kriminalomsorgen og Oslo Krisesenter er å utvikle nye metoder for arbeide med innsatte, og å spre kompetanse om voldsproblematikk.

Fengselet ønsker videre at det skal være mulighet for at kvinnene kan delta i ordinære grupper ved krisesenteret.

Prosjektets innhold

Hovedmålet med arbeidet er å hjelpe kvinnene på følgende områder:

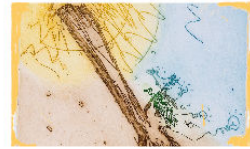
- Forstå at de blir utsatt for vold
- Skape forståelse for mønster, og å normalisere gjenopplevelser
- Forstå sin historie, godta den og leve med den
- Komme ut av offer rollen, ta ansvar for seg selv og sine handlinger
- Forstå viktigheten av å sette grenser for seg selv, og hvordan skape et eget liv

For å nå dette målet blir ulike tiltak og metoder benyttet som:

- Psykoedukative kurs
- Samtalegrupper
- Individuelle samtaler
- Sosial trening

Prosjektet omfatter også kompetansehevende tiltak for de ansatte.

- Det blir holdt informasjonsmøter for fengselsbetjentene med voldsproblematikk som tema.
- Det er planlagt at prosjektansatt skal undervise aspirantene ved fengselet fast i tema vold.



Kurs

De er veldig gode erfaringer med kursene.

Kurs er en smakebit på samtalegruppen og fungerer som et rekrutteringssted.

Strukturen er åpen, slik at kvinnene kan delta når de vil, og la være å komme de gangene de ikke orker. Kvinnene kan være anonyme, de trenger ikke bidra, men har mulighet til å bare lytte og ta i mot det som blir formidlet.

Kurset går over 3 mnd og omhandler følgende tema innen voldsproblematikk:

Hva er vold?

Fysisk vold

Psykisk vold

Materiell vold

Økonomisk vold

Seksuell vold

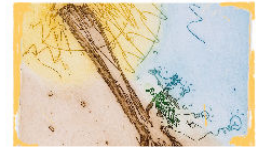
Latent vold

Hvorfor er dette så vanskelig å gjenkjenne?

Har du bedt om hjelp når du er blitt utsatt for vold?

Hvordan opplevde du det?

Ser du deg selv som et offer eller som en voldsutsatt?



Vold og kjærlighet

Hva er kjærlighet?

Hva er avhengighet?

Voldsspiralen

Hvorfor er det vanskelig å bryte ut??

Hva gjør volden med kjærligheten?

Hvordan virker håpet om endring i kjærlighetsforholdet ?

Hvilke erfaringer har du gjort?

Valg

Unngåelse

Grensesetting

Hva skjer med deg dersom du sier nei?

Sjalusi

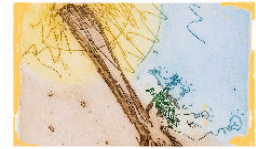
Hvorfor blir man tiltrukket av partnere som er voldelige?

Hva er respekt?

Hva er redsel?

Når begynte du å ta ansvar for volden? Hvem har du beskyttet ved å ikke fortelle at du er blitt utsatt for vold ?

Hvorfor har han ikke stoppet volden?



Vanlige reaksjoner etter å ha levd med vold

Normalisering

Traumer – gjenopplevelser

Søvnproblemer - mareritt

Angst (angst er søskenbarnet til skyld og skam)

Skyld

Skam

Sinne

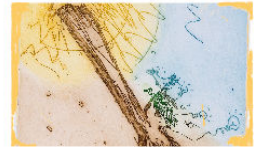
Konsentrasjonsproblemer

Håpløshetsfølelse

Fysiske reaksjoner

Bedøvelsesfølelse

Hvordan føle litt mer?



Veien videre

Identitet

Roller

Grensesetting

Hva skjer med deg når volden er over?

Hvordan skape en ny tilværelse?

Hva med skyldfølelse, skam og dårlig samvittighet?

Hva med selvtilliten?

Identitet

Roller

Videre valg

Mål

Hvordan få et trygt liv?

Veiskille

Dine sterke sider/ressurser:

Hvordan presentere seg selv videre

Hvem skal vite om livet ditt og hvorfor?



For å heles

Kalle det vold

Forstå hva volden har gjort med deg

Plassere ansvaret (overgriper har alltid ansvaret)

Bearbeide

Finne ut hva som er smerten:

Alminneliggjøre

Ufarliggjøre

Redsel?

Skam?

Skyld?

Hvem har du skyldfølelse for?

Tapt håp

Savn?

Det å kunne forstå hva vold og voldshistorien din har gjort med deg gir deg

Valgmulighet for fremtiden.

Vil du skape et eget liv?

Vil du gå tilbake?

Du kan gå inn i et nytt forhold uten å ta med deg den gamle historien og de gamle

mønstrene og mekanismene

Hva er drømmen din?

Hva stopper deg i å nå drømmen din?



Gruppe

Gruppen på Bredtveit er et lukket forum der kvinnene får et mer personlig preg på temaene fra det åpne kurset. Kurset har, som sagt, en overordnet forelesningsform, der det ikke er like mye rom for å gå inn i kvinnenes individuelle opplevelser. Kvinnene kan på kurs lene seg tilbake, distansere seg selv fra temaene og få et teoretisk og generelt forhold til det som blir tatt opp.

I gruppen blir dette forhindret ved at kvinnenes egne erfaringer blir fortalt. Det arbeides med at kvinnene skal få en personlig forståelse og innsikt i hva volden har gjort med akkurat dem. Det tydeliggjøres enda mer hva som skjer når man begynner å fokusere på den volden hver enkelt har opplevd. Det fokuseres på kvinnenes individuelle reaksjoner og på gjenopplevelser.

Sosialkonsulent fra Oslo Krisesenter har i 2008 fram til september drevet gruppe for innsatte kvinner ved Bredtveit fengsel. Hun har vært kursleder, og har erfart at det er en for stor jobb å gjennomføre dette alene. Oslo Krisesenter søkte derfor om midler for å trekke inn en fagperson fra Bredtveit fengsel som kunne dele denne oppgaven med henne. I september 2008 fikk psykiatrisk sykepleier i helseavdelingen et engasjement i 20% stilling i Fengselsprosjektet fram til juli 2009.

Erfaringen er at det er absolutt nødvendig å være to kursledere for å drive grupper i fengselet.

Individuelle samtaler

På kursene kommer det fram at kvinnene har lyst til å snakke mer om egne personlige erfaringer rundt vold og situasjoner de føler seg avmektige i. De får ofte sterke reaksjoner og gjenopplevelser individuelt. Behovet for individualsamtaler der de kan bli ivaretatt i størst mulig grad, er derfor stort. Disse samtalene er ofte veldig krevende for kvinnene. De åpner opp for hendelser og følelser som har vært skjøvet til side over lang tid, og som kvinnene ikke har noen erfaringer med. Det må derfor brukes mye tid på kvinnenes individuelle reaksjoner, gjenopplevelser og håndtering av disse.

Sosial trening

Kvinner som sitter i fengsel har et stort behov for å styrke sine sosiale ferdigheter. Det må øves på å delta i samfunnet igjen, og i å bygge opp et nytt liv etter oppholdet. Overgangen fra et kontrollert liv bak murene og et liv uten ytre grenser i frihet, oppleves av mange kvinner som en stor utfordring. Prosjektansatt har gitt stadig flere kvinner støtte i form av sosial trening, også i forbindelse med reetablering i ny bolig.



En av kvinnene som har benyttet seg av alle disse tilbudene, helt fra oppstarten av prosjektet i 2005, har skrevet denne beretningen som illustrerer bedre enn noe hvilken langvarig helingsprosess som må til for å kunne få et nytt og bedre liv.



Björg Thorhallsdottir

"En ny tid"

Oslo. 04.04.09

Gi volds utsatte kvinner i fengsel hjelp, vi må ha hjelp til å forstå at vi trenger hjelpJEG, er et levende bevis på det.....

FORHOLD PREGET AV VOLD



Jeg skal prøve så godt jeg kan å redegjøre for meg hvordan hjelpen fra Oslo krisesenter ,og de ansatte og ledelsen, ved Bredtveit kvinnefengsel har samarbeidet for å gi meg den hjelpen jeg trengte for å "finne" meg selv igjen, etter mange år med grov vold. Jeg vil være dem evig takknemmelig.....

Jeg ble utsatt for grov psykisk og fysisk vold fra jeg var 15 til jeg var 39 år, altså 24 år til sammen.

Det innebar trusler med og uten våpen, slag, spark, brenning av sigaretter, voldtekt, stikk med kniv i hodet, og det som verre kan tenkes.

Det skulle komme til å skje at jeg visste alle de tre gangene da jeg ble sammen med en volds utøver, at jeg fikk vite på forhånd at de hadde mishandlet sine tidligere ekser.

Alle tre gangene tenkte jeg: Det vil ikke skje meg, for de vil bli så glad i meg.

Alle tre hadde problemer med selvfølelsen og selvbildet. Jeg ville "hjelp" dem. De skulle få det godt hos meg. Jeg var til og med gift med den ene i over 10 år. Den siste var også en heroinist, senere metadon. Han skulle bli nykter sammen med meg. Vi skulle gifte oss å få barn, bli en større familie, en lykkelig familie....

Snakk om fantasi'a....

Jeg fikk to barn i løpet av disse årene som jeg er veldig stolt over. De betyr alt for meg. De er flinke, oppegående barn som det aldri er noe tull med. Det var nok de som holdt meg oppe. Jeg hadde noe vidunderlig å leve for...

Det var under det siste forholdet, at det virkelig begynte å tære på meg. Jeg ble mer og mer manipulert. Volden hadde liksom blitt en "trygghet" for meg. Den hadde jeg lært å takle. Det var f. eks. mye verre hvis min eks kom for sent til middag. For jeg visste hvordan jeg skulle forholde meg til volden. Jeg følte ingen smerte lenger, bare hat hver gang det ble et basketakt.

Alle som var glad i meg, ville at jeg skulle komme meg ut av forholdet. De så jo forandringen på meg. Jeg ble provosert og sint. Jeg tok avstand fra familie og venner. Jeg kunne til tider bli ordentlig stygg i munnen mot dem. Jeg hadde jo funnet drømmemannen og var "lykkelig".



Jeg visst jo at vold ikke var vanlig i normale hjem.

Derfor følte jeg meg også dum og skitten blant andre mennesker. Jeg ble kanskje litt ensom innimellom. Man kan bli ensom av å leve under vold. Følte meg som det svarte får i familien.

Noen ganger gjorde jeg det slutt ,og fant meg snille, kjekke og omsorgsfulle menn. Men følte meg aldri vel. Gikk liksom og ventet på et utbrudd. Lette etter tegn hele tiden. Etter hvert ble savnet etter eksen for stor ,og utryggheten kom. Det beste for meg var å gå tilbake til eksen og volden. Noe som jeg hadde kontroll på. "Godt "var det.-.....

I to av de forholdene var det også tryggest å bli i forholdet. Da visste jeg når det ble bråk. Var det slutt, ble det 100 ganger verre, og jeg visste aldri hvor de dukket opp. Det kunne være på et butikkhjørne, da jeg sluttet på jobb, ha de på døren osv. Da gikk det veldig på det psykiske plan....

REAKSJONENE PÅ VOLDEN

Etter 24 år med grov vold hadde jeg lært meg å slåss. Jeg slåss som en gutt. Var ikke sterk i klypa, men psykisk gal, for å si det slik. Det klikket bare. Jeg var ikke i stand til å stoppe selv. Det måtte være venner som dro meg vekk og hjem, slik at de fikk roet meg ned.

Dårlig samvittighet i mange dager etterpå, hadde noen kjente sett noe, en nabo eller noen fra jobben kanskje????

Jeg slo i slike situasjoner der jeg følte meg utrygg , eller om noen dyttet meg eller kom borti meg. Det kunne noen ganger bare være at de slang med leppa. Det behøvde ikke å være til meg en gang. Men jeg fløy på dem med full kraft. Jeg fant nemlig ut om jeg slo først, fikk jeg ikke juling. All frustrasjon som jeg hadde inni meg kom ut.

Ellers så var jeg kjempe "lykkelig", og hadde det bra med "drømmemann", barn, jobb, hus og dyr. Hva kunne jeg klage på?? (trodde jeg)....

I årenes løp hadde jeg utviklet depresjon, og fått veldig sterk angst/ panikkangst. Jeg torde ikke være alene lengre. Jeg ble livredd meg selv. Var redd det skulle klikke for meg. At jeg skulle finne på å ta



livet av meg eller finne på noe annet drastisk. Det følte nemlig slik ut da jeg fikk anfallene. Den følelsen av å miste kontrollen var/ er utrolig skremmende. Jeg fikk angst for angsten.

Jeg begynte på antidepressive 23 år gammel, fikk også da beroligende som stesolid, sobril. Senere ble det også innsovnings medikamenter. Var redd jeg skulle miste kontrollen over meg selv da jeg sov. Jeg følte meg heller ikke trygg. Alle sov jo rundt meg. Jeg følte meg trygg om dagen, med mennesker rundt meg.

Da han jeg var gift med reiste på jobb, måtte han gjemme alle skarpe kniver, hårføner osv. Tenk om jeg skadet meg. Jeg kunne jo fylle vann i badekaret og legge meg oppi karet sammen med hårføneren.

Jeg planla aldri å ta livet mitt, men Jeg tenkte: tenk om jeg "klikker" og gjør det eller det.....

Det var ett par ganger at jeg prøvde å ta livet mitt, men det var liksom i affekt.....

Jeg hadde tvangstanker så det holdt. Jeg telte, telte alt og jeg måtte alltid slutte med et oddetall, ellers kunne det bety ulykke...

Det skulle jo vise at det ble mange år med redsel, skam, mye smerte og pille spising....

Jeg hadde nemlig en svært "snill" psykiater som skrev ut det jeg "trengte" (og mer til).

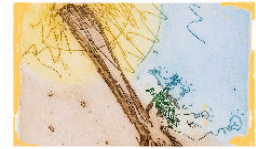
Jeg hadde jo også fått en del fysiske skader som: en del beinbrudd rundt omkring i kroppen, operasjoner hadde det blitt. Ned satt hørsel, en skulder som aldri vil bli bra.....

Desember 2003 hadde jeg en spontan abort, som gikk veldig inn på meg. Måneden etter fikk jeg så mye slag og spark i hodet og kroppen, ble stukket med kniv og fikk drapstrusler. Eksen min skulle nemlig klare å drepe meg.....

Våren 2004, ble jeg mer og mer redd, visste ikke mine arme råd. Når dukket han opp for å "ta" meg, tro??? Sov lite, spiste ikke noe særlig, spiste bare mer og mer piller, men jobbet gjorde jeg og tok meg av hjemmet mitt som alle mødre ville ha gjort.

Da jeg til slutt tvang meg selv til å sove på soverommet mitt (hadde ligget påkledd i alle mulige rom i leiligheten), sov jeg med en jernhakke i nattbordskuffen, i tilfelle eksen kom for og "ta" meg.....

Det måtte gå som det gikk....



LIVET I FENGSEL

Sommeren 2004, ble jeg arrestert. Varetektsfengslet ved Bredtveit kvinnefengsel.

Jeg hadde forbrutt meg mot ett annet menneske grusomt.....

Egentlig var det rart at det hadde gått "bra" så lenge som det hadde gjort.....

Utslitt psykisk, og i sjokk tilstand ankom jeg til Bredtveit , etter 3 dager i arresten. Jeg husker ikke de første ukene her. (Det skulle også vise seg i ettertid at det er mye som er borte for meg like før jeg ble arrestert. Var jeg på vei inn i en salgs psykose, tro???)

Jeg husker at jeg var forferdelig redd, den første tiden her.. . Redd både de innsatte og ansatte.

Hva ville skje med meg nå???

Jeg hadde bare hørt skrekkehistorier om Bredtveit opp gjennom årene... Norges farligste kvinner..

Ville ikke leve mer.

Trodde det var lettere for mine barn og si til dem som de kjente at mamma var død, enn å si at mamma hadde blitt arrestert og kjørt til Bredtveit. Det var jo også et media oppslag uten like.

Stakkars barn, jeg husker at jeg hadde bilde av mine barn på netthinnen hver eneste time. Jeg satt på forbud og fikk ikke snakke med dem heller. Hva skulle jeg si når jeg fikk snakket med dem??.....

Hvordan hadde de det tro???

Jeg som mor hadde sviktet mine barn på det groveste. Hvordan skulle jeg også klare å leve med det???

Egoistisk tanke, egentlig.

Men i en slik situasjon som jeg befant meg i da. klarer man bare ikke å tenke fornuftig eller riktig. Det som var mest sentralt i tankene mine var smerten, og sjokket som mine barn og familie hadde fått da de fikk vite at jeg hadde blitt arrestert. Ville DE få et bra liv igjen, tro???

Jeg klarte ikke å fullføre en eneste setning de førte 10 mnd'ene. Det gikk bare ikke an å føre en samtale med meg. Det var som å snakke med en tulling.



Jeg har hørt mange rare historier av de som jobber her i den senere tid. De sier at de kan si det til meg nå, nå som jeg har blitt så sterk. Nå ler vi av det sammen..... Litt galgehumor....

De hadde ikke klart å få kontakt med mine øyne, helt tomme. Det hadde sett ut som om jeg var utenfor min egen kropp..

Det første året sov jeg 20 time døgnet. Til slutt satt de meg har på grunnskolen, bare for at jeg skulle ha noe å gå til på dagtid. Men der satt jeg i en helt annen verden. De timene jeg ikke sov, gråt jeg..

Kjæresten min kom etter hvert på besøk. Noen ganger ruset, noen ganger nykter. Han var så stygg i munnen mot meg. Jeg fikk en del nedturer p.g.a. det. Til slutt nektet ett par betjenter meg å ha kontakt med han. Skulle jeg klare meg, mente de, måtte jeg komme vekk fra han og volden. Jeg hadde hatt flaks som ikke var blitt drept, mente de. Skulle jeg finne meg selv og få det bra igjen, måtte jeg ha stabile mennesker rundt meg. De hadde jo rett i det....

Det skulle jo gå litt frem og tilbake da det gjaldt eksen. Noen ganger godtok jeg at jeg ikke fikk ringe han, andre ganger godtok jeg det ikke. Men det skulle vise seg etter hvert at betjentene hadde satt i gang en prosess i meg, tross alt...

MØTET MED OSLO KRISESENTER

Februar 2005, 7 måneder etter at jeg kom hit, kom det opp en plakat på veggen,
fra Oslo krisesenter: *"Informasjons møte for kvinner som var blitt utsatt for overgrep"...*

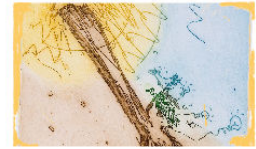
Det skulle vise seg i ettertid at det kom til å bli min redning...

De mente her i fengselet at det måtte være noe for meg....

"Hvorfor?" tenkte jeg.

jeg hadde det jo "bra" (trodde jeg)....

Jeg gikk jo i gifteplanet. Jeg og min eks skulle gifte oss her i fengselet, hvis jeg ble dømt. Som sagt vaklet jeg veldig den tiden når det gjaldt eksen og fornuften, men jeg visste at jeg "elsket" han.....



I hvert fall jeg gikk på informasjonsmøte som Oslo Krisesenter holdt her....

Men hva gjorde egentlig jeg der???

Ikke skjønnte jeg det, og de tok jo helt av.

Da de snakket om at vi kvinner faktisk hadde rettigheter, og ingen skulle oppleve å bli slått.

Tull, tenkte jeg.

Jeg sa til dem at jeg hadde funnet drømmemannen min, jeg elsket han, og jeg skjønnte veldig godt at mannfolk kunne slå oss kvinner noen ganger. Vi, kvinner kunne jo være så slemme i munnen og vrangle, så det fortjente vi??????

Dere tar jo helt av, var min mening..... jeg ble veldig provosert.....

Alle som var tilstede på informasjons møte, tittet rart på meg, hva var det med henne?

Gjett hva som skjedde???

Jo, jeg sluttet. Det "tullet" der gadd jeg bare ikke å gå på...

Men takk og pris, *hadde* kurslederne som holdt kurset fått med seg hvor "fjern" jeg var.....

Jeg kom til å slutte mange ganger, men ble etterlyst og betjentene fulgte meg ned på kurset som Oslo Krisesenter med psykolog fra ATV hadde startet her.

Det var gruppesamtaler, med enkeltsamtaler etterpå, hvis behovet var der. Som du sikkert har skjønt. Behøvde jo ikke **JEG** hjelp.

Det ble også skrevet og tegnet på tavle om det vi snakket om. Det var ark på tavlen, ark som vi kunne få med oss på rommet etter at samtalen var over, hvis vi ønsket det.

Det var forskjellige temaer på kurset som f. eks. Hva er vold? Hva er kjærlighet? Sjalusi? Grensesetting osv.



VENDEPUNKTET

Ett nytt tema hver gang, noen ganger måtte vi bruke to dager på et tema. Skal si det var kjedelige greier, du. Jeg maste jo titt og ofte om røykpauser da.

I dag har jeg tenkt mye på det. Det var nok kanskje ikke så kjedelig, men grunnen var at det var vanskelig for meg å sette ord og snakke om div. ting.

Tror det var fjerde tema, skjedde det noe inni meg.....

Tema var: Identitet, hvem er jeg????

Jeg hadde ikke sagt mange ordene siden kurset startet, men etter noen minutter, den dagen.

Begynte jeg å tenke:

Hvem er faktisk JEG? hvilke behov har egentlig jeg?

Tårene kom, de rant og rant nedover kinnene mine, mens ordene bare fosset ut av munnen på meg. Ikke vet jeg hva jeg snakket om. Det var vel antakeligvis hva jeg hadde opplevd og følt i de årene jeg hadde levd med vold...

Det var vel noe ved det tema som fikk det til å løsne for meg. I hvert fall da jeg hadde fått ut alt og jeg var ferdig, satt alle rundt meg og gråt, inkludert de som hadde kurset fra Oslo krisesenter.

"Gud" hva har jeg sagt, var min første tanke????

Unnskyld," har jeg sagt noe feil"????

Det var begynnelsen på en hardt og tøff kamp, med mange tårer, mareritt med skriking, nedturer, mange samtaler osv.....

Jeg har mange ganger tenkt i ettertid, hva om ikke Oslo Krisesenter hadde kommet inn i bildet???

Jeg begynte ukentlig i gruppesamtaler med ansatte ved Oslo Krisesenter her på Bredtveit. Sakte med sikkert fikk jeg inn ting, men det tok lang tid. Noen ganger kunne jeg gå i terapi i ukevis, uten å merke noen forandring.



Og plutselig tok jeg det innover meg ,ahha, derfor ja... jeg tenkte nemlig mye på rommet etter en time med samtale. Det måtte synke inn, liksom... erkjennelse, forståelse, å kunne sette ord på ting måtte til, og ikke minst ta ansvar for mitt eget liv igjen.

ERKJENNELSE OG SMERTE

Etter som ukene gikk ble jeg mer og mer bevisst på hvordan jeg hadde levd, og hvor stor skade jeg egentlig hadde fått av de tre volds forholdene.....

Etter en samtale time klarte jeg ikke å gå på skolen, for det virket mange ganger som jeg skulle revne innvendig. Ble meget rastløs, gikk frem og tilbake i korridoren, fant ingen ro...

Jeg hadde alltid noen å snakke med da jeg kom opp på avdelingen igjen etter en samtale time.

Betjentene og presten her brukte mye tid på meg i den perioden. Det ble mange lange samtaler og masse gråting. Jeg kaller det i dag for "renselse".

Etter hvert begynte også jeg hos psykiatrisk sykepleier her ved fengselet.

Det var en tøff tid.....

Jeg hadde to valg:

Enten å gi f.. Eller tak i problemene mine. Jeg valgte det siste.

Ut kom jeg jo ikke, og jeg ville ha det bra i livet igjen. Jeg skulle tross alt ut i samfunnet igjen.

Men hadde jeg hatt muligheter for å skrive meg ut. Hadde jeg gjort det tvert.

For de følelsene, tankene og prosessene jeg var igjennom den første tiden her hadde jeg ikke taklet hadde jeg hatt valget å komme meg ut.



Naboen min kunne våkne om natten av at jeg skrek i søvne. Og så mange nedturer, jeg visste verken ut eller inn, mange ganger. Hadde bare lyst til å gi opp, men det var ett eller annet som fikk meg til og ikke gjøre det...

Det var mareritt fra det jeg hadde opplevd, og jeg våknet hver gang av at den første voldelige eksen min skulle drepe meg. Det var/ er pr. i dag han jeg har mareritt om. Samme tingene går igjen og igjen. Marerittene er ikke så ofte nå som før, men de er der.....

Jeg tør påstå at han er roten til alt det vonde i livet mitt....

EN LANG OG HARD KAMP

Tror det var 10 temaer vi skulle gjennom sammen. Da det var slutt begynte vi med enkelt timer. Husker hvor fælt jeg grudde meg til det. Hadde ikke lyst til det i det hele tatt. Nå ble det jo fokusert kun på meg i samtale timene.

Da jeg gikk i gruppe kunne vi dele erfaringer med hverandre. Det var godt å kunne få bekrefte at andre i gruppen gikk med samme tanker og følelser som jeg hadde gjort.

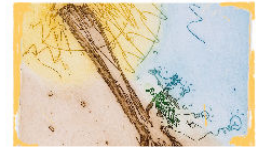
Da jeg fikk bekreftelse fra de andre at de hadde samme tankene og følelsene som jeg hadde, følte jeg ikke så "gal", kanskje det var normalt å tenke og føle som jeg hadde gjort???

Noen ganger da tankene begynte å herje som verst og følelsene danset rene reinlenderen, følte det som man skulle bli gal, og at det ikke fantes noen ende på elendigheten.

Enkelttimene begynte, og det gikk egentlig rimelig greit. Mye røyking ble det der i starten også, men det avtok etter hvert.

I begynnelsen kom de ei fra ATV og ei fra Oslo krisesenteret som hadde med frukt og noe å drikke på bestandig. Det ble en liten forsterker som følte trygg, på en måte. Etter hvert ble det kun ei fra Oslo Krisesenter som jeg kom til å forholde meg til.

Enda verre(trodde Jeg) bare hun og meg, uff.....



HADDE DET IKKE VÆRT TØFT FØLELSMESSIG TIL NÅ, SÅ BLE DET I HVERTFALL DET.....

Og **kunne** jeg egentlig stole på de ukjente menneskene som hadde kommet så plutselig inn i mitt liv og påsto at de skulle hjelpe meg???

De virket jo greie, det var ikke det, men... jeg var ikke vant til å få dens slags hjelp...

Hadde det ikke vært tøft følelsesmessig til nå, så ble det i hvert fall det ...

Og nå ble nedturene enda mer intense og alt ble bare svartere og svartere, innimellom.

Men forståelse av hva jeg hadde blitt utsatt for ble klarere. Jeg ble mer og mer bevisst i mitt eget liv, igjen.... ja, tankene sto i stille i et sekund mange ganger.

Tiden gikk og sommerferien stod for døren... det at det ble slutt på de ukentlige samtalene skulle vise seg at jeg merket hvor mye det hjalp og gå der å snakke og snakke, om de samme vonde tingene uke etter uke. Jeg ble mer urolig, mer deprimert. Alt ble mye tyngre....

Jeg fikk noen uker som jeg tenkte mye på det jeg hadde snakket om de fire siste månedene, og tok frem arkene som sosialkonsulenten fra krisesenteret hadde tegnet og skrevet ting til meg på under samtale.

Jeg hadde fortsatt mange samtaler med de ansatte på Bredtveit kvinnefengsel, takk Gud for det. De så inn til meg både natt og dag. Og jeg var sjeleglad for at Krisesenteret og de ansatte her ikke bare ga meg opp, den tiden jeg ikke skjønnte hva jeg hadde å gjøre på det kurset. Jeg måtte faktisk ha hjelp for å forstå at jeg trengte hjelp for å ta ansvar for mitt eget liv igjen....

Jeg hadde gått hos psykiater i mange år før jeg kom hit.

Jeg hadde fått en viss peiling på gode og dårlige psykiatere. Men jeg hadde aldri snakket med noen som hadde så peiling når det gjaldt å bli utsatt for vold. Hun hadde ingen terapeutisk utdanning, men mange års jobberfaring med volds utsatte kvinner.



Som hun sa: *Du er jo ikke psykisk syk, så jeg kan hjelpe deg....*

Prøve å få deg til å forstå din historie og sette de riktige ordene på ting.....

JEG MÅTTE HA ET OPPGJØR MED MEG SELV...

Opp gjennom alle årene med vold, og den straffbare handlingen jeg selv hadde gjort, hadde jeg laget en sperre inni meg. Jeg følte ikke på noen ting. Ting som gjorde meg vondt. Jeg fortrenget det så godt at jeg nesten innbilte meg at ingenting hadde skjedd. Jeg gikk på en måte ut av meg selv.

Noen ganger fløt følelsene over, men det var som å skru av en bryter, så flink hadde jeg blitt til å styre tankene mine slik at de ble "slått" av.

Skulle jeg få det godt igjen var jeg nødt til å kjenne ordentlig på den vonde følelsen. Ta konsekvensene av det jeg hadde gjort, og få bearbeidet de smertene. Jeg visste at det ikke ville bli lett, men jeg hadde tro på et godt liv. Og jeg har alltid hatt den innstillingen at man må nesten brytes helt ned for så å bygges opp igjen. Få all dritten ut av kroppen og oppi alt ha troen på at alt blir bedre. Å ha håp er veldig viktig å ha...

Jeg måtte ha et oppgjør med meg selv, finne meg selv som de sa. Forstå min historie og mitt liv. Akseptere at vonde ting hadde skjedd, at det ikke kunne endres. Jeg måtte jobbe aktivt med meg selv. Det ville ikke nytte å bare sitte å høre på hva de sa til meg og glemme det da jeg gikk ut av døren...

MÅL

Det var også viktig å ha realistiske mål og drømmer som man kunne klare å oppnå. Jeg hadde bl.a. En drøm om å få et trygt og godt liv.

Skulle jeg ha sjanse til å få det måtte jeg jobbe med følgende ting ang. meg selv:



- Bli selvstendig. Mannfolk kom i annen rekke....
- Sette meg konkrete og realistiske mål
- Få en mening i livet...
- Få mer tro på meg selv, bli sikrere, få ro i sinne. Finne meg selv...
- Ta konsekvensene av det jeg hadde gjort
- Forstå hvorfor jeg hadde gjort gale handlinger.
- Bli kvitt sperren, ta ting inntil meg, å bearbeide alt det vonde, samme hvor vondt det ville bli.
- Få tanker og følelser til å samarbeide.
- Lære meg å tenke over ting. Ikke å handle eller ta beslutninger der og da, som kunne få alvorlige konsekvenser for meg, senere..

DET FANTES INGEN SNARVEI.....

Mange av disse feilhandlingene og feilbeslutningene jeg hadde tatt, kom av mange års vold misbruk.

Og forstå det, og ikke å ha på følelsen at jeg skyldte på volden for alt det gale jeg hadde gjort, var vanskelig å forstå.

For å forstå alt dette trengte jeg å sette ord på ting. Men det var dette vi kom til å jobbe med fra høsten 2005 og mange år forover.

For en ting hadde jeg skjønt for lenge siden. Her måtte man ha god tid. Fokusere på her og nå, og ta en ting av gangen. Det fantes ingen snarvei eller noen fasit på hvordan vi mennesker som har blitt krenket i årevis og som igjen har krenket andre, finner seg selv igjen...

Sommeren 2005: vært her 1 år. ble dømt til 13 års fengsel, med prøveløslatelse etter 9 år. Hva nå???

JEG VILLE IKKE HA KLART DET ,HVIS IKKE OSLO KRISESENTER HADDE KOMMET INN I BILDET

Det gikk på et vis. Med god støtte og oppmuntring av de ansatte her ,og ikke minst fra min enestående kontaktbetjent. På sensommeren kom også Oslo Krisesenter inn i bilde igjen, og ga meg



en oppmuntring og råd for hvordan jeg skulle takle dommen min. All hjelpen jeg trengte var på plass igjen...

De i teamet kunne fylle ut alle behovene jeg trengte for å komme videre. Jeg ville ikke ha klart det, hvis ikke Oslo Krisesenter hadde kommet inn i bildet. Jeg ville ha fått hjelp her inne, men de har ikke nok kunnskap og erfaring her til å kunne gi meg god nok hjelp til at jeg skulle forstå volds historien min.

Jeg sluttet med c- preparatene som jeg hadde lagt på meg enorm av. Jeg trengte det året til å sove. Jeg måtte jo omstille meg totalt... gikk ned i vekt, gjorde det slutt med eksen min. jeg hadde i hvert fall fått det inn i hodet på ett eller annet vis, at skulle jeg klare meg når jeg kom ut, måtte jeg vekk fra han og få det stabilt rundt meg. Jeg våknet....

Høsten kom jeg begynte på påbygning allmennfag (gikk ut med strålende karakterer, våren etter) og det var tid for samtaler med Oslo krisesenter igjen.

Det var godt å begynne igjen. Etter hvert, parallelt med voldshandlingene, begynner vi å snakke om den straffbare handlingen jeg hadde utført, og om å tilgi seg selv.

Det var ekkelt, skammen, skyldfølelsen ovenfor familien min. Tenk **den** smerten jeg hadde påført de'a??? fikk **de** igjen et normalt liv, tro???

Samtalene gikk sin gang.

Plutselig en dag fikk jeg beskjed om at Oslo Krisesenter ikke hadde fått økonomisk tilskudd for å drive samtaler i fengsler...

Hva?? Går det virkelig an?

Var min første tanke. Er det et sted man virkelig har tid til å jobbe med seg selv, så er det i et fengsel. Og min erfaring var at man ikke skjønnte at man trengt hjelp for å komme vekk fra et volds forhold.

For å forstå det måtte man ha hjelp, og i et fengsel fikk man se livet som man hadde levd ute, i et annet perspektiv. Man kunne se ting klarere enn man ville ha gjort, hvis man hadde vært ute..



DE KUNNE IKKE BARE "RIVE" MEG OPP OG SÅ KUTTE UT

Men vi innsatte utgjør en sårbar gruppe som oftest ikke blir lyttet til. Hjelpe tiltak i fengslene er som regel ofte av begrenset art, hvis man ikke er rusmisbruker da.....der kommer ene hjelpetiltaket etter det andre. Men i dag finnes det faktisk en stor brøkdell av innsatte som IKKE er rusmisbrukere, men volds utsatte kvinner med angst og div. hva med oss?

Må vi også bli rusmisbrukere for å få hjelp???

Jeg var i hvert fall heldig som fikk Oslo Krisesenter så rett og plutselig inn i livet mitt, men jeg er ikke den eneste og vil heller ikke bli det ...

Jeg fikk i hvert fall fortsette som dagbruker ved Oslo Krisesenter. De kunne ikke bare "rive" meg opp og så kutte ut. Jeg ble en salgs prøvekanin i et opplegg.

En dag annen hver uke fikk jeg fremstilling med to betjenter((Hvis det var nok folk på jobb.) Det var det ofte ikke)for å reise ned til Krisesenteret i to timer...

Samtalene fortsatte slik som de hadde gjort her på Bredtveit. De ble kanskje litt mer intense. Jeg begynte å få lekser.

De ga meg en bok, med et spørsmål som jeg skulle svare på så godt jeg kunne til neste gang. Det var direkte spørsmål til krenkelsen jeg sonet for, og til mitt tidligere volds liv. Det var vanskelig å svare på dem, og jeg kunne ikke svare på dem om kvelden. Da fikk jeg ikke sove p.g.a. marerittene, måtte ta dem på dagtid. Jeg kom noen ganger tilbake til krisesenteret uten om å ha svart på spørsmålene, skyldte på at jeg ikke hadde hatt tid...

....SKYLDFØLELSE, SKAMMEN OG HATET MOT MEG SELV.....

Jeg **MÅTTE** ta ansvar, skulle jeg komme videre for meg selv, livet mitt og hva jeg hadde gjort. Ble prentet inn på nytt.....

Hun jeg gikk hos ved Oslo krisesenter, brukte tavle som hun tegnet og noterte tingene vi snakket om i timene. Arkene fikk jeg med meg "hjem" som jeg studerte litt, la de bort for en stund, for så å ta de opp igjen for lesing og studering. For hver gang fikk jeg en aha opplevelse.



Jeg tenkte mye over ting og gråt mye. For de mest fremtredende følelsene jeg hadde i denne perioden var skam, skyld, avsky, sinne, tristhet og skylds følelse. Alt dette var vondt. Det var ekkelt, det var en kvalmende følelse å tenke på det jeg hadde gjort. Mye av de samme følelsene kom frem da jeg tenkte på de volds forhold jeg hadde hatt.

For pga jeg hadde vært sammen med en rusmisbruker, hadde jeg gjort familien min mye vondt. Men det jeg ikke forsto var at de var redde for meg og ville mitt beste.

Følelsen som jeg kanskje kjente mest på var skyld følelse, skammen og hatet mot meg selv og omverden.

Konfrontasjonen jeg hadde med meg selv og mine følelser. Kan jeg vel si at jeg begynte å åpne meg, for meg selv.

”kjenne virkelig på følelsene, istedenfor å blokkere de ut” og ” jeg måtte stå i det.

Selv ransakelsen som jeg hadde, er en prosess hvor man utvikler høyere grad av affektbevissthet.

For å utvikle høyere grad av affektbevissthet må man først kjenne på affektene for å lære å håndtere dem.

Jeg måtte utvikle en høyere toleranse for bla. skam og skyld, sette ord på følelsene og kunne snakke om dem. Gå inn i følelsene å tåle dem bedre, for å kunne erkjenne ting slik de egentlig var.

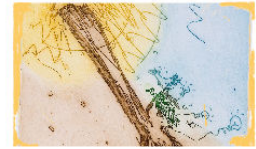
Det gjaldt både det jeg hadde gjort og volden jeg hadde levd under.

Som du ser var/er det mange likhetstegn i følelsene mine når det gjaldt det jeg hadde gjort , og volden jeg hadde erfart fra mannfolk.

For det å krenke et annet menneske, gjorde at jeg ble krenket selv. Mitt selvbilde ble ødelagt. Alt var veldig meningsløshet, en indre konflikt og ensomhet kom.

Dette skjedde også i meg pga. volds forhold jeg hadde levd under.

Men det er to vidt forskjellige terapier man må igjennom, selv om ting kan settes sammen.



UANSETT STRAFFEN DU FÅR, DET HAR INGEN TING MED SELVTILGIVELSE Å GJØRE

Det hadde mye å si, bekreftelser av min familie og barn, hvordan jeg etter hvert ville takle og få orden på alt styret oppi hodet på meg

Når det gjelder det jeg har gjort, er jeg pålagt en straff fra samfunnet, der man mister det menneskelige ved seg selv, og de rettigheter og myndighet som man egentlig har, og friheten selvsagt..

Uansett straffen du får, det har ingen ting med selvtilgivelse å gjøre.

Det kommer gjennom terapisaftalene, repetering opp igjen og opp igjen, om den samme uke etter uke. Man må ta tiden til hjelp. Jobbe aktivt selv. Som jeg har skrevet om, og om bekreftelsene fra familie og barn.

Samtidig som tiden gikk, og jeg blir mer bevisst selv på hvorfor:

Jeg kunne handle som jeg gjorde, og hvorfor jeg ble så sint.

Svaret er enkelt i dag: volds historien min....

Innimellom kan jeg enda tenke: hvordan skal jeg kunne leve med meg selv etter det jeg har gjort, og det jeg har opplevd av smerte, den dagen jeg er fri og skal begynne på nytt igjen???

Kanskje en selvtilgivelse vil vare livet ut?

Men etter som tiden går kommer meningen i tilværelsen mer og mer tilbake. Denne endringen skjer som en følge av både innsikt i egen evne til å ta valg, og det ansvaret det medfølger, og en bekreftelse av egen eksistens fra andre.

Man må som sagt jobbe aktivt med seg selv i forhold til krenkelsen og problemene som er forbundet med den.

Man kan få ny kunnskap om seg selv når man driver med selvransakelse.

Jeg har aldri gått så langt inn i meg selv som jeg har gjort i de årene jeg har gått til samtaler ved Oslo Krisesenter. Alt blir jo også mye mer intens da man sitter i et fengsel.

Man må huske på at selvransakelse ikke betyr å glemme.



Jeg kan ikke glemme det jeg har gjort. Det å finne seg selv, er at selv om man får økt bevissthet om følelsene, betyr ikke det nødvendigvis at følelsene forsvinner.

Følelsene vil i likhet med minnene sannsynlig alltid være en del av meg.

Forståelsen og affektbevisstheten kommer etter at man har begynt og ta ansvar for sitt eget liv, og det man har påført seg selv og andre.

Jeg observerte også en viktig ting ved meg selv en dag jeg var på Oslo Krisesenter.

Jeg synes at det var litt ekkelt å gå der i begynnelsen. Hvis det kom mennesker som ikke jobbet der ,en som skulle utføre en eller annen form for jobb, håpet jeg at de trodde jeg jobbet ved krisesenteret. Men de ser sikkert at jeg er en dagbruker, tenkte jeg. Jeg trodde det syntes på meg at jeg var utsatt for vold.

En dag jeg satt i venterommet, ble jeg sittende ved siden av ei på min alder, pen og velkledd og så oppegående og selvsikker hun virket, hmm, tenkte jeg.

Hva gjorde hun der tro??? Har **hun** vært utsatt for overgrep??

Hun hadde nok det, ellers så ville hun ikke ha vært en klient der, tenkte jeg videre....

Jeg fortalte min samtale partner om min observasjon. Og jeg som trodde det synes på meg, avsluttet jeg med...

Det var en veldig god opplevelse for meg, tenkte på det da jeg kom "hjem" også. Tenker mye over ting på rommet etter innlåsning.

Utover 2007, ble samarbeidet mellom Oslo Krisesenter, min samtalepartner, psykiatrisk sykepleier ved Bredtveit, noen betjenter på den avdelingen jeg satt på da, og ledelsen her, bare tettere og tettere.

Oslo Krisesenter tok seg av volden jeg hadde blitt utsatt for, det jeg hadde gjort for å komme hit jeg er i dag og det jeg hadde på hjertet.

Hos psykiatrisk sykepleier her ved Bredtveit, jobbet jeg med angsten, krenkelsen jeg hadde gjort m.m. Samtaletemaene gikk vel om hverandre hele tiden, men angsten jobbet jeg som sagt med her.



JEG VILLE ABSOLUTT IKKE UT

Jeg fikk sammen med psykiatrisk sykepleier her innvilget å trene på å bli innestengt i div. rom alene i noen minutter om gangen, så øke, da jeg følte meg tryggere.

Jeg fikk også lov til å bruke familie leiligheten vi hadde her til barnbesøk for å trene i også.

Dette var for at jeg skulle lære meg å takle angsten min.

Jeg skulle få kontroll over angsten, ikke den over meg.

Jeg måtte forstå at det fantes ikke farlig i det hele tatt å bli innestengt. Ikke noe kunne skje, jeg ville ikke miste kontrollen. I verste fall kunne jeg hyper ventilere å besvime, men hva så???

Jeg måtte ha kontroll på pusten og holde tankene klare. Så ville det gå bra.

Jeg visste jo alt dette, men å forstå det og ta det inn, var litt vanskeligere da jeg var i situasjonen. Dette måtte trenes på. For alt dette her dreier seg om trening og atter trening. Det er følelsene som styrer våre tanker.

Det at jeg får styr på følelser og tanker, gjør at jeg fikk en riktig atferd og at jeg gjør riktige handlinger i bestemte situasjoner.

Men permen nærmet seg, og jeg ville jo ikke ut. Jeg gråt ett halvår før jeg skulle begynne med perm. Jeg ville absolutt ikke ut. Det ble jo også med i alle samtalene jeg hadde.

Jeg søkte om å få innvilget to syvtimers korttidspermer i måneden til sosial trening, som skulle innebære at, konsulenten min fra Oslo krisesenter skulle komme og hente meg her.

Videre skulle vi ta T-bane ned til Oslo Krisesenter, ha litt terapi, gå ut å gjøre forskjellige sosiale ting, som f.eks spise, spille bowling, kino osv. der det var mange mennesker slik at jeg kunne venne meg til "vanlige" mennesker igjen.

Jeg hadde jo ikke sosial angst, men det gjør noe med en da man blir utestengt fra samfunnet i 4 år. Man har jo fremstillinger i ny og ne, men da er jo betjentene med, og tryggheten er der.



Da dagen var omme skulle hun følge meg hit igjen.

Dette var noe jeg fikk innvilget. Dermed måtte psykiatrisk sykepleier og Oslo krisesenter ha mer kontakt med hverandre bla. om min fremgang. For etter som jeg ble modigere og modigere skulle jeg rive meg mer og mer løs fra henne.

Jeg var sammen med konsulenten min hele tiden i begynnelsen. Vi snakket, og gjorde sosiale ting sammen. Veldig lærer rikt.

Jeg hadde jo opp gjennom årene blitt veldig knyttet til betjentene på avdelingen som jeg satt på.

Jeg hadde jo ikke hatt det så trygt siden jeg var 15 år og bodde hjemme hos mine foreldre, som jeg hadde det nå. Nå hadde jeg jo "barnepike" 24 timer i døgnet...

Derfor var det meget nyttig for meg at jeg fikk noen utenfra som kunne ta den delen som jeg trengte da det gjaldt den sosiale treningen.

Det var også kjempekoselig og hyggelig stunder som man kunne leve lenge på da man gikk inn i fengslet igjen. Man trenger slike kortsiktige mål når man soner.

Slik fikk jeg løsrevet meg fra betjentene. Jeg hadde blitt meget knyttet til betjentene og spesielt min kontaktbetjent.

Hadde han fri på jobben, var det helt umulig for meg. Jeg behøvde ikke å snakke med han, da han var på jobb. Men da var han her....

JEG EIER IKKE ORD FOR HVOR MYE DEN SOSIALE TRENINGEN MED MIN KONSULENT HAR BETYDD FOR MEG OG HJULPET MEG TIL Å BLI EN DEL AV SAMFUNNET IGJEN

Etter noen måneder begynte jeg å ta T- banen opp og ned alene. Jeg var veldig nervøs første gangen. Men det gikk over all forventning. Det gjorde at det ble lettere å gjenta det om 14 dager igjen.

Neste skritt var at jeg var noen timer alene og noen timer sammen med henne. I dag er jeg alene en dag og er sammen med henne i bare noen få timer, så her går det unna...



Jeg kan være litt nervøs da jeg går ut, de gangene jeg ikke skal møte henne, men det går over da jeg kommer utenfor porten.

Tankene kan komme noen ganger da jeg er ute alene også, men jeg bare føyer de bort. Det er kjempegodt. Og jeg blir 10 kilo lettere for at det går så bra som det gjør. Jeg har ikke hatt perm i et år end, en gang.

Jeg må få lov til å si at jeg er litt stolt av meg selv....

Jeg eier ikke ord for hvor mye den sosiale treningen med min konsulent har betydd for meg og hjulpet meg til å bli en del av samfunnet igjen. Da du først har ventet deg til å være i fengsel, er veien ut i samfunnet igjen meget vanskelig.

Det blir liksom den andre straffen du får i tillegg til de årene du må sone. Det er kanskje den vanskeligste straffen på mange områder også.

Jeg er litt mer stresset når jeg er på perm hjemme. Det er pga følelsene, skylds følelse og skammen. Er rolig utvendig, men innvendig er det fullt kaos....

Det viktigste er at jeg har det veldig koselig og bra da jeg er hjemme hos mine, og at det går bedre og bedre for hver gang....

Det jeg var redd for når det gjaldt perm var angsten og angst anfallene. Før kunne jeg bare ta en pille, hvis jeg var redd noe. Men der var jeg ikke lengre, og vil heller ikke dit igjen.

ALT GÅR UT PÅ TRENING OG ATTER TRENING OG Å TØRRE

Men jeg har alltid vært slik at jeg vil trene og få hjelp for å kunne bli bra igjen, om ikke helt bra, men at jeg kunne leve godt med angsten.

Jeg har alltid visst at hvis man skal ha en sjanse for å bli kvitt angsten og div. vonde følelser og tanker, så må man tørre å møte det man er redd for, stå der og tørre å kjenne på redselen.

Viker man unna den vil man aldri bli kvitt det vonde.

Alt går ut på trening og atter trening og tørre.



Men man tar et lite skritt av gangen kanskje også to tilbake noen ganger. Men det er bare slik. Hvis man setter seg for store mål kan redselen og skuffelsen bli så stor at man ikke gidder eller tør å prøve igjen.

Den psykiatriske sykepleieren bruker en fin teori på at ting tar tid.

Man spiser ikke hele elgen med en gang, man spiser en bit av gangen. Slik virker også treningen med det mentale på oss også..

Konsulentene min sier T.T.T. = ting tar tid...

En ting av gangen, ting tar tid og å være her i nået ikke lengre fremme er tre veldig viktige ting i en prosess.

Noen sier at det er en mening med alt som skjer. Da jeg ble arrestert tenkte jeg: hva er meningen med dette, tro??

Meningen med arrestasjonen for meg var at jeg skulle bli kjent med de som jobber ved Oslo Krisesenter og få profesjonell hjelp med voldshistorien min, og å komme meg ut av den med forståelse på ting.

Det å bli arrestert var hell i uhellet for meg. Synd at det måtte gå så langt som det gjorde. At det skulle gå utover et annet menneske.

Men som jeg har skrevet måtte jeg ha hjelp for å forstå at jeg trengte hjelp til å komme meg unna volden. Og jeg måtte ut av det gamle livet mitt, for å få et annet perspektiv på det.

Slik ble det lettere for lettere for meg å se ting også.

Jeg har ikke noe annet å si et at kvinner i fengsel og alle kvinner som har vært utsatt for overgrep. har rett på ordentlig hjelp.



Min erfaring er også at i et fengsel har man god tid, tid til kun seg selv. Man har lov til å bli litt ego. Man må nesten bli det her også. Man må lære seg til å sette klare regler rundt seg. Slik at man kan få beskytte seg selv litt her inne.

Det er også viktig under prosessen å se tilbake på ting, da vil man merke godt hvor langt man har kommet.

2008 begynte jeg på samme kurset og samme temaene som Oslo Krisesenter startet med her i 2005. Det kurset hvor jeg synes de tok helt av.

Det var nesten som et sjokk for meg da tavlen ble brukt igjen, og de samme ordene som sto skrevet der i 2005 kom opp. Det var som natt og dag hvordan jeg tydet og forsto hva vold var.

Jeg bare ristet på hodet, hvordan hadde jeg klart å leve i et slikt forhold? Hvorfor hadde jeg akseptert det ???

Jeg vet jo hvorfor jeg hadde akseptert det og blitt, men allikevel da.....

JEG VIL JO HA EN ORDENTLIG JOBB IGJEN, DEN GANGEN JEG ER FRI IGJEN....

Får man ordentlig hjelp i fengselet, kan man være rustet til å møte samfunnet igjen, oppreist og med rak rygg.....

Pr. i dag har jeg tatt en del eksamener her med fine karakterer. Jeg har tatt moduler fra "personalledelse" fra høyskolen i Lillehammer i gjennom NKS.

Jeg har tatt fordypning i matte...

Ved siden av skolen jobber jeg på kjøkkenet her, trener og er med på masse aktiviteter her.

Soningen min er lagt opp perfekt for meg. Jeg får jobbe med kroppen på kjøkkenet, og hodet på skolen igjennom matte. Jeg kommer til å fortsette med matte etter 3 MX også.



Jeg liker matte og det er godt å få bruke hodet litt her inne....

Jeg oppdaterer meg med nyheter, flere ganger om dagen. Jeg prøver å få minst mulige skavanker etter endt soning, men det er ikke til å unngå, etter så mange år ved lukket avdeling.

Samtidig får jeg fylt opp CV.n min da jeg først må være her. Det er veldig viktig. Jeg vil jo ha en ordentlig jobb igjen, den gangen jeg er fri igjen...

Hvem skulle tro det da jeg kom inn her i 2004, at jeg skulle få så mye ut av soningen min som jeg har fått???

Hvem sin fortjeneste er det????

MIN og atter MIN fortjeneste. Det er jeg som må ha gått igjen alt sammen av smerte og stått på fra dag 1. MEN jeg hadde ikke klart det alene. Jeg måtte ha veiledning hele tiden av det gode teamet som jeg hadde/ har rundt meg.....

Jeg vet ikke om jeg har klart å uttrykke meg godt nok. Men uansett hvor godt jeg hadde skrevet det er det ingen som ville ha klart å sette seg inn i situasjonen og forstått hvor sliten og manipulert jeg var da jeg kom hit i 2004, og hvor stor forandring jeg har hatt til i dag. De må ha hatt kontakt med meg for å kunne forstå det.

BEGYNNER MAN MENS MAN SONER, BLIR ALT TILRETTELAGT TIL DEN DAGEN MAN ER FRI...

Får man ordentlig hjelp i fengselet, kan man være rustet til å møte samfunnet igjen, oppreist og med rak rygg, og det som er kjempefint er at man kan fortsette ved Oslo Krisesenter som dagbruker da man blir løslatt. På det viset får man et lite trygt nettverk rundt seg. Man kan da fortsette prosessen som man begynte med i fengselet der ute. Det er kjempefint for dem som har litt kortere dom enn meg og som er villige til å få hjelp mens de soner.



Oslo Krisesenter
Fengselsprosjektet



Kommer man ut uten noen ting, går ting tilbake til det man er vant til. Man tenker hele tiden at man skal bestille time og få hjelp, men det blir aldri gjort, det blir et tiltak og bare skjøvet bort. Og det er heller ikke alle som vet hvor man skal henvende seg for å få den hjelpen man trenger. Begynner man mens man soner, blir alt tilrettelagt til den dagen man er fri...

Jeg visste ikke at man kunne gå som dagbruker ved Oslo Krisesenter for å bearbeide vonde ting. Jeg trodde det bare var et bosted for folk som ble utsatt for overgrep og ikke orket å bo hjemme.

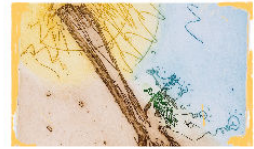
Så sterk personlighet og trygg på meg selv som jeg er i dag, kan det være vanskelig å se for seg meg som en psykisk nedslitt, manipulert menneske.....

Selv om jeg har mye igjen, er jeg godt på vei.

Men jeg vet at jeg vil nå drømmen om et godt og trygt liv. Det skal jeg klare sammen med Oslo Krisesenter og hjelpen deri fra.....



Oslo Krisesenter
Fengselsprosjektet



En stor takk til alle som har bistått meg i denne kampen for å finne tilbake til meg selv.....



Björg Thorhallsdóttir



Rekruttering

Over halvparten av kvinnene på Bredtveit har et rusproblem, flere har i tillegg psykiske problemer. Mange av dem opplever å bli fratatt rusen når de møter til soning, noe de ikke velger frivillig. Det tar derfor ofte lang tid før de er i stand til, og tør å ta fatt i problemene sine.

Kvinner som sitter i varetekt er ekstra sårbare i mange situasjoner. De sliter med å tilpasse seg den frihetsberøvelse som et fengselsopphold medfører. Ventetiden og uvissheten frem til saken deres kommer opp er for mange en stor påkjenning. Det har blitt diskutert om tilbud om kurs kun skal gis til de som har fått dom, men det er blitt enighet om at alle bør få tilbud. Varetektstiden kan vare over et år for mange.

Det blir holdt mange individuelle samtaler med potensielle kursdeltakere. Det blir også brukt mye tid til å prøve å motivere kvinnene til å bli med på kurs. Relasjonsbygging er krevende, og tar tid.

Som kursledere oppleves det ofte vanskelig å holde temaet for dagen. Kvinnene i fengselet er til tider lite konsentrerte, og temaene må repeteres flere ganger. Det er viktig å holde fokus på her og nå. Erfaringen er at det er viktigere å gå i takt med kvinnene enn å holde temaet. Det er hyppig behov for røykepauser.

Samarbeide med Bredtveit

Det er opprettet et samarbeid mellom prosjektet og helseavdelingen, psykiatrisk sykepleier, sosialkonsulent, kontaktbetjent samt presten på Bredtveit. Dette har vært fruktbart og nyttig da alle jobber med de samme kvinnene. Alle parter har et faglig utbytte av dette samarbeide og fører til at kvinnene får et bedre tilbud.

De ansatte i fengselet blir informert om prosjektets tilbud på morgenmøter i flere omganger. På alle avdelingene og i arbeidsstua blir det hengt opp informasjonsskriv, og betjentene blir bedt om å lese de opp på kvinnenenes morgenmøter. Oslo Krisesenter har hele tiden møtt på stor velvilje og imøtekommenhet fra fengselets side.



Det er også blitt ytret et sterkt ønske fra helseavdelingen, fengselsbetjentene og miljøarbeiderne om å heve kompetansen på feltet vold. Oslo Krisesenter vil imøtekomme dette ønsket med å arrangere en fagdag for ansatte i fengselet.

Styringsgruppe

Det er blitt opprettet en styringsgruppe med representanter fra Bredtveit, B2, Oslo Krisesenter og Region Øst. Dette har gitt prosjektet en god forankring og det har lettet tilretteleggingen av arbeidet.

Oppsummering

I løpet av 2005, 2008 og fram til mai 2009 har ca. 40 kvinner benyttet seg aktivt av Oslo Krisesenters tilbud. Prosjektansatt har ført ca 170 individuelle samtaler i løpet av 2008 og 2009, i tillegg til kurs og grupper.

I denne sammenheng er det viktig å huske på at det ofte tar opp til et år å bygge en relasjon som er sterk nok til at kvinnene tar sjansen på å åpne seg.

En av de første tingene som blir vektlagt i arbeidet med voldsutsatte kvinner i fengselet er det som blir kalt TTT ”*Ting tar tid*”.

Det er en lang prosess, med mange små skritt, for å kunne forandre livet sitt etter å ha havnet i fengsel. Kvinnene må slite med egen skam og skyld og med samfunnets stigmatisering.

Det varer lenge før et menneske, som er blitt utsatt for så mye negativt, og som selv har påført andre mennesker så mye skade, klarer å ta innover seg alt som har skjedd. Å åpne seg betyr smerte, men samtidig eneste mulighet for forandring. Det skaper stor utrygghet hos kvinnene at de ikke vet om prosjektet vil fortsette neste år på grunn av manglende finansiering. Det er også belastende for de som arbeider med kvinnene å vite at de setter i gang en prosess ved at kvinnene får tillit og begynner å åpne seg, og at de kanskje må traumatisere kvinnene på nytt ved ikke å kunne følge opp. En omgjøring av prosjektstillinger i faste stillinger ville gi kvinnene den tiden og roen de trenger for å få til en varig forandring, samtidig som de ansatte ville kunne få nødvendig arbeidsro.



Björg Thorhallsdóttir