

Sammendrag av rapport:

## **Helse og livskvalitet blant fangers pårørende**

**En undersøkelse av Foreningen for Fangers Pårørende (FFP)** (red. Hamsund og Sandvik 2009)

*”Møtet med fengselet er ikke noe du venner deg til. Det er like tungt hver gang. Møtet med høye murer og sluser tar på. Du lever med en sorg som ingen forstår”* (kvinne, sønn i fengsel).

### **Om undersøkelsen**

FFP gjennomførte i 2005 en landsomfattende spørreundersøkelse kalt *Helse og livskvalitet blant fangers pårørende*. I alt 223 pårørende deltok, samt at foresatte svarte på spørsmål for 110 barn. Samlet gir undersøkelsen informasjon om 333 pårørende. Spørreskjemaet ble formidlet til pårørende via besøksavdelingene i 16 fengsler, samt til FFPs medlemmer.

Pårørende med ulike relasjoner til innsatte har deltatt i undersøkelsen. De to største gruppene er partnere (ektefeller, kjærester og samboere) og mødre. Kvinner utgjør hele 86 % av utvalget. Dette er også de to største gruppene blant FFPs brukere. Det er 16 personer i utvalget som er pårørende til en innsatt hvor det er fattet vedtak om utvisning eller vurdert utvisningssak fordi de ikke har norsk statsborgerskap.

Deltakelse i undersøkelsen har vært helt frivillig, og de som deltar har derfor vært motivert til dette. Alle som deltar er anonyme.

I tillegg til at det er et flertall kvinner i vårt utvalg er det en overvekt av pårørende til innsatte med relativt lange dommer i forhold til hva det er i kriminalomsorgen generelt. Undersøkelsen er ikke representativ i den forstand at vi kan generalisere og si at resultatene er typisk eller karakteristisk for *alle* fangers pårørende. Imidlertid er det et stort antall pårørende som deltar i undersøkelsen, og på bakgrunn av resultatene kan vi vise til tydelige tendenser som gjelder pårørendes situasjon. Det er ikke tidligere gjort liknende undersøkelser om pårørendes situasjon.

Hensikten med undersøkelsen var å få mer kunnskap om hvilke konsekvenser en fengsling har for innsattes pårørende, og å spre denne kunnskapen, spesielt til hjelpeapparatet, helsevesenet og kriminalomsorgen. Økt kunnskap bidrar til å bryte ned fordommer og stereotypiske oppfatninger, og til økt forståelse for situasjonen til fangers pårørende. Dette vil igjen kunne bidra til at pårørende får bedre og riktigere hjelp og bistand. På bakgrunn av resultatene fra undersøkelsen fremmer vi forslag til tiltak som kan bidra til å bedre pårørendes situasjon.

### **Savn og bekymringer**

I løpet av ett år settes ca. 12 000 mennesker i fengsel i Norge. Tallet på pårørende er langt høyere. Et anslag tilsier at over 50 000 mennesker årlig rammes av at noen i nær familie fengsles.

Mange opplever at livssituasjonen blir dramatisk endret i forbindelse med fengslingen. Mange får sjokk og opplever det som en krisesituasjon, og for mange er situasjonen preget av sorg, savn og bekymringer. I tillegg har fengslingen også flere andre alvorlige konsekvenser for pårørende, både når det gjelder økonomi, forholdet til omgivelsene og helsesituasjonen.

### **Vanskelig å opprettholde familienettverket**

En vesentlig konsekvens ved en fengsling er at pårørende får svært begrensede muligheter for kontakt med det fengslede familiemedlemmet. Samtidig er behovet for kontakt gjerne stort. Fengslingen oppleves som et sjokk for mange pårørende, og man vil ofte ha stort behov for å prate ut og prøve å forstå hva som har skjedd.

Normalt får pårørende besøke den innsatte kun én time i uka. Dette tilsvarer to døgn og fire timer på et helt år. Også telefonkontakten er begrenset, normalt 20 minutter i uken. Det er ikke lett å ivareta gode relasjoner med disse knappe rammene.

*”Barna ”mister” faren sin. Kan ta opp til et år før han får permisjon”* (kvinne, tidligere samboer med den innsatte)

En stor andel av de pårørende i undersøkelsen etterlyser bedre kontaktmuligheter med det fengslede familiemedlemmet. Hele 84 % svarer at de savner å ha større anledning til å diskutere hverdagsproblemer med den innsatte. 39 % av de pårørende er ikke trygge på at de får kontakt med den innsatte om det skjer noe alvorlig. Mange pårørende er urolig for hvordan den innsatte har det i fengselet. Hele 27 % av de pårørende i undersøkelsen svarer at de ikke er trygge på at den innsatte blir behandlet bra i fengselet. Blant de som er pårørende til en som risikerer å bli utvist er halvparten ikke trygge på at den innsatte blir behandlet bra.

### **Store økonomiske konsekvenser**

*”Jeg har fått problemer med å betale husleia fra kun en inntekt, og må ta flere ekstrajobber for å klare meg og for å holde den innsatte med lommepenger”* (kvinne, gift med innsatt).

I alt 33 % av de pårørende har fått dårligere økonomi som en følge av fengslingen. Blant ektefeller er tallet så høyt som 87 %. Blant de som har barn med den innsatte har i alt 62 % fått dårligere økonomi som en følge av fengslingen. Ektefelle og samboer som har barn med den innsatte regnes ikke som enslig forsørger når den andre parten fengsles, og mister derfor muligheten til økonomiske støtteordninger. Dette betyr at de økonomiske konsekvensene av fengslingen også rammer mange barn med foreldre i fengsel.

I tillegg til at noen mister en inntekt, har fengslingen også flere andre økonomiske konsekvenser på grunn av at mange har lang reisevei til fengslet, og mange må holde innsatte med penger til for eksempel tøy og toalettsaker:

*”All reise til og fra fengselet, rettssaker, klær og annet har kostet mye penger det siste året”* (kvinne, sønn i fengsel).

Forverringen av økonomien fører til redusert livsstandard for mange pårørende. Flere har vært nødt til å låne penger for å klare seg, enten fra bank, familie eller venner, eller ved å benytte kredittkort. For mange er det ferie og fritid det først spares inn på, noe som i stor grad også rammer barna. Blant de som har fått dårligere økonomi som en følge av fengslingen har i alt 14 % flyttet til billigere bolig. Dette er en alvorlig inngripen også i barnas liv.

### **Opplevelse av stigma og fordømmelse**

*”Jeg er ofte sliten og lei meg. Har mye sorg. Skuffet over familien som ikke forstår min situasjon. Alltid i forsvar”* (kvinne, sønn i fengsel).

De fleste pårørende i undersøkelsen sier de har noen de kan prate med om situasjonen. Samtidig opplever hele 69 % at folk rundt dem ikke forstår hvordan de har det.

*”Jeg har vanskelig for å prate med mine nærmeste om hvor vondt jeg har det, og det er utrolig ødeleggende for meg selv. Fengslingen styrer for mye av mitt liv, har ødelagt for meg, og gjør at jeg ikke har det bra med meg selv”* (kvinne, voksen datter av en innsatt).

I alt 47 % av de pårørende opplever at andre dømmer dem på grunn av at de er pårørende til en innsatt. Blant de som er pårørende til innsatte som risikerer å bli utvist etter soning er det en forholdsvis høyere andel, hele 75 %, som opplever å bli fordømt av omgivelsene.

I alt 43 % svarer at de holder fengslingen skjult for noen av sine nærmeste. Flere av barna i undersøkelsen er ikke fortalt om fengslingen. I følge foresatte vet kun 65 % av barna om fengslingen. Blant barna som har foreldre i fengsel vet 55 % om fengslingen. Det vil si at jo nærere relasjon jo større grad er det av hemmeligholdelse.

*”Føler at man blir straffet fordi man er pårørende, og synes det er riktig at offentlige kontor viser forståelse og ikke fordømmelse”* (kvinne, samboer med innsatt).

### **Møtet med hjelpeapparat og kriminalomsorg**

Konsekvenser ved fengslingen fører til at mange pårørende må oppsøke hjelpeapparatet for råd, veiledning og støtte. I alt 47 % av de pårørende i undersøkelsen har vært i kontakt med etater som trygde- sosial- og barnevernsetat i forbindelse med at de er blitt pårørende. Noen av dem har oppsøkt flere ulike etater. I tillegg har flere oppsøkt helsevesen. I alt 35 % har benyttet allmennlege mer enn fem ganger, og 9 % har oppsøkt allmennlege ti ganger eller mer det siste året. Til sammenligning viser Levekårsundersøkelsen fra 2005 at 14 % av befolkningen hadde mer enn fem konsultasjoner hos allmennlege de siste 12 månedene.

Ikke alle pårørende forteller til hjelpeapparatet at de er pårørende. Noen mener det ikke er relevant, andre ønsker ikke å fortelle eller er redd for å bli møtt med negative holdninger. De som har fortalt om situasjonen har ulike erfaringer med dette. Noen av de som har dårlige erfaringer forklarer dette med at hjelpeapparat og helsevesen har for lite kunnskap om pårørendes situasjon:

*”Helsepersonell vet alt for lite om dette og vet derfor ikke hva de skal råde de pårørende til når de ber om råd”* (kvinne, mor til innsatt).

En undersøkelse gjennomført av Justisdepartementet (1994) i hjelpeapparatet i kommunene bekrefter dette. Hele 58 % av barnevernkantorene og sosialkontorene som svarte på spørsmålene mente *selv* at de hadde liten erfaring med saker der foreldre blir fengslet.

For å opprettholde kontakten med den fengslede blir pårørende også nødt til å forholde seg til et system som fremstår som ukjent, lukket og skremmende, nemlig fengselsvesenet. Selv om hele 89 % av de pårørende opplever at de fleste ansatte i fengslet møter dem på en god måte, opplever likevel 50 % at de ikke blir hørt når de tar opp problemstillinger med fengslet.

I tillegg er det flere forhold som fremheves spesielt av de pårørende i undersøkelsen når det gjelder deres møte med fengslet. Mange fremhever mangelen på informasjon:

*Ingen informasjon de første månedene var svært vanskelig. Ga følelsen av at man var ”ingen”* (kvinne, søster til innsatt).

I tillegg til at de savner informasjon savner mange også å få delta og bidra til rehabilitering av den innsatte:

*”Ønsker mer kontakt med fengselet, som faktisk er min manns hjem. Møter med kontaktbetjent, etc.”* (kvinne, gift med innsatt, felles barn)

I alt 27 % av de pårørende mener at fengselet motarbeider dem. Slik pårørende formidler det reagerer de på møtet med fengselet som system med usikkerhet, frustrasjon, sorg og sinne. De opplever å ikke bli forstått, og de får ikke formidlet det de ser som den innsattes behov.

### **Dårligere helse**

I alt 48 % av de pårørende i undersøkelsen sier selv de har fått dårligere helse etter fengslingen.

Vi spurte også om i hvilken grad de opplever å ha hatt endringer av 16 ulike typer lidelser og symptomer. På bakgrunn av dette viser det seg at hele 75 % av de som svarer har forverring av *enkelte* helseplager etter fengslingen. Over halvparten av disse har tydelige og klare forverringer i sin helsesituasjon.

Nær halvparten av de pårørende i undersøkelsen er *mer* plaget av hode- og nakkesmerter, muskelsmerter og svimmelhet enn før fengslingen. Mange har magesmerter, og 65 % har hatt økte søvnproblemer etter at de ble pårørende.

I alt 49 % har fått dårligere matlyst og nær én av fire har hatt betydelige vektendringer etter at de ble pårørende. 41 % av de pårørende oppgir at de røyker mer etter fengslingen.

Så mye som 19 % av de pårørende i undersøkelsen svarer at de har hatt tanker om å ta sitt eget liv etter at de ble pårørende. Seks av ti har hatt symptomer på psykiske lidelser som angst og depresjon.<sup>1</sup> Dette er en betydelig større andel enn i befolkningen for øvrig, der 9 % har symptomer på psykiske problemer som angst og depresjoner<sup>2</sup> (*Fakta om psykisk helse i Norge* 2003).

Medisinbruk er en sterk indikator på helsesituasjonen. Så mye som en tredjedel av de pårørende svarer at de bruker mer medisiner nå enn før fengslingen. I alt 44 % har benyttet smertestillende medisiner på eller uten resept daglig eller ukentlig i løpet av de siste fire ukene. Til sammenligning viser levekårsundersøkelsen fra 2005 at 17 % av befolkningen benyttet smertestillende daglig eller ukentlig de siste ukene (SSB). Også når det gjelder sovemedisin, beroligende medisin og medisin mot depresjon har de pårørende i undersøkelsen et mye høyere bruk enn i befolkningen generelt.

Undersøkelsen viser at jo nærmere relasjonen er til den innsatte, jo høyere grad av dårligere helse. Samlivspartnere og foreldre til innsatte er de gruppene som i størst grad opplever helseendringer. Blant de som er gift med en innsatt har hele 74 % fått dårligere helse. Blant de som har eller venter barn med den innsatte har i alt 61 % fått dårligere helse. Også blant de som er mor til en innsatt er det en stor andel, hele 54 %, som har fått dårligere helse.

---

<sup>1</sup> Målinger av psykisk helse er gjort ved bruk av Hopkins skala (HSCL-10, Hopkins Symptom Check List). Dette er en kortversjon av en større skala kalt HSCL-25. HSCL-10 er en målemetode for grad av plagsomme symptomer på hovedsakelig angst og depresjon den siste uken (Dalgard m.fl. 2002).

<sup>2</sup> I levekårsundersøkelsen fra 2005 ble HSCL-25 (25 spørsmål) benyttet, ikke HCSL-10 (ti spørsmål) som i vår undersøkelse.

Pårørende som har fått dårligere helse er pårørende til innsatte med lengre dommer og de har vært pårørende i noe lengre tid enn de som ikke har fått dårligere helse.

### **Også barna får reaksjoner**

*”Er bekymret for mine barn som ikke får nok samvær med sin far. De har søvnproblemer og vanskelig for å konsentrere seg på skolen på grunn av at de savner far”* (kvinne, samboer med innsatt).

Flere av de foresatte som har svart på spørsmål om barnas situasjon, svarer at barna fått sterke reaksjoner etter fengslingen. Undersøkelsen viser at hele 44 % av barna som har foreldre i fengsel har fått dårligere helse. Ifølge de foresatte er hele 16 % av barna plaget med angst. Flere av barna sliter med søvnproblemer. Hele 67 % er preget av at de er mye triste og lei seg. Mange viser også atferdsendringer som er typiske for barn i krise. Noen blir stille og innsluttet, andre blir lett oppspilte, aggressive og havner lett i konflikter.

### **Lavere sosial deltakelse**

Over halvparten av de pårørende i undersøkelsen har vært sykmeldt etter at en i familien ble fengslet. Mer enn én av fire av de som hadde lønnsinntekt før fengslingen har gått over til å motta sosialhjelp eller trygd. Redusert arbeidsdeltakelse betyr også at den sosiale deltakelsen reduseres, fordi arbeidslivet er en viktig arena for sosial deltakelse. I alt 19 % av de som har endret inntektskilde fra lønnsinntekt til stønad eller offentlig ytelse er blitt uføretrygdet etter at de er blitt pårørende.

I tillegg har også dårligere økonomi konsekvenser for den sosiale deltakelsen. Det er ferie og fritid det først spares inn på når økonomien blir dårligere. Blant de som har fått dårligere økonomi har hele 57 % brukt mindre penger på ferie og fritidsaktiviteter etter at de ble pårørende.

En stor andel av de pårørende sliter med skyld, skam og fordømmelse etter fengslingen, og synes det er vanskelig å forholde seg til omgivelsene. De som har fått dårlig helse opplever dette i større grad enn de som ikke har fått dårligere helse.

Hele 71 % av de som har fått dårligere helse opplever at det er blitt vanskeligere å delta i sosiale sammenhenger etter at de er blitt pårørende. Den tilsvarende andelen blant de som ikke har fått dårligere helse er 39 %. I alt 58 % av de som har fått dårligere helse opplever at andre dømmer dem fordi de er pårørende, mot 34 % resten av utvalget. Hele 78 % av de som har fått dårligere helse isolerer seg mer enn før, mot 38 % blant de som ikke har fått dårligere helse.

### **Opphopning av belastninger**

Undersøkelsen viser at det er klare sammenhenger mellom de ulike belastningsfaktorene en fengsling medfører for pårørende og deres helse. Pårørende som har fått dårligere helse har i større grad enn resten av utvalget fått dårligere økonomi. De har i større grad skam og skyldfølelse, og de opplever større grad av fordømmelse fra omgivelsene. De har også lavere grad av sosial deltakelse enn de som ikke har fått dårligere helse.

### **Forslag til tiltak**

Det burde være et mål at pårørendes livssituasjon i minst mulig grad blir berørt av fengslingen. For å bidra til å bedre pårørendes helse og livskvalitet må det tas tak i de ulike

belastningsfaktorene som preger deres livssituasjon. Tiltak må derfor iverksettes både i og utenfor kriminalomsorgen:

*- Kriminalomsorgen må legge bedre til rette for kontakt mellom innsatte og pårørende.*

Dagens besøksforhold må oppgraderes betydelig, og kvotene for besøk og telefon må økes betraktelig. Det bør innføres minimumsstandarder for å sikre en bedre og mer enhetlig kvalitet på kontakten som tilbys mellom innsatte og pårørende. Det bør bygges flere besøkshus eller besøksleiligheter. Arbeidet med å tilrettelegge for pårørende og tiltak som ivaretar og styrker den innsattes nettverk må forankres i stillinger på alle nivåer i kriminalomsorgen. Det må bevilges betydelig mer penger både til besøksfasiliteter i fengslene og ansattressurser for å iverksette tiltak overfor pårørende.

*- Pårørende må få bedre økonomiske rettigheter. Ektefelle eller samboer som har barn med en innsatte må få rettigheter som enslig forsørger. Det må også bli lettere for pårørende å få økonomisk støtte når de må reise langt for å besøke den innsatte i fengselet.*

*- Hjelpeapparat, helsevesen og kriminalomsorg må få økt kunnskap om pårørendes situasjon.*

Sammenhengen mellom de ulike belastningene pårørende opplever og hvordan disse kan påvirke pårørendes helse må i større grad gjøres kjent. Bedre kjennskap til pårørendes situasjon vil kunne dempe stigmaet pårørende ofte opplever og vil kunne sikre en bedre hjelp og tilrettelegging fra hjelpeapparat, helsevesen og kriminalomsorg. FFP arbeider med å utvikle et informasjonshefte om pårørendes situasjon og konsekvensene for deres helse med bakgrunn i undersøkelsen *Helse og livskvalitet for fangers pårørende*.