



JEG VIL ALLTID VÆRE MAMMAEN DIN

Andres reaksjoner på lovbrudd og fengsling kan oppleves belastende for pårørende. Med tillatelse fra en mor gjengir vi her utdrag fra et leserbrev om hennes opplevelser da sønnen begikk lovbrudd og ble fengslet, og om hvordan hun selv fant støtte hos andre pårørende og hos FFP. Les hele teksten på www.ffp.no.

«Har du noen gang tenkt på at bak en overskrift i avisen finnes det mennesker som er dypt berørt? En mor i sjokk og sorg. Kanskje et lite uskyldig barn som ikke har noe med saken å gjøre. Kanskje besteforeldre som ikke vet noen ting. Eller en samboer i bunnløs fortvilelse. En har gjort noe kriminelt, men det føles som om hele familien blir straffet.



Å sitte på jobb og høre folk diskutere saken i lunsjen og si: «Hvor var foreldrene?», det river i hjertet. De vet ikke at jeg har vridt meg i fortvilelse, gransket meg selv: Hva har jeg gjort galt? Har jeg oversett noe? Burde jeg sett dette komme? Dømmende ord. Antagelser. Teorier. Jeg sier ingenting. Reiser meg og går tilbake til arbeidet. Hvor lenge klarer jeg dette? Hva skjer når de skjønner at det er min sønn det gjelder? Vil de prate bak ryggen min? Vil de støtte meg? Eller bare late som ingenting?

Så begynner ryktene å gå. Vi får meldinger på Facebook. Telefonen ringer. Vi klarer ikke å svare. Skammen er overveldende. Jeg sitter utenfor butikken i bilen. Klarer ikke å gå inn. Klarer ikke å møte blikk. Klarer ikke å tenke klart. Det ender med sykemelding. Jeg må gjemme meg.

Jeg visste ikke hva jeg skulle gjøre. Jeg bare satt hjemme med skammen og sorgen. Så oppdaget jeg For

Fangers Pårørende. Jeg tok kontakt – usikker, redd, uten forventninger. Men jeg ble møtt med varme og forståelse. Jeg fikk noen å snakke med. Noen som forstod. Som kjente andre i samme situasjon. Jeg fikk hjelp til å sette ord på tankene, hjelp til å bære det som føltes umulig å bære. Der fikk jeg støtte, råd og erfaringer jeg aldri ville vært foruten. Etter hvert møtte jeg også andre foreldre som hadde opplevd det samme. Jeg fant ro, trygghet og forståelse. Jeg klarte å rette ryggen og gå tilbake til jobben. Jeg stod i det. Min sønn fikk en dom på ti år. Nå nærmer han seg et nytt kapittel. Et nytt liv. Og jeg? Jeg er fortsatt mammaen hans.»

ARBEIDET MED EN PÅRØRENDESTRATEGI ER I GANG

Pårørende kan være en viktig ressurs for den innsatte, men de blir i liten grad involvert i den innsattes soning og rehabilitering. Sammenliknet med helsefeltet mangler det både rettigheter, en strategi og en veileder for hvordan pårørende kan inkluderes i kriminalomsorgen. Kriminalomsorgsdirektoratet har bedt FFP lede en arbeidsgruppe som skal utvikle en pårørendestrategi i kriminalomsorgen, og i august ble arbeidet startet. En viktig del av arbeidet er å høre pårørendes erfaringer om hvordan de opplever møtet med kriminalomsorgen, og hva de mener må på plass for at det kan bli bedre. FFP vil i høst arrangerer både en fysisk og en digital temakveld der vi ønsker innspill fra pårørende. I arbeidet med pårørendestrategien vil vi også be om erfaringer og innspill fra både innsatte og ansatte i fengslene. Dette er et viktig arbeid som vil kunne føre til positive endringer for pårørende i møte med kriminalomsorgen.



Fra oppstartsmøtet for arbeidet med pårørendestrategien: Fra venstre Hanne Hamsund (FFP), Ida Kahlbom (KDI), Kristin Tandberg (KDI), Anne Berit Sandvik (FFP), Anne Natrud (KRUS) og Mariann Moberg (Kriminalomsorgen Region Sør).



LANDSDEKKENDE STØTTE OG RÅDGIVNING:

Tlf: 22 11 41 30
www.ffp.no

FFP i Oslo:
Sms: 979 66 199
post@ffp.no

FFP Ung:
Sms: 979 66 199
ung@ffp.no

FFP Trøndelag:
Sms: 940 03 120
trondelag@ffp.no

 For Fangers Pårørende (FFP)
 @forfangerspaarorende
@ffp_ung

TILBUD TIL PÅRØRENDE HØSTEN 2025

Alle FFPs tilbud er gratis!

LANDSDEKKENDE TILBUD

Påmelding: post@ffp.no

Støtte og rådgivning

Digitale treff for foreldre

Digital temakveld

FFP tilbyr informasjon, støtte og rådgivning på telefon, e-post, chat og ved samtaler i våre lokaler eller på nett.

Treff for foreldre med en sønn eller datter i fengsel: Onsdag 20. august, mandag 29. september, torsdag 13. november, onsdag 10. desember

Pårørendes plass i kriminalomsorgen. Hvordan burde det vært? Onsdag 22. oktober kl. 18.00 – 20.00

TILBUD I OSLO

Påmelding: post@ffp.no

Torsdag 16. oktober

Temakveld hos FFP: *Pårørendes plass i kriminalomsorgen. Hvordan burde det vært?* kl. 18.00 – 20.00

Tirsdag 9. september

Foreldretreff hos FFP kl. 17.30 – 19.30

1. - 2. november

Helgetur for foreldre til innsatte og domfelte

Tirsdag 11. november

Formiddagstreff hos FFP kl. 12.00 – 14.00

Onsdag 19. november

Foreldretreff hos FFP kl. 17.30 – 19.30

Onsdag 17. desember

Julekonsert med Oslo-filharmonien i Oslo Konserthus kl. 17.30

FFP UNG

Påmelding: post@ffp.no

Onsdag 17. september

Forestillingen *Pinocchio* på Oslo Nye Teater kl. 18.00

Onsdag 1. oktober

Høstferieaktivitet: Pizza og Bowling kl. 11.30 – 14.00

Tirsdag 28. oktober

Laserspill på Megazone Oslo kl. 16.45 – 19.00

Tirsdag 18. november

Julekos hos FFP. Vi ser julefilm og lager godtepose kl. 17.00 – 19.00

Desember, dato kommer

Kristiania Magiske Tivoliteater på Oslo Nye Teater

TILBUD I TRONDHEIM

Påmelding: trondelag@ffp.no

Torsdag 25. september

Keramikkverksted. Lag din egen kopp kl. 16.00 – 18.00

Lørdag 4. oktober

Mummipappas eventyr på Cinemateket kl. 15.00

November, dato kommer

Stormen på Trøndelag teater. For voksne.

Lørdag 1. november

Magiske Maurits og hans gløgge gnagere på Cinemateket kl. 15.00

Torsdag 20. november

Nøtteknekkeren på Nye Hjorten teater kl. 18.00

Lørdag 13. desember

Jul i Flåklypa på Cinemateket kl. 15.00

Tirsdag 16. desember

Buldring og burger på Trondheim buldresenter kl. 16.30 – 18.00

Par- og familiesamtaler i Trondheim fengsel. Ta kontakt for mer informasjon

TILBUD I BERGEN

Påmelding: post@ffp.no

Onsdag 3. desember

Peppes Pizza kl. 16.00 og *Reisen mot nord* på Bergen kino kl. 17.30

Torsdag 4. desember

Tilbud om samtaler med rådgiver i FFP etter avtale

Treff for foreldre kl. 14.00 – 16.00