

Til deg som er i kontakt med personer
som er eller har vært isolert under
frihetsberøvelse gjennom ditt arbeid som

ADVOKAT



Dette skrevet inneholder informasjon om hvordan isolasjon kan påvirke og skade de menneskene du møter som advokat. Du får også tips til hvordan du best kan forholde deg til din klients reaksjoner.

Å være advokat for isolerte

I starten av isolasjonsperioden

Både det å bli fengslet og å sitte isolert er en stor belastning for de fleste mennesker. Meningsfull sosial kontakt med andre er et grunnleggende behov. Mangel på sosial kontakt kan være skadelig, også ved korte opphold i isolasjon. Både kognitive, psykiske og fysiske reaksjoner er vanlige. FN definerer det som isolasjon når en innsatt låses inne på cella 22 timer eller mer i døgnet (Nelson Mandela-reglene).

Tidlig i isolasjonsperioden bør du sikre at klienten får informasjon om hvordan isolasjon kan påvirke ham eller henne. Skandinavisk isolasjonsnettverk har laget et informasjonshefte til isolerte. Det er rettet mot alle fanger som er isolerte, uavhengig av om det er besluttet av retten, fengselet eller etter eget ønske. I heftet kan den isolerte lese om vanlige reaksjoner på isolasjon, hva han/hun selv kan gjøre for å få det bedre, og hvordan skadevirkninger kan motvirkes. Heftet vil oversettes til flere språk, og distribueres til fengslene i samarbeid med Kriminalomsorgen.

Du må gjerne forhøre deg om klienten har fått heftet av fengslet. Hvis ikke, håper vi at du vil gi en kopi til ham/henne. På baksiden finner du informasjon om hvor du finner heftet. Kanskje har klienten din behov for hjelp til å lese, eller å snakke med deg eller andre om det han/hun har lest. Oppmuntre gjerne klienten din til å motvirke de negative virkningene av isolasjon.

Klientens reaksjoner på isolasjon kan påvirke ditt arbeid som advokat. Det er viktig at du er bevisst på, og tar hensyn til, konsekvensene isolasjon kan medføre blant annet i kontakten du har med klienten. Klienter som er underlagt isolasjon kan for eksempel ha behov for at du bruker ekstra tid i samtaler.

Klientens reaksjoner på isolasjon kan også ha innvirkning på hvilke råd du bør gi. Både kognitive, psykiske og fysiske reaksjoner på isolasjon kan medføre at du bør vurdere å råde din klient til å avvente avhør inntil helsetilstanden bedres. Husk at selv korte samtaler kan være tøffe når klienten er isolert, og at det er ekstra viktig med pauser under avhør.

Som advokat er du trolig en av svært få den isolerte har kontakt med. Tidligere isolerte forteller at kontakten med advokaten eller ansatte ved hans/hennes kontor under isolasjonen har vært av stor betydning for å begrense isolasjons-skader. Ikke undervurder verdien av jevnlig kontakt med en isolert klient.

Vanlige reaksjoner på isolasjon

Mennesker reagerer ulikt på isolasjon, og det er umulig på forhånd å vite hvem som blir mest påvirket og hvordan. Risikoen for å ta skade av isolasjonen øker for hver dag som går. Noen isolerte blir rammet av ett eller noen få stressreaksjoner, mens andre rammes på flere områder. Det er vanlig å oppleve:

- Konsentrasjonsproblemer
- Dårligere hukommelse
- Søvnproblemer og tretthet
- Magesmerter
- Dårlig humør
- Å bli fortere sint og irritert
- Hodepine
- Stive og ømme muskler
- Å miste matlysten eller spise for mye
- Bekymring og/eller tristhet
- Å ha lettere for å gråte
- Angst eller panikk

I tillegg kan enkelte bli deprimerte, skade seg selv eller få selvmordstanker. Isolasjon kan utløse eller forsterke tidligere psykiske lidelser, og noen få risikerer å bli psykotiske.

Å håndtere kognitive forstyrrelser

Klienten din kan få problemer med å tenke klart, reflektere og snakke, svare

samlet på spørsmål, konsentrere seg og huske. Da er det vanskelig å svare på flere spørsmål samtidig eller motta mye informasjon på én gang. Klienten din kan ha vanskelig for å forstå og huske hva du eller andre sier. Dette kan gjøre det vanskelig for klienten å ivareta egne interesser under avhør.

Kognitive forstyrrelser gjør det viktig at du snakker langsomt. Forsikre deg om at klienten din hører etter og forstår hva du sier underveis i samtalen. Klientens tilstand kan innebære at han/hun interesserer seg for emner som er irrelevante for saken, og har vanskelig for å fokusere konstruktivt.

Det kan være til hjelp at du skriver ned avtaler sammen med klienten. Du kan gjerne oppfordre klienten din til å lage huskelapper før dere møtes og før avhør. Det vil også hjelpe at du viser forståelse for hans eller hennes kognitive vanskeligheter, og forklarer at reaksjonene er normale.

Å håndtere følelsesmessige forstyrrelser

Humøret til klienten din kan svinge, og han eller hun kan få angst, plutselige sinneutbrudd, gråtetokter eller bli paranoid. Noen blir overfølsomme og noen vil avvise kontakt med deg og andre. Noen blir deprimerte, og det kan gjøre dem oppgitte, eller lede til selvskading, selvmordstanker eller selvmordsforsøk. En del opplever identitetsforandringer, de «mister seg selv» eller kjenner ikke seg selv igjen, noe som er veldig skremmende for den som rammes.

Følelsesmessige forstyrrelser gjør det viktig at du er tålmodig. Vis forståelse for følelsene klienten din uttrykker. Det er viktig at du forsøker å anerkjenne reaksjonene, og forklarer at de er normale. Dersom klienten din viser tegn på depresjon, angst, selvskading eller selvmordstanker, er det viktig å oppfordre til å søke relevant helsehjelp.

Å håndtere fysiske symptomer

Mange isolerte rammes av søvnproblemer på grunn av mangelen på struktur av døgnet. Dag og natt flyter sammen. En del klager over mareritt og avbrutt søvn. Andre får psykosomatiske stress-symptomer som magesmerter, hodepine, mangel på appetitt og fysisk uro og rastløshet. Andre igjen blir helt passive og ligger på senga hele dagen.

Det er viktig at klienten din får avklart om han eller hun faktisk er fysisk syk eller om det er snakk om forståelige psykosomatiske symptomer på stress. Fortell om muligheten til å oppsøke lege. Lege skal alltid og uten forsinkelser tilkalles om den isolerte ber om det, ifølge internasjonale standarder (CPT).

Anbefal klienten å forsøke å holde normal døgnrytme og ta imot alle tilbud om gåturer, aktiviteter og fysisk trening.

Etter isolasjonen

Det er fare for at reaksjonene på isolasjon fortsetter etter at isolasjonen er avsluttet. Dette gjelder særlig når isolasjonen blir langvarig (mer enn to uker). Forskning viser likevel at de fleste symptomene avtar over tid.

Sosiale følgevirkninger av isolasjon kan vise seg ved at den isolerte blir avvisende eller får angst, også når det gjelder kontakt med deg. De sosiale følgevirkningene merkes ofte først når den isolerte får mulighet til fellesskap med andre. Noen tidligere isolerte makter ikke å være sammen med andre til tross for at nettopp sosial kontakt kan bidra til å redusere skadevirkninger.

Det er viktig at du støtter klienten i å bevare all mulig kontakt med omverdenen i form av besøk, telefon og brev (dersom dette er tillatt), kontakt med medfanger og ansatte, deltagelse i fellesrom og sysselsetting etter at isolasjonsoppholdet er avsluttet.

Om Skandinavisk isolasjonsnettverk

Vi administreres fra Universitetet i Oslo og samler profesjonelle, frivillige og organisasjoner fra ulike fagområder i de skandinaviske landene. Målet vårt er å øke kunnskapen om hvordan isolasjon påvirker mennesker. Vi er kritiske til at isolasjon brukes i stor utstrekning i skandinaviske fengsler. Vi ønsker å begrense skadene som isolasjon ofte medfører gjennom dette skrivet og heftet til isolerte. Ansatte og pårørende får et tilsvarende skriv. Du kan kontakte oss om det oppstår en situasjon du trenger hjelp til å håndtere.

Ønsker du heftet til isolerte og/eller dette skrivet tilsendt i posten? Ta kontakt med Advokatforeningen. Du kan også skrive ut gratis hefter til fri bruk fra våre hjemmesider. Google navnet vårt, eller gå til: www.isolation.network