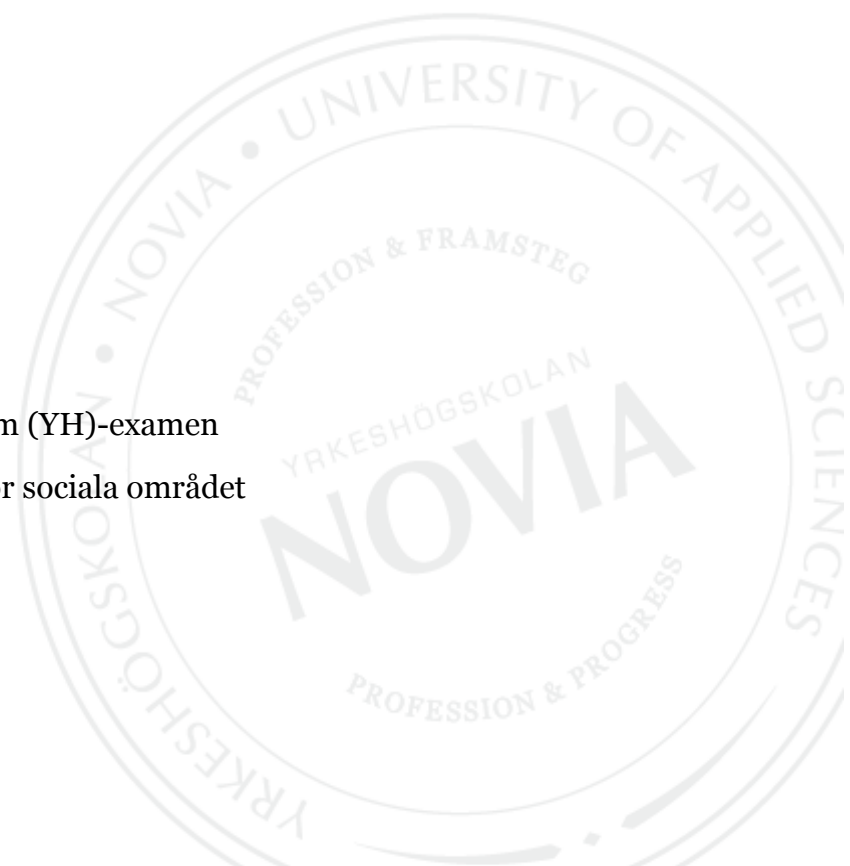


”Det är skrämmande hur snabbt man vänjer sig”

En kvalitativ studie i hur långtidsisolering påverkar människor i fängelset

Julia Strömberg & Pamela Smeds

Examenarbete för socionom (YH)-examen
Utbildningsprogrammet för sociala området
Vasa 2014



EXAMENSARBETE

Författare: Julia Strömberg & Pamela Smeds

Utbildningsprogram och ort: Det sociala området, Vasa

Inriktning/alternativ/Fördjupning: Kriminologi, missbruk- och mentalvård

Handledare: Sonja Kurtén-Vartio & Ralf Lillbacka

Titel: ”Det är skrämmande hur snabbt man vänjer sig”

- En kvalitativ studie i hur långtidsisolerings påverkar människor i fängelset

Datum 29.04.2015 Sidantal 32 Bilagor 1

Abstrakt

Syftet med detta lärdomsprov är att göra en undersökning i hur man påverkas som människa av att sitta isolerad en längre tid. Vi har främst koncentrerat oss på fångarnas egen syn på isolering, men även hört fängelsepersonalens synvinkel. Frågeställningarna lyder: Vilka är de eventuella psykiska effekterna? Finns det fysiska effekter? Hur upplever fången tiden som isolerad? Vilka positiva och negativa följder av att vara instängd kan förekomma?

I den teoretiska delen beskriver vi vad vi menar med begreppet isolering och inom vilka användningsområden isolering används i fängelser. Vi diskuterar människans behov samt isolering ur en människorättslig synvinkel. Vi presenterar även tidigare forskning som gjorts kring ämnet och går närmare in på de psykiska och fysiska effekterna som framkommit ur dem.

För att ta reda på hur fångar upplever tiden i isolering utförde vi kvalitativa intervjuer vid Kylmäkoski, Vanda och Vasa fängelse. Resultatet av undersökningen visade att alla fångar uppvisade mer eller mindre psykiska, fysiska och sociala svårigheter som en följd av isolering. Den första tiden i isolering visade sig vara svårare men alla fångar som vi intervjuade uppgav att man vänjer sig förvånansvärt snabbt med att vara instängd. Många ansåg att de trivdes bättre på slutna avdelningar än på öppna avdelningar eftersom de kom bort från den fängelsekultur som råder i det övriga fängelset. De flesta uppgav även att dagarna i isolering går snabbare än på öppen avdelning.

Språk: Svenska

Nyckelord: Långtidsisolerings, isolering, slutna avdelning, psykiska effekter, fysiska effekter, fängelse

BACHELOR'S THESIS

Author: Julia Strömberg och Pamela Smeds

Degree Programme: Social welfare, Vaasa

Specialization: Criminology, substance abuse and mental health care

Supervisors: Sonja Kurtén-Vartio & Ralf Lillbacka

Title: "It is frightening how quickly you get used to something"

- A qualitative study on how long-term solitary confinement affects people in prison

Date 29.04.2015 Number of pages 32 Appendices 1

Summary

The aim of this thesis is to examine how long term solitary confinement affects people in prison. We have mainly concentrated on the prisoners' own view of solitary confinement, but also heard the prison staffs' point of view. The questions we have tried to answer are what are the possible psychological effects? Are there physical effects? How does the prisoner experience the time in isolation? What positive and negative consequences can occur from being in solitary confinement?

In the theoretical part we describe what we mean by the term isolation, and for which uses solitary confinement is being used in prisons. We discuss human needs as well as solitary confinement from human rights aspects. We also present previous research done on the subject and take a closer look at the psychological and physical effects that emerged from them.

To find out how inmates are experiencing the time in solitary confinement we conducted qualitative interviews at Kylmäkoski, Vantaa and Vaasa prisons. The results of the study showed that all prisoners showed more or less mental, physical and social difficulties as a result of being isolated. The first time in solitary confinement proved to be more difficult but all the inmates we interviewed stated that you surprisingly fast got used to being isolated. Many claimed that they felt more comfortable at a closed unit than at an open unit as they came away from the prison culture that prevails in the rest of the prison. The majority also stated that the days in a closed unit went by faster than at an open unit.

Language: Swedish Key words: Long-term solitary confinement, isolation, closed unit, psychological effects, physical effects, prison

Innehåll

1 Inledning.....	1
2 Syfte.....	2
3 Vad är isolering	2
3.1 Isolering i enrum.....	3
3.2 Isolering av rannsakningsfångar	3
3.3 Isolering på sluten- och säkerhetsavdelning.....	4
3.4 Internationell jämförelse.....	5
4 Isolering och mänskliga rättigheter	6
5 Isolering och mänskliga behov	8
5.1 Behovet av fysisk och social kontakt	8
5.1.1 Oxytocin	9
5.2 Behovet av fysisk aktivitet	9
5.2.1 Endorfin.....	10
6 Tidigare forskning	10
7 Psykiska och fysiska effekter av isolering.....	15
7.1 Depression	16
7.2 Ångest.....	17
8 Teoretisk sammanfattning	17
9 Undersökningens genomförande	18
9. 1 Val av metod.....	19
9. 2 Undersökningsgrupp.....	19
9. 3 Datainsamlingsmetod	20
9. 4 Dataanalysmetod	20
10 Resultatredovisning	21
10.1 Bakgrund	21
10.2 Vardagen i isolering.....	22
10.3 Överlevnadsstrategi	23
10.4 Psykiska och fysiska effekter	24
10.5 Sociala effekter	25
10.6 Hälsovård.....	26
10.7 Åsikter om isolering	26
10.8 Personalens åsikter om isolering	28
11 Kritisk granskning	29
12 Sammanfattning och slutdiskussion	30

Källförteckning

Bilaga

1 Inledning

Tänk dig att inte få gå fritt på flera veckor, månader eller till och med år. Att sitta ovetande om vad som händer i samhället runtomkring och inte veta när man slipper ut. Din enda vän är du själv och du har oändligt med tid att tänka igenom ditt liv och dina handlingar.

Isolering innebär att avgränsa en person från samhället genom att exempelvis stänga in personen i ett rum och frånta hen möjligheten att ha någon kontakt med omvärlden. Orsakerna till isolering kan bland annat vara att skydda personen själv eller att skydda omgivningen från den isolerade personen. En fånge kan även genom domslut vara tvungen att sitta isolerad i sin egen cell, ex. rannsakningsfångar som inte skall ha möjlighet att påverka sin kommande dom. Enligt fängelselagen får en person vara isolerad i en särskild isoleringscell högst i 14 dygn. Den fängslade måste sedan vara 7 dygn utan isolering innan ett nytt straff kan genomföras. Därför menar vi med långtidsisolering i vårt arbete allt över 14 dygn. Isolering på fängelser kan också innebära att man är på en sluten avdelning vilket kan betyda att man sitter instängd i sin egen cell i upp till 23 timmar om dygnet. Oberoende var man sitter isolerad har man alltid enligt lagen rätt till en timmes utevistelse.

Isolering är vanligt förekommande i Finland, både inom mentalvården och fångvården. Finland har fått en hel del kritik gällande isolering av Europarådets CPT- kommitté, det vill säga den kommitté som kontrollerar att fängelserna inte strider mot FN:s konvention mot tortyr (och annan grym, omänsklig eller förnedrande behandling eller bestraffning) samt kontrollerar att de följer de europeiska fängelsereglerna som är stadgade av Europarådet. Vi har därför valt att studera detta fenomen; isolering, närmare utifrån hur den enskilda individen upplever detta samt från ett bredare perspektiv genom att intervjua fängelsepersonal. Vilka negativa och/eller positiva effekter har långtidsisolering? Hur upplever man tiden som isolerad? Vilka fysiska och/eller psykiska följder innebär det för en individ att sitta instängd?

Vi har valt att avgränsa oss till människors upplevelser av isolering i fängelser och inte titta närmare på isolering inom mentalvården även om dessa troligtvis har en hel del gemensamt. Vi kommer att göra en kvalitativ undersökning genom att intervjua ett antal fångar som suttit/sitter isolerade samt intervjua fängelsepersonal för att få en djupare förståelse för isoleringens effekter både på individen men också ur ett vidare perspektiv. Vi kommer i vår

undersökning främst att studera isolering av rannsakningsfångar och straffångar på slutna avdelningar.

2 Syfte

Syftet med detta lärdomsprov är att undersöka hur man påverkas som människa av att sitta isolerad en längre tid. Som tidigare nämnt är det rannsaknings- och straffångars upplevelser av att vara isolerade på en slutna avdelning som vi vill undersöka. Vi kommer främst att koncentrera oss på fångarnas egen syn på isolering, men även höra fängelsepersonalens synvinkel kring vilka effekterna kan tänkas vara. Frågeställningarna lyder: Vilka är de eventuella psykiska effekterna? Finns det fysiska effekter? Hur upplever fången tiden som isolerad? Vilka positiva och negativa följder av att vara instängd kan förekomma? Personalens syn av effekterna på den isolerade fången?

3 Vad är isolering

Isolering används både inom mentalvården och fångvården. Det finns flera olika typer av isolering och vi kommer att närmare presentera de former av isolering som används inom fångvården. En av orsakerna till isolering kan vara av säkerhetsskäl för att skydda fången och/eller omgivningen, hen hålls då avskild i egen cell på en slutna- eller säkerhetsavdelning. Isolering kan också utdelas som ett disciplinstraff i en särskild isoleringscell. Vad som är gemensamt med alla slags former av isolering, oberoende av var och hur de genomförs, är att en person placeras i ett avskilt utrymme. Personen kan i de flesta fall inte påverka när isoleringen upphör och vet inte heller hur länge den pågår. Man begränsar dennes möjlighet till kontakt med omvärlden, genom att exempelvis frånta individens rätt att ha kontakt med övriga fångar och närstående samt tillgång till telefon, tv och tidningar. I de flesta fall har fången rätt till en timmes utevistelse om dagen, detta har fastställts i fängelselagen. Undantag kan göras om det finns särskilda orsaker att begränsa utevistelsen på grund av säkerhetsskäl. I övrigt bör inte en isolerads persons rättigheter begränsas mer än vad som anses vara nödvändigt. (Brottsförklaringsmyndigheten)

3.1 Isolering i enrum

Isolering i enrum innebär att man placeras i en särskild isoleringscell. I cellen finns oftast bara en madrass och en toalettstol. Väggarna och golven är gjorda av betong och de små fönstren är ofta placerade så högt upp att fången inte har någon möjlighet att se ut. Cellen är konstruerad för att hålla hög säkerhet och minimera riskerna för rymning. För att minimera riskerna för självskadebeteenden får personen inte medta några personliga tillhörigheter och i cellen finns inte heller några lösa ting.

Isolering i enrum utfärdas som ett disciplinstraff. Fängelset har vissa ordningsstadganden som fången bör respektera. Fångens uppförande gentemot övriga fångar och personal bör vara gott. Om en fånge bryter mot reglerna eller på annat sätt uppför sig illa kan han därmed få ett disciplinstraff. Straffen får bara ges om en tillsägelse inte varit tillräcklig. Beslut om disciplinstraff görs av fängelsedirektören. Exempel på ordningsförseelse som kan leda till disciplinstraff är bland annat försök till rymning eller att man låter bli att följa personalens order. Övriga disciplinstraff förutom straff i enrum är utdelning av varningar och begränsningar av fångens rättigheter såsom deltagande i aktiviteter, bruk av pengar och tillgång till personliga tillbehörigheter.

En fånge får sitta isolerad i enrum i högst 14 dygn. Innan fången igen får placeras i isoleringscellen som straff måste hen vara utan isolering i minst 7 dygn. Fångens har rätt att veta hur länge isoleringen kommer att fortgå. Information om placering i enrum bör meddelas till hälso- och sjukvårdspersonal när isoleringen inleds. Om straffet pågår över sju dygn skall hälso- och sjukvårdspersonalens åsikter beaktas. Om de anser att straffet påverkar fångens hälsa väldigt negativt får isoleringen inte fortgå.

Övervakad isolering i enrum kan ske som en säkerhetsåtgärd om det finns särskilda skäl för det, exempelvis om fången misstänks ha narkotika i kroppen. Om man misstänker eller bedömer att en fånge är självmordsbenägen kan fången placeras i en övervakad isoleringscell för att minimera självmordsrisken. Den övervakade isoleringen får pågå i högst 14 dygn. (Fängelselag 2005/767 Kap. 15 § 2, 3, 4, 8, 16. Kap 18 § 4)

3.2 Isolering av rannsakningsfångar

När man är skäligen misstänkt för ett grovt brott och på grund av säkerhetsskäl inte kan gå fri blir man häktad genom beslut av domstol. Under tiden man väntar på sin dom i fängelset är man en rannsakningsfånge. Under rannsakningstiden är fångens möjligheter till kontakt

med omvärlden och möjligheten att ta del av medieuppdateringar begränsade, eftersom man inte vill riskera att fången skall ha möjlighet att påverka sin dom. Fången bör informeras om sina rättigheter, så som rätten till hälso- och sjukvård. Samt rätten att informera en närstående om intagningen i fängelse. Rannsakningsfången placeras i regel i det fängelse som ligger närmast beläget den domstol som handhar ärendet. Om det är fråga om en kortare häktningstid, på högst fyra veckor, kan personen placeras i polisens förvaringsutrymmen. Rannsakningsfången får normalt sätt inte hållas häktad i samma utrymmen som övriga fångar, det bör finnas särskilda avdelningar eller fängelser där rannsakningsfångarna skall placeras. (Häktningslag 2005/768 Kap. 2 § 1, 2, 3. Kap. 3 § 1; Vankeinholdon perusteet, Eerikäinen, 4/2002, s. 174)

Rannsakningsfången bör helst placeras ensam i sin cell. Cellen är vanligtvis kring sju kvadratmeter. Om det finns särskilda skäl skall fången ges möjlighet att bo delvis eller helt i avskildhet från andra häktade, detta får pågå högst i sex månader. Orsaker till placering i avskildhet på en sluten avdelning kan vara för att trygga personens eller övriga häktades säkerhet, för att trygga ordningen i fängelset eller för att förhindra eventuella rymningsförsök. I flera fall kan den häktade sitta isolerad i sin cell 23 timmar i dygnet, det vill säga att personen får sin mat serverad i rummet och får inte delta i någon sysselsättning. Eftersom rannsakningsfångarna är instängda så stor del av dygnet anses det som en hälsorisk, där av är personalen skyldiga att vara uppmärksamma på förändringar i fångens psykiska tillstånd. Om det finns risk att fången kan äventyra det kommande domslutet har hen inte rätt till TV, radio, tidningar eller att ta del av annan information som kan påverka beslutet. Placeringen i avskildhet, det vill säga isoleringen, bör vara så kort som möjligt och omprövas med en månads mellanrum. De häktade har rätt till en timmes utevistelse om dagen oberoende av placering. (Häktningslag 2005/768 Kap.3 § 2, 5. Kap. 13 § 5; Vankeinholdon perusteet, Eerikäinen, 4/2002, s. 178)

3.3 Isolering på sluten- och säkerhetsavdelning

Om det finns särskilda skäl kan en fånge placeras i avskildhet på en sluten avdelning. På en sluten avdelning sitter fångarna i sin cell största delen av dygnet. En timme om dygnet har de rätt till utevistelse och för många är det är endast då de har möjlighet att träffa andra fångar. Möjligheterna till att delta i program och aktiviteter är alltså små för fångar placerade på slutna avdelningar. De fångar som placeras på slutna avdelningar är sådana som utgör en större risk mot säkerheten och ordningen i fängelset, bland annat fångar som gör upprepade rymningsförsök eller fritagningsförsök. Det kan också vara fråga om fångar som på egen

begäran kräver att få skydd på grund av rädsla för sin egen säkerhet, det är ofta fråga om sexualbrottslingar eftersom de kan vara mycket utsatta i fängelserna. Även fångar som begått brott eller misstänks för brott i fängelset så som exempelvis innehav, transport, eller försäljning av narkotika kan placeras på en sluten avdelning eller på en säkerhetsavdelning. Säkerhetsavdelningarna kan inrättas vid behov. Brottpåföljdsmyndigheten är det organ som har rätt att besluta om en sådan anskaffning. Fångarnas hälsotillstånd skall uppföljas noggrant under placeringstiden och placeringen får inte fortgå längre än nödvändigt. Var tredje månad bör orsakerna till placeringen på säkerhetsavdelningen följas upp och bedömas på nytt. (Fängelselag 2005/767 Kap. 5 § 5; Brottpåföljdsmyndigheten)

3.4 Internationell jämförelse

Under 80- och 90-talet ökade fängelsebefolkningen drastiskt i USA. År 1983 skedde två incidenter vid olika tillfällen, där två fängelse vakter blev dödade av fångar. Som en följd av detta blev det allt vanligare med ”supermax” anläggningar, det vill säga högsäkerhetsfängelser där fångarna ofta hålls instängda i sina celler 23 timmar om dygnet för att minska våldet och gängens makt och påverkan inom fängelsemurarna. Resultatet av den ökade användningen av isolering var att våldet i fängelserna minskade och det som till en början var tänkt som en kortsiktig lösning blev modell för en stor del av det amerikanska fängelsesystemet. Idag finns på de flesta amerikanska fängelser speciella avdelningar, ”Secure Housing Units” (SHU), som ägnar sig helt åt isolering. På ”supermax” anläggningarna placeras de ”farligaste” och ”svåraste” fångarna. Idag är drygt 80 000 tusen fångar isolerade i USA och de flesta av dem kan sitta isolerade flera månader utan en aning om hur länge isoleringen kommer att fortgå. (Jeffreys, 2014)

Cellernas storlek och utseende kan variera vid de amerikanska ”supermax” fängelserna men oftast är de väldigt små till ytan och vissa saknar fönster. I de flesta cellerna finns en toalettstol och en sovplats. Utöver det kan det också finnas skrivbord, stolar och ett handfat. Till skillnad från finländska fängelser där de flesta fångar har egen dusch i cellen så är det vanligt med skilda duschutrymmen vid amerikanska fängelser. Innan fången lämnar sin cell är det vanligt att hen måste genomgå en utförlig genomsökning av kroppen. I vissa fall är fången övervakad en stor del av dygnet. Maten serveras direkt i cellen och fången har liksom i Finland rätt till minst en timmes utevistelse men det är vanligt att fången inte ens då kommer i kontakt med de övriga fångarna. Telefonanvändning och besök av anhöriga är begränsade. Besöken kan i vissa fall ske via en videoskärm. Även kommunikationen med vakterna kan ske via ett högtalarsystem vilket alltså innebär att fångarna är ensamma största

delen och har väldigt liten direkt kontakt med andra individer. För möjligheten att delta i aktiviteter krävs ett särskilt tillstånd.(Jeffreys, 2014; Bulman, 2012)

4 Isolering och mänskliga rättigheter

I Finlands grundlag står det stadgat att alla människor har rätt till liv, trygghet, personlig frihet och integritet. Alla människor är lika mycket värda, även personer som genom domslut fråntagits sin rätt till frihet har rättigheter som skall tryggas genom lag. Ingen skall behöva utsättas för omänsklig behandling som kränker människovärdet. (Finlands grundlag 1999/731 Kap. 1 § 7). Lagarna som skall trygga fångens rättigheter är bland annat Finlands grundlag, FN:s grundlag om de mänskliga rättigheterna, FN:s *Standard Minimum Rules for the Treatment of Prisoners*, Europarådets: Europeiska fängelseregler, FN:s konvention mot tortyr och omänsklig eller förnedrande behandling eller bestraffning, fängelselagen, häktningslagen o.s.v.

FN:s konvention mot tortyr och omänsklig eller förnedrande behandling eller bestraffning har varit i kraft sedan 1984. FN:s tortyrkommitté (CAT) har som uppgift att vart fjärde år begära en rapport från medlemsstaternas regering. Rapporten bör innehålla uppgifter om på vilket sätt de tillämpar tortyrkonventionens regler och arbetar för att förhindra illa behandling av frihetsberövade.

År 1987 antog Europarådet konventionen till förhindrande av tortyr och omänsklig eller förnedrande behandling eller bestraffning. Genom granskning utförd av en kommitté (CPT), som fastställs av Europarådet, är målsättningen att skydda och förhindra frihetsberövade personer från att bli illa behandlade. Kommittén har rätt att besöka alla fängelser och häkten i de länder som berörs av konventionen genom att först meddela regeringen om sitt besök. De får undersöka alla utrymmen i fängelserna och har rätt att samtala med fångarna i enrum. En rapport sammanställs sedan med åsikter och rekommendationer som framförs till den berörda myndigheten. Rapporten kan göras offentlig om regeringen inte vill samarbeta gällande de rekommendationer som föreslagits eller om fängelset själv så önskar. (FN:s allmänna förklaring om de mänskliga rättigheterna)

CPT kommittén gjorde sitt senaste besök i Finland på hösten 2014. De besökte följande fängelser: Vanda, Kervo, Helsingfors och Riihimäki. Kommittén besökte även en rad andra enheter där man placerar frihetsberövade personer såsom polisinsrättningar och ett rättspsykiatriskt sjukhus, men eftersom vårt fokus ligger på isolering i fängelser tar vi inte närmare upp synpunkterna om de andra enheterna.

I rapporten framgår att kommittén upplevde ett gott bemötande vid alla fängelser trots att fängelserna inte hade vetskap om exakt när kommittén skulle dyka upp. De fick direkt tillgång till nödvändig dokumentation och de kunde utan problem besöka alla utrymmen i fängelserna. Överlag ansåg kommittén att omständigheterna kring isolering, både på de slutna avdelningarna och i isoleringscellerna hade förbättrats, dock anmärkte de fortfarande vissa saker. Avskiljning och isolering av fångar som anses farliga är ett problem, även om det minskat. För att ytterligare minska användningen av isolering och placering i avskildhet borde mer personal finnas tillgängliga på avdelningarna där fångarna bor. Vanda fängelse fick kritik för deras isoleringsceller som ansågs vara smutsiga medan Kervo fängelse fick kritik för att isolerings utrymmena hade för låg temperatur. Man ansåg inte att användningen av isolering som disciplinstraff var överdriven men man var bekymrad över att fångarna sällan blev hörda före placeringen i isoleringscellen. Kriterierna och tillvägagångssättet för placering på slutna avdelningar saknar tillräcklig insyn. Vid Riihimäki fängelse sitter över en tredjedel isolerade på en sluten avdelning. Kommittén tyckte att utbudet på aktiviteter för de fångar som är placerade på slutna avdelningar var bristfälligt. Speciellt nämndes Riihimäki och Vanda fängelse där fångarna kan sitta inlåsta över 21 timmar om dygnet. (CPT, Tugushi, 2014)

I tidigare rapporter framgår att våld och hot mellan fångar har varit ett bekymmer ända sedan första gången CPT-kommittén besökte Finland år 1992. I rapporten från 2008 när kommittén besökte Vanda, Riihimäki och Helsingfors fängelser framgick svårigheter med att skydda utsatta fångar. I vissa fall nekade personalen fångarna att använda den utevistelsetid som de har rätt till på grund av säkerhetsskäl. Detta på grund av att utsatta fångar kunde vara placerade på samma enhet som sina ”fiender”, ibland valde de själva att inte gå ut eftersom de var rädda för någon annan fånge. Ett annat problem har varit att fångar, som av säkerhetsskäl inte kunde placeras i vanliga celler, kunde hållas isolerade i flera månader i reseceller, isoleringsceller eller hållas instängda på slutna avdelningar. Psykologer och hälsovårdspersonal vid fängelserna ansåg att långtidisolereringen av dessa utsatta fångar kan ha påverkat deras mentala hälsa och sociala färdigheter negativt. Det framkom även att flera av fångarna som var placerade på säkerhetsavdelningar inte visste orsaken till varför de hölls där. (CPT, Palma, 2009)

5 Isolering och mänskliga behov

Alla fångar, såväl isolerade som övriga fångar borde få de mest grundläggande mänskliga behoven tillgodosedda. Till de mest grundläggande behoven hör tillgång till mat och vatten, dagsljus samt motion och meningsfull sysselsättning. För att försäkra sig om en god hälsa hos fångarna är en fungerande sjukvård viktig, men även den sociala hälsan borde beaktas. Vikten av social interaktion kommer vi att ta upp mer om i följande stycken. Även vikten av fysisk aktivitet kommer vi att presentera ytterligare. (Enggist, Moller, Galea & Udesen, 2014)

5.1 Behovet av fysisk och social kontakt

Människan är ett däggdjur vilket innebär att vi har ett behov av interaktion med andra, fysisk kontakt och närhet. I livets tidiga skede är detta direkt livsavgörande och vi är idag väl medvetna om hur viktig den tidiga anknytningen är mellan ett barn och en vuxen. Men faktum är att behovet av närhet finns kvar hos människan hela livet och inverkar på den psykiska och fysiska hälsan. Beröring ger en känsla av trygghet och lugn samt ger en känsla av att vara omtyckt och betydelsefull (Uvnäs Moberg, 2009, s.7-8). Människan är i grunden en social varelse. Inte bara den direkta beröringen inverkar på vårt välmående utan också socialt samspel och känslan av att tillhöra en grupp. Att isolera en människa längre perioder innebär alltså att frånta hen möjligheten att få dessa behov uppfyllda.

När man inte får behovet av direkt beröring och närhet uppfyllt så leder det till motsatt effekt hos människan, nämligen bland annat oro och spänning samt ökad aggressivitet (Uvnäs Moberg, 2009, s. 8). Även brist på socialt umgänge och kommunikation anses gå emot människans natur. En pionjär inom den klassiska symboliska interaktionalismen, Charles Horton Cooley, skrev år 1902 om att isolera individen från övriga samhället:

”Om man ensam går ut i vildmarken så tar man med sig ett sinne format i samhället och man fortsätter det sociala umgänget i minnet eller föreställningsvärlden eller med hjälp av böcker. Detta och endast detta håller den mänskliga levande i en, och endast i den mån som man förlorar förmågan till umgänge förfaller ens förstånd” (Angelöw, Jonsson, 1990, s. 22).

Genom forskning har man kommit fram till att inte bara bristen på direkt beröring utan också långvarig ensamhet ökar halten stresshormoner i kroppen samt ökar risken för hjärt- och kärlsjukdomar och försämrar minnet vilket till och med kan leda till för tidig död (Strang, 2014, s. 8).

Många fångar som sitter isolerade en längre tid saknar nästan helt kontakt med andra individer och upplever att de inte har någon att prata med (Enggist, Moller, Galea & Udesen, 2014). Tröskeln för att ta sig tillbaka till en social gemenskap blir högre ju längre man varit isolerad från samhället (Strang, 2014, s. 30). Sammanfattningsvis kan man alltså konstatera att långvarig ofrivillig ensamhet och brist på beröring bland annat ökar risken för depression och ångest samt olika hjärt- och kärlsjukdomar så som exempelvis förhöjt blodtryck och att man allmänt är mindre avslappnad och mer spänd och orolig i kroppen.

5.1.1 Oxytocin

Oxytocin är ett hormon som är mest känt som en igångsättande faktor vid förlossning och stimulerar amningen (Birkestad, 2001, s. 60). Oxytocin är också känt som närhetens hormon och frigörs i kroppen vid beröring av huden. Dock frigörs det också från våra övriga sinnesorgan genom doft-, syn- och hörselintryck. Hormonet har stor inverkan i människans sociala liv. Det gör oss mindre rädda och mer avslappnade och villiga att upprätthålla och skapa sociala band (Uvnäs Moberg, 2009, s.39). Det stimulerar social interaktion mellan individer och är betydelsefull för vår sociala integration (Uvnäs Moberg, 2009, s. 53).

Oxytocin påverkar både hälsan och utvecklingen hos en individ. Hormonet skänker en känsla av välmående och lugn eftersom det sänker halten av stresshormoner i kroppen och stimulerar läkande effekter och näringsupptag (Uvnäs Moberg, 2009, s. 7). Förutom de mest kända uppgifterna som oxytocinet har vid samlag, förökning, och amning så dämpar det även ångest och aggression (Ardeby, 2005, s.54). Oxytocin påverkar också blodtrycket, pulsen samt hur smärtekänslig man är (Uvnäs Moberg, 2009, s. 61).

5.2 Behovet av fysisk aktivitet

Fysisk aktivitet är viktigt för vår fysiska hälsa men även för vår mentala hälsa. Fysisk aktivitet anses nämligen kunna förebygga och lindra bland annat depression, ångest samt sänka stressnivåerna i våra kroppar. Samtidigt som fysisk aktivitet kan främja vår mentala hälsa så kan fysisk inaktivitet försämra vårt psykiska välmående. Fysisk aktivitet minskar dessutom risken för att utveckla en rad kroppsliga sjukdomar så som bland annat hjärt- och kärlsjukdomar, fetma och diabetes. Fysisk aktivitet ökar även våra energinivåer och gör att vi orkar mer. De nordiska rekommendationerna gällande fysisk aktivitet är, liksom de internationella, att man bör röra på sig minst en halvtimme om dagen på en medelhög intensitetsnivå. Fysisk aktivitet som sker utomhus ger oss dessutom möjlighet att få D-

vitamin via solens strålar. D-vitamin är viktigt bland annat för att stärka immunförsvaret men förutom från solen kan vi också få D-vitamin via tillskott eller via vissa livsmedel där D-vitamin finns tillsatt eller naturligt. . En stillasittande vardag kan ge besvär så som muskel- och ledvärk samt benskörhet. (Ekblom Bak, 2013, s. 19-54)

En fånge som sitter isolerad upp till 23 timmar i dygnet ges inte mycket möjlighet till fysisk aktivitet. Den lagstadgade rätten till en timmes utevistelse ger dock fångarna möjlighet att leva upp till de nordiska rekommendationerna om fysisk aktivitet men isolerad i den lilla cellen är risken ändå stor att största delen av dagen spenderas stillasittande.

5.2.1 Endorfin

Fysisk aktivitet påverkar alltså vår mentala och kroppsliga hälsa på ett positivt sätt. Vid fysisk aktivitet ökar nämligen nybildningen av hjärnceller och hjärnans signalsubstanser förändras vilket stärker vårt mentala välbefinnande. Samtidigt utsöndrar kroppen hormonet endorfin. Endorfin är känt som vårt ”må bra hormon” som skapar en känsla av lycka, ger energi och får en att känna sig gladare och kan alltså hjälpa till att förebygga depression. Dessutom stärker endorfiner immunförsvaret och sänker halterna av stresshormon i kroppen samtidigt som det kan ge en smärtlindrande effekt. Kroppens läkningsprocess, tarmfunktion och blodtryck påverkas även positivt av endorfinet. Om kroppen inte utsöndrar väldigt lite av hormonet så kan det ge negativa effekter såsom negativitet, nedsatt smärttolerans samt att man upplever ökad känslighet och osäkerhet. Förutom genom fysisk aktivitet kan endorfin utsöndras via bland annat skratt, förälskelse, beröring och lycka. (Andersson & Tedin, 2009, s. 17)

6 Tidigare forskning

Många undersökningar har gjort gällande konsekvenserna av långtidsisolering. De flesta är utförda i USA som har ett något annorlunda fängelsesystem än vad vi här i Finland och Norden har (se kapitel 4.2 Internationell jämförelse). Några vanligt förekommande effekter av isolering som nämns i Vankeinhoidon perusteet från 2002 är störd verklighetsuppfattning, nedsatt minnesförmåga, hallucinationer, sömnsvårigheter, mardrömmar, koncentrationssvårigheter, ångest, irritation samt förvrängd självbild. Även paranoia, panikattacker och depressionsliknande tillstånd kan förekomma. (Vankeinhoidon perusteet, Eerikäinen, 4/2002, s. 178-179)

Haney, en amerikansk professor i psykologi som gjort ett flertal undersökningar om användningen av isolering och dess psykologiska effekter främst vid amerikanska "supermax" anstalter (det vill säga högsäkerhetsfängelser där fångarna oftast sitter isolerade 23 timmar i dygnet). Haney utförde en undersökning vid Pelican Bay, det vill säga ett "supermax" fängelse beläget i Kalifornien, om de mentala effekterna av långtidsisolering. Resultaten publicerades år 2003 i *Crime and delinquency* (undersökningen gjordes tio år tidigare). (Haney 2003)

Vi vill poängtera att undersökningen vi nedan redovisar främst visar effekter av långtidsisolering vid "supermax" anstalter, alltså är effekterna inte direkt jämförbara med effekterna av våra fängelseförhållanden i Finland. Däremot påminner skyddshäkten, som även nämns i undersökningen, mera om våra fängelseförhållanden för rannsakningsfångar.

I undersökningen medverkade hundra slumpvis utvalda fångar som blev individuellt intervjuade. Först redogjordes om fångarna levde under sådana förhållanden som leder till psykologiska trauman. Man använde sig av på tolv specifika variabler, för att fastställa levnadsförhållandena, som ansågs relevanta och tillförlitliga. Man arbetade utgående från tidigare forskning fram en lista på tretton specifika psykiska symptom av traumatiska förhållanden som kan vara relaterade till isolering. Sedan ställde man frågor för att ta reda på om fångarna led av något av de tretton symptomen. Symptomen var följande: Ångest/nervositet, huvudvärk, håglöshet/kronisk trötthet, sömnproblem, tendenser till nervösa sammanbrott, handsvettning, hjärtklappning, aptitlöshet, yrsel, mardrömmar, darrning, pirrande känsla/stickningar och svimning. Över hälften av deltagarna led av något av symptomen förutom svimning, som var mer ovanligt. En hög andel av fångarna led av flera symptom och några av dem led till och med av alla de tretton symptomen. (Haney 2003)

Andra steget i undersökningen var att ta reda på om fångarna led av psykiska symptom som kan vara en direkt följd av isolering. De fjorton variabler som mättes var följande: Grubbel, irritation/ilska, överkänslighet mot yttre stimuli, förvirrad tankeprocess, tillbakadragenhet, kronisk depression, känslomässig planhet/apati, humörsvängningar, allmänt försämrad mental hälsa, prat med sig själv, våldsamma tankar, förvrängd uppfattningsförmåga, hallucinationer och självmordstankar. Många av fångarna visade sig lida av bland annat ilska, störande tankar och grubbel, koncentrations- och minnessvårigheter samt svårigheter med socialt umgänge. Resultaten visade att det däremot var ovanligare med exempelvis självmordstankar och hallucinationer bland fångarna. (Haney 2003)

Slutligen tog man resultaten från ”supermax” fängelset och jämförde dem med resultat av tidigare forskning från ett skyddshäkte samt resultat från två olika undersökningar av normalbefolkningen. Som väntat var förekomsten på psykisk ohälsa betydligt lägre hos normalbefolkningen. Dock uppgav nästan hälften av befolkningen att de led av ångest och oro enligt undersökningen som utfördes år 1970. En annan undersökning från 1991 visade att så mycket som en fjärdedel av befolkningen led av depression. Förekomsten av andra former av psykisk ohälsa fanns endast hos mindre än tjugo procent av normalbefolkningen. Resultaten av undersökningen av fångar vid ”supermax” anstalter och skyddshäkten visade att psykisk ohälsa var betydligt vanligare hos dem än hos normalbefolkningen. Vissa symptom var upp till fem till tio gånger vanligare förekommande hos fångar. Haney nämner att förhållanden vad det gäller isolering i ett ”supermax” fängelse och skyddshäkte påminner om varandra, dock finns det vissa olikheter så som att en fånge placerad i ett skyddshäkte kan ha valt isoleringen av säkerhetsskäl och inte som ett straff, därför skiljer sig även resultaten en aning. (Haney 2003)

Haney nämner att en svårighet med undersökningen är att många fångar blir vana vid de förhållanden de lever i och den psykiska sinnesstämningen de har, vilket kan göra att de inte själva är kapabla att inse de psykiska effekterna av isoleringen som kan förekomma, de blir alltså blinda för förändringarna som eventuellt sker inom dem. För att överleva tiden i isolering kan vissa fångar anpassa sig så pass mycket att de får svårigheter när de sedan blir frisläppta eftersom de gradvis ändrar sitt tankesätt samt känslö- och beteendemönster delvis eller helt permanent. Haney nämner speciellt fem sociala svårigheter som kan förekomma som följder av långtidisolerering. (1) Vissa blir så totalt institutionaliserade och vana med de begränsningar som förekommer att de sedan i frihet har svårt att veta hur de skall bete sig och kan inte kontrollera sitt beteende eller sköta om sig själva och sitt liv. (2) Andra däremot kan drabbas av kronisk apati, håglöshet och depression som en följd av frisläppning efter en lång tid i isolering. De kan också uppleva koncentrations- och minnessvårigheter. (3) Bristen på kontakt med andra sociala individer ger en överklighetskänsla gentemot den egna existensen samt skapar en känsla av meningslöshet. (4) Från att först hungrat efter social kontakt kan det vända och man blir istället tillbakadragen och skyr andra människor. I extrema fall kan rädslan för socialt umgänge leda till att man börjar leva i en fantasivärld. (5) En annan social effekt av att sitta långtidisolerad är att den långvariga bristen av glädje och lycka kan leda till att frustrationen blir så stor att man fylls av ilska och hämndlystnad och kan få plötsliga vredesutbrott. (Haney 2003)

En undersökning utförd av National institute of justice i USA visade annorlunda resultat. Undersökningen publicerades år 2012 i Corrections today. Undersökningen gick ut på att testa tre hypoteser. Första var att isolerade fångar skulle utveckla psykiska symptom som överensstämmer med "the security housing unit syndrome", det vill säga ångest, hallucinationer, retlighet och utbrott. Andra hypotesen var att fångar, både med och utan psykisk ohälsa, skulle bli psykiskt försämrade under tiden som isolerade, och att de personer som redan led av psykisk ohälsa skulle uppvisa negativa effekter snabbare. Den tredje hypotesen var att isolerade fångar skulle uppleva större psykisk försämring än övrig fängelsebefolkning. (Bulman, 2012)

Man undersökte 247 fångar i Colorados fängelser. Fångarna var indelade i två grupper; de med mental ohälsa och de utan mentala ohälsa. Under ett år, med tre månaders mellanrum, gjordes kontinuerliga undersökningar av fångarna. Genom standardiserade tester mätte man nivåerna av ångest, depression och psykos. Testerna utfördes genom skriftliga intervjuer. Resultatet man kom fram till var att hypoteserna inte tycktes stämma, man såg till och med en liten förbättring av den psykiska hälsan hos ett antal fångar. Ungefär 20 procent av fångarna som deltog i undersökningen visade tecken på en psykisk förbättring medan endast sju procent av fångarna visade en försämring i det psykiska måendet. Forskarna ansåg dock att resultaten inte är representativa för alla fängelsebaser eftersom exempelvis graden av kontroll och restriktioner samt mängden vård kan variera. En annan svårighet med pålitligheten av resultaten var att fångarna inte var slumpvis utvalda utan deltog frivilligt. Detta sorterade troligtvis bort de med allvarliga psykiska sjukdomar som eventuellt hade varit mer känsliga för isolering och den psykiska stress det innebär. Man mätte inte heller alla de psykiska effekterna som kan förekomma utan fokuserade på några. Forskarna ansåg också att resultaten delvis kunde bero på den så kallade "Havtornseffekten". Med Havtornseffekten menas att en person som blir undersökt omedvetet ändrar sitt beteende för att hen vet att hen blir observerat. Fångarna kan vara försiktiga med den information de ger ut åt forskare och istället berättar det de tror att forskaren vill höra. (Bulman, 2012)

En annan forskare som gjort en rad undersökningar kring ämnet isolering är Peter Scharff Smith. Han jobbar på danska institutet för mänskliga rättigheter. År 2006 publicerades en artikel av honom i Crime and Justice. Där nämner han bland annat att isolering av rannsakningsfångar, som alltså ännu inte är dömda, är ett vanligt förekommande fenomen i Skandinavien, exempelvis var 43 procent av Danmarks rannsakningsfångar isolerade under åren 1979-1982, idag är dock antalet lägre. Isolering av rannsakningsfångar kan dock inte likställas med den isolering som förekommer på de amerikanska "supermax" anstalterna,

utan anses i de flesta fall vara mer human. Dock är steget att från frihet direkt placeras i isolering stort och kan leda till särskilda psykiska svårigheter för den isolerade rannsakningsfångens. Han nämner också i sin artikel att nästan en tredjedel av de självmord som begicks i finska fängelser under åren 1969-1992 skedde av fångar i isolering. (Scharff Smith, 2006)

En annan studie om de psykiska effekterna av isolering har gjorts i Kanada av Ivan Zinger, Cherami Wichmann och D. A. Andrews. Undersökningen genomfördes 1997 och resultaten publicerades i en artikel år 2001 i *Canadian journal of criminology*. Man undersökte 60 fångar från tre olika fängelser som isolerades i 60 dagar. Studien gjordes av psykologer från de tre olika fängelserna samt tre forskningsassistenter. Vissa av deltagarna hade blivit placerade, antingen frivilligt eller ofrivilligt, i isolering medan vissa av deltagarna hade blivit slumpmässigt utvalda och representerade den övriga fängelsebefolkningen, de var alltså inte isolerade. Undersökningen utfördes genom psykologiska tester samt intervjuer som gjordes vid undersökningens början, sedan efter 30 dagar och till sist när undersökningen avslutades efter 60 dagar. Intervjuerna och testerna var samma för de båda testgrupperna. Vid första teststillfället undersökte man intelligensnivån och gjorde en kort personlighetsutredning som innefattade bland annat mätningar av emotionell instabilitet, öppenhet och samvete. Man kartlade faktorer som kunde påverka undersökningens resultat såsom ålder, isoleringsförhållanden, ras, utbildning osv. De isolerade deltagarna var på ungefär samma nivå som de icke isolerade deltagarna när det gällde bland annat utbildning och brottshistorik. Dock fanns det skillnader mellan de två undersökningsgrupperna så som avvikande personlighetsdrag och sämre mental hälsa och funktionsförmåga hos de isolerade deltagarna. Man fann inga bevis på att den mentala hälsan och funktionsförmågan skulle ha försämrats under de 60 dagar som undersökningen pågick. Under alla tre teststillfällen använde man åtta olika mätinstrument som man valde ut genom noggranna överväganden bland annat genom att se till de mätinstrument som blivit använda i tidigare undersökningar. Några exempel på de mätinstrument som användes var ett frågeformulär om aggression, en hopplöshetsskala samt en kort kartläggning av följande symptom: somatisering, tvångsbeteenden, svårigheter med socialt samspel, depression, ångest, fiendlighet, fobi, paranoia och psykotiska drag. . (Zinger, Wichmann & Andrews, 2001)

Resultaten visade att depression och depressiva drag var betydligt mer vanligt bland isolerade fångar, dock blev symptomen lindrigare med tiden för båda testgrupperna. De isolerade fångarna upplevde större svårigheter med den psykosociala anpassningen än de icke isolerade. Även dessa symptom lindrades med tiden för båda testgrupperna. När de mätte

hopplösheten hos deltagarna kom man inte fram till några större olikheter mellan grupperna. Ångest var betydligt mer förekommande bland de isolerade. Resultaten visade att aggressionsproblem inte var en förekommande effekt hos någon av deltagarna. Överlag uppgav deltagarna att deras mentala hälsa förbättrades med tiden, alltså att den första tiden i isolering/fängelse var den mest dramatiska. (Zinger, Wichmann & Andrews, 2001)

Under den första intervju-sessionen framkom det att 40 procent av de isolerade hade tänkt på självmord och att 22 procent hade försökt ta självmord. Av de icke isolerade deltagarna hade 33 procent haft självmordstankar och 29 procent hade försökt ta livet av sig. Båda testgrupperna uppgav att tankarna på självmord minskade med tiden. (Zinger, Wichmann & Andrews, 2001)

7 Psykiska och fysiska effekter av isolering

Hur mottaglig en fånge är för de psykiska effekterna som kan vara en följd av isolering varierar. Det kan variera beroende på fångens tidigare mentala hälsa, fångens personlighet och hur atmosfären är i fängelset. Den stereotypa bilden av en fånge är att hen är ”tuff och hård” och kan verka oberörd av yttre omständigheter, faktum är att det i många fall kan vara tvärtom eftersom många fångar kommer från svåra förhållanden så som fattigdom och social utstötthet. Alla fångar blir inte mentalt nedbrutna under sin fängelsetid, men alla fångar blir mer eller mindre påverkade av att sitta inne på något vis. Att sitta instängd en längre tid gör att man gradvis ändrar sitt tankesätt och beteendemönster, detta kan leda till svårigheter när man senare skall återanpassa sig till ett liv i frihet. Fången blir van med den strängt strukturerade vardagen i fängelset och den lilla möjligheten till att själv påverka sin situation, därför kan omställningen till att styra sitt eget liv ute i det övriga samhället vara mycket svår. Den höga nivån av stress man dagligen utsätts för av att sitta instängd försvinner inte nödvändigtvis när man blir frisläppt, vissa effekter kan följa med en under långa perioder och till och med förvärras när man försöker skapa sig ett ”normalt” liv utanför fängelsemurarna. I extrema fall kan det leda till att den frisläppte fången börjar lida av Posttraumatisk stressyndrom. (Haney, 2012; Enggist, Moller, Galea & Udesen, 2014)

Fysiska effekter som har dokumenterats som en följd av isolering är bland annat sömnsvårigheter, migrän, svettningar, nedsatt synförmåga, svaghet, slöhet, frusenhet, hjärtklappningar, rygg- och ledvärk, aptitlöshet, viktminskning, tarmproblem, darrningar samt att tidigare eventuella fysiska sjukdomar förvärras (Enggist, Moller, Galea & Udesen, 2014). Ett annat fenomen som kan förekomma är somatisering, vilket innebär att man känner

fysiska smärtsymtom som inte orsakas av kroppsliga sjukdomar. Smärtan man känner är en reaktion av kroppen för att signalera ett underliggande psykiskt problem. Ledvärk, huvudvärk, muskelvärk, magont, tarmproblem, illamående, klåda samt smärtor i hjärtat är vanliga somatiska smärtsymptom (Wasserman, 1998, s. 110-112).

Att sitta i fängelse innebär en stor stress för individen med höga risker att utveckla psykiska problem, att dessutom sitta isolerad innebär en ännu högre nivå av stress samt större risker för att utveckla psykiska problem (Haney, 2012). Vanliga förekommande psykiska effekter av isolering som har dokumenterats är bland annat ångest, depression, aggressivitet, irritation, försämrad impuls kontroll, plötsliga vredesutbrott, rädsla för döden, panikattacker, hallucinationer, paranoia, överkänslighet mot ljud och lukt, stresskänslighet, förvirring, försämrad minnesförmåga, koncentrationssvårigheter samt självskadebeteenden. Psykiatrikern Stuart Grassian som länge forskat om isolering anser att kombinationen av dessa olika symptom bildar ett eget syndrom, nämligen ”The isolation syndrome”. (Haney, 2003; Zinger, Wichmann & Andrews, 2001; Enggist, Moller, Galea & Udesen, 2014; Vankeinholdon perusteet, Eerikäinen, 4/2002, s. 178-179)

Under följande rubriker kommer vi närmare förklara två av effekterna, nämligen ångest och depression. Dessa problem är vanligt förekommande hos fångar och särskilt hos fångar som hålls isolerade.

7.1 Depression

Depression kan drabba vem som helst när som helst men när man är med om svåra och traumatiska händelser i livet är risken större att en depression utvecklas. Isolering, eller att bli intagen på ett fängelse överlag, är en stor omställning för individen och den första tiden kan vara mycket känslomässigt påfrestande och dramatisk. Efter en tid vänjer man sig, men då kan istället känslor av hopplöshet, nedstämdhet och distress dyka upp speciellt för den isolerade fången. Detta kan i sin tur vara bidragande faktorer för att insjunkna i en depression. Vanliga symptom på depression är nedstämdhet, avsaknad av glädje, ointresse för aktiviteter, aptitlöshet, sömnsvårigheter, långsamt rörelsemönster, fysisk och psykisk trötthet, svag självkänsla, koncentrationssvårigheter, självmordstankar, nedsatt sexlust, ångest och paranoia. (Haney, 2012, 2003; Zinger, Wichmann & Andrews, 2001; Wasserman, 1998, s. 17, 28-31)

7.2 Ångest

Det är vanligt att personer som är deprimerade också lider av ångest men ångest kan också existera utan en depression. Ångest kan till exempel uppkomma när en person upplever att hen inte har kontroll över sitt eget liv (Wasserman, 1998, s. 121-123). Den miljö som en isolerad fånge befinner sig i är väldigt kontrollerad och har strikta ramar. Fången har inte någon möjlighet att påverka ens de minsta saker i sin egen livssituation så som matintag, dusch och motionsmöjligheter (Haney, 2012). Några vanliga symptom vid ångest är rädsla, koncentrationssvårigheter oro, hyperventilation, sömnsvårigheter, ljudkänslighet, yrsel, spänning i muskler och leder, mag- och tarmbesvär samt hjärklappning (Wasserman, 1998, s. 121-123).

8 Teoretisk sammanfattning

Isolering innebär att stänga in en person i ett avskilt utrymme och begränsa personens möjlighet till kontakt med omvärlden. Vi har i vårt arbete presenterat de former av isolering som används inom fångvården. Isolering i enrum, dvs. Isolering i en särskild isoleringcell, används som ett disciplinstraff när en fånge bryter mot de ordningsstadganden som lyder i fängelserna. Isoleringen får pågå i högst 14 dygn. (Fängelselag 2005/767 Kap. 15 § 2, 3, 4, 8, 16. Kap 18 § 4). Rannsakningsfångar, dvs. fångar som är häktade och väntar på sin dom, placeras avskilt och kontakten med omvärlden begränsas bland annat för att undvika att fången skall ha möjlighet att påverka sin kommande dom. (Häktningslag 2005/768 Kap.3 § 2, 5. Kap. 13 § 5; Vankeinhoidon perusteet, Eerikäinen, 4/2002, s. 178). På slutna- och säkerhetsavdelningar isoleras de fångar som på ett eller annat sätt utgör ett hot mot säkerheten i fängelset. Man kan också placeras på en slutna avdelning av egen begäran. (Fängelselag 2005/767 Kap. 5 § 5; Brottsförhållandenmyndigheten).

Vi har lyft fram mänskliga rättigheter och mänskliga behov. Europarådets CPT kommitte, som skall kontrollera att fångar inte utsätts för tortyr och omänsklig eller förnedrande behandling eller bestraffning, har besökt finländska fängelser ett flertal gånger. Det som har kritiserats är bland annat överdriven isolering av fångar som anses utgöra ett hot mot säkerheten, miljön i isoleringscellerna samt otillräcklig insyn i tillvägagångssättet och kriterierna för placering på slutna avdelningar. Överlag har det dock konstaterats att omständigheterna kring isolering har förbättrats. (CPT, Tugushi, 2014).

De mänskliga behov som vi ansåg mest relevanta att fokusera på och som vi anser att det finns risk för att inte bli tillgodosedda vid isolering var behovet av fysisk och social kontakt samt behovet av fysisk aktivitet. Beröring och närhet gör att en människa känner lugn och trygghet medan brist på dessa kan skapa oro och aggressivitet hos en individ. (Uvnäs Moberg, 2009, s.7-8). Långvarig ensamhet ökar halten stresshormoner i människokroppen och ökar risken för hjärt och kärlsjukdomar. (Strang, 2014, s. 8). Även fysisk aktivitet är viktig för vår fysiska och mentala hälsa. Det sänker halten stresshormoner och kan motverka depression och ångest. (Ekblom Bak, 2013, s. 19-54)

Några av de effekter som man genom tidigare forskning har kommit fram till att kan förekomma som en följd av isolering är bland annat störd verklighetsuppfattning, nedsatt minnesförmåga, hallucinationer, sömnsvårigheter, mardrömmar, koncentrationssvårigheter, ångest, irritation samt förvrängd självbild, paranoia, panikattacker och depressionsliknande tillstånd. (Vankeinhoidon perusteet, Eerikäinen, 4/2002, s. 178-179). Vi har kort presenterat tre tidigare undersökningar om effekterna av isolering i amerikanska fängelseförhållanden (Bulman 2012; Haney 2003; Zinger, Wichmann & Andrews, 2001).

Att vara fängslad eller isolerad innebär en psykisk stress för individen. Alla fångar upplever dock inte nödvändigtvis svåra psykiska eller fysiska effekter av isolering, detta varierar från person till person. Men alla påverkas på något sätt av att sitta i fängelse och av att vara isolerad. (Haney, 2012). Ångest och depression är vanligt förekommande hos personer som är isolerade och därför har vi kort presenterat dessa symptom närmare.

9 Undersökningens genomförande

Vi har valt att genomföra en kvalitativ undersökning. Vår plan var att skapa en uppfattning om isolering och dess effekter genom att intervjua personer som suttit isolerade i fängelser i Finland under en längre tid, såsom rannsakningsfångar och fångar på slutna- och säkerhetsavdelningar. Vi har även valt att även intervjua fängelsepersonal för att få ett bredare perspektiv kring effekterna av isolering. Vi har intervjuat fångar och personal från Vanda, Vasa och Kylmäkoski fängelser. Undersökningen har genomförts under vårterminen 2015.

9.1 Val av metod

Eftersom vi har valt att studera människors upplevelser och hur man påverkas av att sitta isolerad valde vi att göra en kvalitativ undersökning. En kvalitativ metod innebär att man vill skapa en djupare förståelse för det fenomen man undersöker. Genom att använda kvalitativa intervjuer strävar man inte till att få information som har generell giltighet utan man vill bilda sig en bredare förståelse om undersöknings fenomenet genom att höra på de utvalda respondenternas upplevelser, känslor och berättelser. Kvalitativa undersökningar prövar inte någon hypotes och man kan inte formulera svarsalternativ i förväg, vilket man ofta gör vid kvantitativa undersökningar, eftersom man inte kan veta vad som är det "sanna" svaret för respondenterna. Fördelen med att använda sig av en kvalitativ intervjumetod är att man genom att ställa frågor och skapa en situation som känns vardaglig kan föra ett relativt öppet samtal vilket är ett effektivt sätt att få respondenten att öppna sig och berätta om sina känslor och upplevelser. Vi ansåg att denna undersökningsmetod lämpade sig bäst eftersom det är just människors känslor och upplevelser vi vill undersöka. (Patel & Davidson, 2011, s. 82; Holme & Solvang, 1997, s. 14; Lantz, 1993, s. 11)

Vi hoppades att intervjuerna skulle ge oss sådant som vi själva inte tänkt på genom att ge respondenterna utrymme att berätta fritt. Vi planerade intervjufrågorna utifrån våra frågeställningar och utifrån den teori vi hittade om ämnet. Vi hoppades som sagt att själva genomförandet av intervjun skulle väcka nya frågor och att det skulle finnas utrymme att diskutera mycket kring ämnet.

9.2 Undersökningsgrupp

Vår plan var att intervjua fångar och fängelsepersonal från Kylmäkoski, Vanda och Vasa fängelser. Vi valde just dessa tre fängelser för att vi fått en uppfattning om att dessa fängelser använder sig av isolering relativt ofta. Skulle vi ha haft mer tid skulle det ha varit intressant att intervjua från alla fängelser i Finland men det var inte genomförbart eftersom det skulle varit ett så stort projekt.

Vi kontaktade fängelsedirektörerna på tidigare nämnda fängelser och personalen valde ut respondenterna åt oss enligt våra önskemål. Vårt önskemål på respondenter var alltså sådana fångar som suttit isolerade under en längre tid på en sluten eller säkerhetsavdelning samt rannsakningsfångar som spenderar största delen av sitt dygn i den egna cellen. För att få en bredare synvinkel ville vi även höra personalens upplevelser kring isolering. Allt som allt intervjuade vi tretton respondenter varav tio stycken var fångar och resten var personal.

För att skydda respondenternas identitet var vi att vara noga med att hålla reda på vårt material, inte bära omkring med avslöjande uppgifter i onödan. Vi förstörde identitetsavslöjande material på ett säkert sätt då vi inte längre behövde det. I vårt arbete tänker vi inte gå ut med uppgifter som på något sätt kan skada eller avslöja personen oberoende av hur viktigt eller intressant det skulle vara.

9.3 Datainsamlingsmetod

Den kvalitativa metoden vi använde oss av för att samla in information var som sagt intervjuer. Intervjufrågorna formulerade vi efter att vi läst in oss på ämnet (se bilaga 1). Vi utgick även från vårt syfte och våra frågeställningar när vi planerade frågorna. Vi försökte vårt bästa för att de flesta av frågorna skulle vara öppna och ge utrymme för diskussion och följdfrågor. Vi undvek ledande frågor. Frågorna till fångarna ville vi testa på förhand och skickade därför ett brev med våra frågor till en fånge vid ett annat fängelse i Finland som hade erfarenhet av långtidsisolering och som gärna ville ställa upp som testperson. Tyvärr svarade eller utvärderade han inte direkt våra frågor utan skrev endast sina upplevelser om isolering i en löpande text. Personalen och fångarna fick olika frågor. Intervjuerna utfördes i mars och april 2015. Intervjuerna spelade vi in för att sedan kunna lyssna på dem och analysera dem. Vissa av respondenterna svarade utförligt och beskrivande medan andra gav korta och fåordiga svar. Varje enskild intervju räckte i medeltal ungefär en halv timme.

9.4 Dataanalysmetod

För att kunna analysera våra intervjusvar hörde vi flera gånger genom intervjuerna och skrev ner dem på papper för att få en tydligare struktur och för att undvika att missa viktiga detaljer. Intervjuerna genomfördes på finska och eftersom ingen av oss är tvåspråkiga var det en utmaning och vi var därför väldigt noga vid analysen av intervjuerna för att undvika missförstånd. Vi kände att en helhetsanalys lämpade sig bäst i vårt fall. En helhetsanalys innebär att man analyserar intervjuerna i sin helhet för att skapa en djupare förståelse om fenomenet. Man försöker hitta gemensamma teman, likheter och olikheter i intervjuerna. Man söker efter samband och mönster och försöker besvara det syfte och de frågeställningar som varit förutbestämda. (Holme & Solvang, 1997, s. 141-142; Lantz, 1993, s. 89)

10 Resultatredovisning

Vi trodde att resultatet av vår undersökning skulle visa nästan bara negativa effekter, så som depression, ångest, apati, sömnsvårigheter, hallucinationer, muskel- och ledvärk och så vidare. Vi trodde även att respondenterna skulle ge oss rätt mycket gemensamma berättelser. Eftersom ämnet var nytt för oss båda trodde vi också att vi skulle komma fram till oväntade insikter. Fastän vi hade våra förväntningar gick vi såklart in i uppgiften med öppet sinne och försökte vara helt objektiva.

Vår undersökning visade att man snabbt vänjer sig med att sitta instängd. Majoriteten ansåg att dagarna går snabbare ju mer instängd man är. Vid hade fyra respondenter som spenderat en stor del av sitt liv i fängelse, för alla dem hade isolering nästan blivit som en vardag och de hade svårt att föreställa sig ett liv i frihet. Flera av dem påpekade att världen har förändrats så snabbt att de skulle svårigheter att återanpassa sig till samhället.

Många av fångarna vi intervjuade hade själva valt att sitta isolerade. Nästan alla ansåg att de trivdes bättre på slutna avdelningar än på öppna avdelningar. Trots det kan vi konstatera att samtliga fångar vi intervjuade uppvisade mer eller mindre psykiska, fysiska och sociala effekter som en följd av isolering.

10.1 Bakgrund

Av de tio fångar som vi intervjuade satt fyra av dem för första gången i fängelset. Alla var för tillfället på slutna avdelningar, hälften satt isolerade av egen vilja. De flesta av dem hade dock flera erfarenheter av isolering. Vi kunde inte konstatera att självvald isoleringen skulle ha upplevts varken lättare eller svårare eftersom respondenterna gav så olika svar. Två av respondenterna sa att de inte var medvetna om varför de satt isolerade medan alla andra var medvetna om orsaken för tillfället. De som hade erfarenheter av att sitta isolerade utan att vara medvetna om orsaken uppgav att isoleringen kändes svårare eftersom de inte kunde acceptera placeringen. Vi såg ett tydligt samband mellan att de äldre respondenterna som hade suttit isolerade flera gånger upplevde isoleringen lättare medan de som satt isolerade för första gången upplevde isoleringen svårare. Vissa av de ”erfarna” fångarna hade till och med blivit så vana med isoleringen att de hade svårt att tänka sig ett annat liv. Samtliga respondenter höll med om att man snabbt vänjer sig med isolering. En av dem sade: *”Nu känns det ju som att det är normalt fastän det verkligen inte är det”*.

Med långtidisolerering menar vi i vårt arbete isolering som pågår längre än två veckor i sträck. Alla våra respondenter hade suttit instängda minst ett halvår utan avbrott. Flera hade dessutom erfarenheter av betydligt längre perioder i isolering, en hade till och med suttit isolerad över två år i sträck. Några av våra respondenter hade haft mentala problem redan innan isoleringen vilket kan ha påverkat upplevelsen av isolering. Ett fåtal kände att de blivit diskriminerade och orättvist behandlade vilket också kan påverka upplevelsen av att vara instängd. De personer som hade problematiska relationer utanför fängelset upplevde den lilla möjlighet till kontakt med omvärlden som en försvårande faktor av att vara isolerad. Två av respondenterna uppgav att saknaden och oron för sina barn var mycket svår.

Våra respondenter var ju som tidigare nämnt från Vanda, Kylmäkoski och Vasa fängelser. Vi såg inget direkt samband mellan upplevelsen och effekterna av isolering och vid vilket fängelse man var placerad. Dock kan vi konstatera att de rannsakningsfångar vi intervjuade verkade ha lättare att acceptera isoleringen eftersom de hade förståelse för orsaken. En respondent uttryckte sig på följande sätt: *"Sitä saa mitä tilaa"*.

10.2 Vardagen i isolering

Hälften av våra respondenter hade som sagt valt att vara på slutna avdelningar av egen vilja. De uppgav att de inte orkade med atmosfären på de öppna avdelningarna. Några sa att de ville komma bort från de andra fångarna och allt "skit" som enligt dem förekom där. Alla som satt isolerade av egen vilja tyckte det var lugnt och skönt på de slutna avdelningarna. En tyckte till och med att om han hamnar in igen så sitter han hellre på slutna avdelning än på öppen avdelning. Två respondenter tyckte att tiden gick väldigt långsamt medan alla andra uppgav att de tyckte att tiden gick snabbt eftersom alla dagar ser lika ut. En fånge nämnde att: *"Alla fångar vet att ju mer slutna avdelning, desto snabbare går tiden"*.

Alla våra respondenter hade rätt till en timmes utevistelse tillsammans med fångar från samma avdelning. Tidpunkten för utevistelsen kunde variera men oftast var den tidigt på morgonen strax efter morgonmålet. Flera av våra respondenter önskade att utevistelsen skulle vara lite senare på dagen. Många av fångarna tyckte inte att en timme om dagen var tillräcklig. Förutom vistelsen fick de vara utanför cellen när de skulle ringa samtal, vid besök och vid duschning för vissa som inte hade egen dusch i cellen. Dessutom hade alla möjlighet till gym 1-2 gånger i veckan. Tre av våra respondenter hade möjlighet att arbeta i fängelset trots att de var placerade på slutna avdelningar. Tre av dem hade också haft möjlighet att delta i kurser men ungefär hälften av våra respondenter fick inte delta i någon aktivitet alls.

Några av fångarna hade gärna haft mera aktiviteter. Dock var det flera som sa att man blir så van med ensamheten och sina egna samt fängelsets rutiner vid slutna avdelningar att någon annan aktivitet eller förändring var svår att anpassa sig till och att det förstörde hela deras rytm. En respondent kände att känslor uttråkning kunde vara ångestbringande ibland. Två av fångarna uttryckte stor frustration över att de ansökt om att få gå utbildningar och kurser samt att få delta i aktiviteter men hade aldrig fått möjligheten och till sist hade de gett upp. En kände att all tid i fängelset har gått förlorad då han inte har haft möjlighet att göra något meningsfullt under tiden.

Samtal till närstående hade alla möjlighet till dagligen, hur långa samtal varierade dock mellan fångarna. Några uppgav att de hade tidigare erfarenheter av isolering då de inte hade fått ha kontakt med någon annan utomstående än advokaten. Alla fångar uppgav också att de fick ta emot besök varje vecka. De hade möjlighet till övervakade besök varje vecka och privata besök i familjerum ungefär en gång i månaden. Vissa valde dock att inte utnyttja möjligheten att ta emot övervakade besök eftersom de inte ville utsätta närstående och då speciellt barn för situationen. Vi upplevde att de flesta tyckte om att ta emot besök och fara på permissioner men samtidigt verkade det psykiskt påfrestande för dem eftersom saknaden och vetskapen om att det är länge till nästa gång man ser sin familj var svår.

10.3 Överlevnadsstrategi

När vi frågade respondenterna hur de gör för att ”överleva” i cellen nämnde nästan alla att de såg på TV. En nämnde till och med att dagarna cirkulerade kring att titta på TV. Några av våra respondenter spelade playstation för att få tiden att gå och en stor del läste böcker och skrev brev. En av våra respondenter hade som hobby att träna. Han åt inga mediciner eftersom han uppgav att han inte ville bli ”neddrogad” utan vara i god form när han friges. Han ansåg att träningen hade räddat honom och gjort så att han klarade av tiden i fängelset. När vi pratade med honom märkte vi att han hade hopp inför framtiden trots att han hade många år kvar i fängelset. Några få spelade gitarr och lyssnade på musik och särskilt en uppgav att musiken var en viktig del av hans liv. Han uppgav att möjligheten att lyssna till musik var livsavgörande för honom. En uppgav att han gärna skulle ha haft någon typ av hobby att fördriva tiden med. En annan nämnde att han fördrev tiden med att räkna olika saker i cellen och i övriga fängelset och sade följande: *”Skulle man fråga en fånge hur många trappsteg det finns i fängelset skulle alla ha ett svar”*.

Nästan alla våra respondenter uppgav att de nog mer eller mindre tänkte på framtiden men att de försöker att ta en dag i taget. För vissa var framtiden väldigt oviss medan andra hade klara planer. Flera uppgav att det var jobbigt att tänka för mycket på framtiden eftersom de inte hade någon större möjlighet att påverka den inifrån fängelset.

10.4 Psykiska och fysiska effekter

Eftersom att respondenterna hade svårt att sätta ord på sina känslor och upplevelser så frågade vi mer specifikt upp om de upplevt några av de symtom som vi fått fram när vi granskat tidigare forskning kring ämnet. Ängest, apati och sömnsvårigheter visade sig vara de vanligaste symtomen bland våra respondenter. Flera nämnde dessa symtom och att de dessutom åt lugnande medicin samt medicin mot sömnsvårigheter. Många upplevde dock att ångest och sömnsvårigheter var svårare i början av tiden i isolering. Nästan en tredjedel av respondenterna uppgav att de varit eller är deprimerade. Panikkänslor förekom hos några få av respondenterna. Exempelvis nämnde en att han ibland kunde känna att luften tog slut i cellen och därför få panik och svårigheter att andas. Nästan ingen av våra respondenter har haft direkta panikattacker under eller efter tiden i isolering, förutom några undantag. En av respondenterna sade dock att han hade haft panikattacker även i det civila livet. Vi kan alltså konstatera, att i detta fall var panikattackerna inte en direkt effekt av själva isoleringen. Många av respondenterna uppgav att känslorna blir dubbelt kraftigare när man sitter isolerad. Både bra och dåliga känslor förstärks och eftersom man är helt ensam fortsätter känslorna och tankarna att spinna runt i huvudet. I vanliga fall i det civila har man andra saker man måste eller kan koncentrera sig på och man ges en möjlighet att ventiler sina känslor med en annan person men ensam inom cellens fyra väggar är man alldeles ensam med sina tankar och känslor. En av våra respondenter nämnde till och med att ibland börjar man förvränga verkligheten och till sist vet man inte längre vad som stämmer eller inte stämmer. En respondent sade att han ibland hade svårigheter med tidsuppfattningen eftersom alla dagar såg så lika ut. Ilska och bitterhet var känslor som åtminstone tre av våra respondenter nämnde att förvärrades på grund av isolering, samtliga av dessa tre respondenter uppgav också att de kände sig orättvist behandlade av personalen på fängelset.

En liten del av våra respondenter nämnde att de mår illa under isoleringen. Det kom också fram att de hade nedsatt matlust. En av respondenterna sade att all mat börjar smaka likadant efter en tid. Illamående berodde alltså i vissa fall på bristande matlust. Endast en av våra respondenter hade hallucinerat under isoleringen. Han nämnde att han ibland ser saker i cellen som han vet att inte finns där. Yrsel uppkom bland några av våra respondenter främst

på grund av att man spenderar största delen av tiden liggandes. En av våra respondenter ansåg att: *"Om man var i bra fysisk form när man hamnade in hit, så är man inte det när man slipper ut eftersom man bara ligger och äter"*.

Nästan alla uppgav att de hade muskel- eller ledvärk, främst ryggproblem förekom. Vilket också kan bero på att de har så liten möjlighet att röra på sig. Trots att respondenterna hade rätt till en timmes utevistelse om dagen och möjlighet till gym högst två gånger i veckan var det i de flesta fall inte tillräckligt för att bibehålla en god fysisk hälsa. Några uppgav att de tränade i cellen. En uppgav att på grund av dålig luft i cellen hade han huvudvärk konstant. En annan respondent uppgav att hans migrän hade förvärrats under tiden som isolerad. En sade att han upplevde att hans tankeförmåga blev långsammare och sämre eftersom hjärna inte blir tillräckligt stimulerad.

De flesta nämnde i början att de inte hade upplevt några psykiska eller fysiska effekter av isoleringen men när vi närmade började diskutera kring olika symtom och känslor framkom det ändå en hel del psykiska och fysiska effekter. Eftersom vi inte har särskilt stor kännedom om deras bakgrund är det svårt för oss att avgöra vad som är direkta effekter av själva isoleringen. Alla respondenter sade att den första tiden i isolering var psykiskt svårare och att man efter ett tag vande sig. En berättade för oss att: *"Det hjälper inte att ropa och gråta, dagarna går inte snabbare för det"* och en annan sade: *"Jag kan inte hacka huvudet i väggen som jag gjorde i början"*.

10.5 Sociala effekter

Största delen av våra respondenter uppgav att de märkt sociala beteendeförändringar. Det var endast en respondent som trodde att han inte skulle ha några sociala beteendeproblem efter frisläppningen. Flera uppgav att de blir nervösa och obekväma i större sociala sammanhang. Många upplevde att det var svårare att möta andra människor utanför fängelset medan de kände sig bekväma med människorna och atmosfären i fängelset. En av våra respondenter nämnde att han alltid var tvungen att låtsas prata i telefon i mataffären för att inte drabbas av panik. Han uppgav också, liksom en annan respondent, att det ute i det civila kändes som att de blev iakttagna och att alla kunde se att de var kriminella. En av respondenterna kände sig speciellt osäker på hur han skulle bete sig och samtala med andra människor utanför fängelset. Han var mest osäker på vad han kunde fråga för att inte göra den andra människan misstänksam samt att det var svårt att veta hur han skulle hälsa, till exempel när det var acceptabelt att krama eller när det var acceptabelt att skaka hand. Alla

uppgav att man vänjer sig med ensamheten därför kunde återanpassningen till andra människor vara svår för vissa. En respondent nämnde att han fick panikkänslor vid besök av sitt barn eftersom steget från att vara ensam i cellen till att möta en annan individ är så stort, han nämnde följande: *"Skrämmande att man avsocialiserar sig och inte vill se, träffa eller prata med någon"*.

En stor del av respondenterna nämnde att de blivit inåtvända på grund av isoleringen. Dock uppgav två av respondenterna att de varit mycket ensamma redan före fängelsetiden och trivts med det. Ett fåtal nämnde även att närstående märkt av förändringar i deras sociala beteende såsom att de pratade mindre och blivit mera slutna. En fånge funderade kring de förändringar som sker hos en själv i fängelset och sade följande: *"Jag hoppas att jag kan bli som jag var förut, men... vi får se..."*

10.6 Hälsovård

Vi frågade om respondenterna kände att personalen var uppmärksamma på hur de mår och ifall någon frågat hur de mår. Många uppgav att ingen av vakterna någonsin hade frågat hur de mår. En respondent sade att vakterna frågade nog när de märkte att han mådde dåligt och slutar att äta samt stannade inne under utevistelsen. En annan respondent menade att vakterna nog skulle uppmärksamma fångarnas mående om det fanns en orsak att tro att de mådde dåligt. Tre respondenter uppgav att de inte var i något behov av psykologtjänster eller hälsovård dock uppgav de flesta att hälsovården inte är tillräcklig. Speciellt de som faktiskt var i behov av hälsovård och psykologtjänster upplevde inte tjänsterna som tillräckliga. Vid akuta behov så finns i alla fall möjligheten nämnde en av våra respondenter. Endast en uppgav att han hade en kontaktperson han kunde prata med och tre respondenter hade haft regelbundna samtal med psykolog. En respondent berättade att han hade fått sitt hälsotillstånd utvärderat av en läkare vid ett flertal tillfällen utan att läkaren ens träffat honom.

10.7 Åsikter om isolering

En stor del av våra respondenter hade något positivt att säga om isolering fastän de till en början uppgav att isolering inte är bra för någon. En av dem ansåg följande: *"Att hålla någon instängd tjugotre timmar i dygnet är inte bra för någon"* och en annan sade: *"Nog är vi ju ändå människor fastän vi sitter i fängelse"*

Största positiva saken med isolering som nämndes var att man fick vara i lugn och ro och slapp bli inblandad i det som övriga fångar höll på med. Två nämnde att de trivdes bäst för sig själva och att de också hade spenderat en stor del av tiden före fängelset i ensamhet, en uppgav att han överhuvudtaget inte klarade av att vara med andra fångar. Något annat positivt som flera fångar sa var att man var tvungen att stanna upp och tänka, samtidigt som man fick perspektiv på saker. Man började prioritera annorlunda kring vad som är viktigt. Man började också uppskatta små saker i vardagen på ett helt annat sätt. En uppgav att han skulle begått självmord om han inte hade hamnat i isolering.

Förutom de psykiska effekterna som vi presenterade tidigare kom det också fram av två respondenter att svårigheten med att hålla kontakt med familjen var det svåraste med isoleringen. Oron, den icke existerande möjligheten att hjälpa eller påverka situationen för nära på utsidan av fängelset samt svårigheten att vårda och upprätthålla sina sociala relationer nämndes också som negativt med att sitta i fängelse, och då särskilt i isolering. Också upplevelsen om att alla känslor förstärks när man är ensam i cellen nämndes som något negativt. En upplevde att isolering bara var en förvaringsplats och sade följande: *"Ibland känns det som att detta är människors slutstation"*.

De flesta av respondenterna tyckte inte att isolering var en effektiv metod att använda i fängelset om syftet med isoleringen var att fången inte skulle ha möjlighet att ha kontakt med utomstående och påverka sin kommande dom. Men många ansåg ändå att det var nödvändigt att använda sig av isolering på fängelserna. De förstod varför det behöver finnas isoleringsceller och slutna avdelningar men en ansåg att det inte borde pågå för länge. En respondent hävdade att han inte hade någon som helst förståelse för att isolering används utan trodde att det var för att vakterna skulle ha det enklare i sitt arbete. Hälften av respondenterna tyckte att det var bra att isolering fanns för sådana fångar som var särskilt utsatta i fängelset eller inte klarade av att vara med andra fångar, till exempel sexualbrottslingar. När vi frågade om de kunde nämna något alternativ till isolering som man kunde använda sig av i fängelset var det ingen som hade något svar.

Två fångar uppgav att isoleringen hade avskräckt dem från att hamna in igen. Drygt hälften av respondenterna menade dock att själva isoleringen inte hade avskräckt dem från att hamna in i fängelset på nytt. En nämnde att man förvånansvärt snabbt glömmer vad man varit med om i fängelset när man blir frisläppt. Det var främst sådana som hade spenderat större delen av sitt liv inom fängelsemurarna som ansåg att isolering inte hade en avskräckande effekt och svaret när vi frågade om de trodde att de skulle hamna in igen var att allt är möjligt. En sade till och med följande om isolering: *"Paras paikka siviilin jälkeen"*.

10.8 Personalens åsikter om isolering

Vid två av fängelserna vi besökte intervjuade vi även personer ur personalen. Allt som allt fick vi ihop tre respondenter som arbetade inom fångvården. Nästan alla hade olika arbetsuppgifter inom fängelset, dock hade alla erfarenhet av att arbeta med isolerade fångar. Två av respondenterna hade lång erfarenhet av fångvård och hade dessutom jobbat på flera olika fängelser medan en var relativt ny inom fångvården.

All personal vi intervjuade verkade tycka att isolering är nödvändigt att använda i fängelser men två respondenter påpekade att isoleringen inte borde pågå för lång tid. En av dem nämnde att fången borde ha en plan för framtiden i fängelset och att man borde följa upp och bedöma orsaken till isoleringen regelbundet. Hen ansåg att långtidsisolering är omänskligt och hen uppgav att hen aldrig hade sett en förbättring hos en person som varit isolerad. Alla ansåg att isolering nog mer eller mindre påverkar fången psykiskt negativt, en av dem sade: *”Säkert påverkar det människor väldigt negativt om man är isolerad länge”*.

När vi frågade vilka psykiska effekter personalen hade uppmärksammat hos isolerade personer nämnde en av dem att apati var vanligt förekommande hos de isolerade fångarna. Hen uppgav även att den sociala förmågan försämrades. Isoleringen gjorde att vissa hade svårigheter att umgås med andra människor. En annan effekt som hen nämnde var att återanpassningen till samhället kunde vara problematiskt för långtidsisolerade. Samma respondent sade att hen ibland märkte att känslor av hat ökade hos personer som satt instängda. Hen uppgav även att fångarna mår sämre ju mer sluten miljö de befinner sig i. En annan respondent belyste svårigheterna för fångarna att fly sin ångest, vilket hen menade att var en naturlig reaktion på att vara isolerad. Hen påpekade att fångarna har väldigt liten möjlighet att bryta sina negativa tankemönster och ventiler sina känslor när de är ensamma i cellen. Dock kunde inte respondenten svara på om hen såg något samband mellan självmord och isolering.

Faktorer som en respondent nämnde som kan påverka upplevelsen i isoleringen negativt var exempelvis rannsakningsfångar som har väldigt begränsad kontakt med närstående eller till och med ingen kontakt alls. Dessa fångar har inte samma möjlighet som andra fångar att få stöd från familj och närstående. Dessutom ökar stressen för dessa fångar eftersom de inte har vetskap om vad som händer utanför murarna och inte heller har möjlighet att påverka exempelvis sin familjs situation eller sin egen framtid. En annan faktor som kan försvåra upplevelsen av isolering är om fången inte pratar varken finska, svenska eller engelska. En

respondent antydde att vakterna eventuellt använder övervåld när de handskas med isolerade fångar. ”Att använda makt kräver väldigt stor professionell etisk kunskap” sade hen.

En respondent ansåg att en kort tid i isolering kan ha positiva effekter eftersom fången får en möjlighet att stanna upp och tänka och rannsaka sig själv. Hen påpekade att isolering kan vara ett bra alternativ för sådana som vill komma bort från fängelsekulturen samt kriminaliteten och missbruket som den kan innebära. Alla respondenter nämnde att isolering kan vara nödvändigt vid sådana tillfällen då personer behöver skydd från andra fångar och vid fall när de övriga fångarna behöver skydd från den isolerade fången. En av respondenterna sade att många fångar upplevde isoleringen i fängelset som en lättnad jämfört med polishäktet. De klarar sig förvånansvärt bra med att vara instängda uppgav en respondent.

När vi frågade respondenterna om de anser att hälsovården och psykologtjänsterna är tillräckliga i fängelset så svarade en att hen nog ansåg att den var tillräcklig. En annan respondent funderade kring att möjligheten till hälsovård och samtal med psykolog kan variera från fängelse till fängelse eftersom antalet fångar också varierar men det betyder inte nödvändigtvis att det finns flera psykologer eller mer hälsovårdspersonal. Vid akuta behov finns det nog alltid tillgång till vård uppgav en respondent.

11 Kritisk granskning

Vi kan nu i efterhand konstatera att vi kunde ha planerat våra intervjufrågor noggrannare. Vi märkte när vi genomförde intervjuerna att flera av frågorna byggde på att respondenterna skulle ha upplevt många psykiska och fysiska effekter. Det skulle ha varit enklare i analyskedet om vi på förhand hade kategoriserat frågorna. En svårighet var att vi upplevde att vissa hade svårt att öppna sig, speciellt i början av intervjuerna. Det verkade som att de till en början inte ville visa sig svaga och uppvisade ett hårt skal. Att vi dessutom spelade in samtalet kan ha gjort dem nervösa.

En svårighet med att tolka resultaten var att avgöra vilka effekter som var en direkt följd av isolering eftersom vi inte hade några uppgifter om fångarnas tidigare mentala hälsa. Vi har endast intervjuat personer som för tillfället sitter isolerade och alltså inte fått någon uppfattning om långtidseffekterna av isolering. Det hade varit intressant att intervjua personer som nu var frisläppta om hur man tänker tillbaka på tiden i isolering och hur de i efterhand kan se hur de påverkats av isoleringen.

En effekt av att sitta lång tid i fängelse är att man kan bli institutionaliserad vilket kan göra så att fången själv har svårt att se hur hen har påverkats av fängelsetiden och isoleringen. Efter en tid i fängelset börjar man anpassa sig till rutinerna, tillvaron, miljön och överlag livet i fängelset. Detta kan innebära att man "trivs" och känner sig som hemma i fängelset. Man får istället svårigheter med att leva som en "normal" individ i övriga samhället. Av våra respondenter var det flera som hade tillbringat en stor del av sitt liv i fängelse. En av dem uppgav till exempel att han aldrig hade arbetat och tjänat pengar på laglig väg. Så här i efterhand tänkte vi på att det skulle ha varit intressant att ta upp institutionalisering i teoridelen samt beakta det när vi genomförde vår undersökning.

Vi anser att antalet respondenter var tillräckligt. Vi är glada över att vi fick intervjua så många fångar eftersom vissa pratade mindre och hade väldigt korta svar. Vi försökte ha relativt öppna frågor men märkte att det kunde vara svårt att få långa och beskrivande svar vilket ledde till att vi ställde följdfrågor som ibland var väldigt strama och en aning ledande. Vi hade också flera frågor som endast kunde besvaras med "ja" eller "nej".

En utmaning för oss var det finska språket. Vi märkte när vi i efterhand lyssnade igenom intervjuerna att vi under själva intervjutillfällena ibland hade missat vissa fakta som vi kunde ha ställt följdfrågor om. Samtidigt gjorde språkutmaningen att vi var mycket fokuserade när vi genomförde intervjuerna och vi har även varit mycket noggranna när vi tolkat och analyserat svaren för att undvika missförstånd.

12 Sammanfattning och slutdiskussion

Detta lärdomsprovs syfte var att ta reda på hur en fånge påverkas av att sitta isolerad en lång tid. Vi ville undersöka vilka eventuella psykiska och fysiska effekter isolering kan frambringa. Genom att läsa in oss på tidigare forskning fick vi en uppfattning om hur upplevelsen och effekterna av isolering kan vara. Dock var de flesta undersökningar utförda vid amerikanska fängelser. Vi var nyfikna på att se vilka resultat vi skulle komma fram till genom våra intervjuer.

Vi kan konstatera att man påverkas som människa av att sitta isolerad en lång tid. De negativa effekterna av att sitta isolerad överväger de positiva effekterna. Många upplever att de förändrades och blev mer inåtvända och osociala eftersom de blev så vana med ensamheten. Alla upplever mer eller mindre fysiska och psykiska effekter som en följd av isolering. Saknaden efter närstående och den icke existerande möjligheten till att påverka sin

situation och livet utanför murarna upplevs som påfrestande. Trots det anser de som vi intervjuat att placering på slutan avdelning är ett bättre alternativ än att vara bland övriga fångar. Positiva saker som kan nämnas med isolering är att man får lugn och ro och möjlighet att stanna upp och tänka. Dessutom upplevs dagarna som kortare när man är instängd och varje dag ser likadan ut. Tiden i början upplevs som svårare men skrämmande snabbt anpassar man sig. Fångarna anser, fastän de trivdes i isolering, att det var omänskligt och inte bra för någon samtidigt som de förstår att det kan vara nödvändigt med isolering i fängelser. Personalen upplever isolering som nödvändigt i fängelser samtidigt som de anser att man i någon grad påverkas av att sitta isolerad. De uppger att de aldrig har sett någon förbättring hos en människa som suttit isolerad och att isolering inte borde få fortgå under en för lång tid.

Att skriva detta lärdomsprov har varit väldigt tidskrävande och vi har märkt att vi båda varit ganska tidsoptimistiska. Vi har lärt oss väldigt mycket, inte bara om isolering utan också om fångvården överlag. Vi är tacksamma över möjligheten vi haft att besöka tre olika fängelser och fått prata med fångar. Med flera fångar har vi även haft möjlighet att diskutera kring annat än isolering. Vi har fått en ärligare uppfattning om fängelser och fångar och vi kan konstatera att fångar är människor precis som du och jag.

Vi förstår att isolering kan vara nödvändigt i fängelser sett ur ett säkerhetsperspektiv. Men vi anser att ingen borde sitta isolerad långa perioder i sträck. Att hålla någon isolerad borde också skapa en skyldighet att noggrant följa upp hälsotillståndet hos individen och erbjuda regelbunden terapi. Vi har fått en uppfattning om att en stor del av fångar i finländska fängelser får mediciner utskrivna för att klara av tillvaron i fängelset, exempelvis lugnande mediciner, sömnmediciner och medicin mot depression. Detta borde inte få ersätta rehabilitering och terapi som vi anser att vore mer effektivt på lång sikt. Fångar placerade på slutan avdelning har mycket liten tillgång till studier, aktiviteter och program. En meningsfull tid i fängelset anser vi att skulle ge fångarna ork att se framåt och hopp om ett bättre liv. Vi anser att många av de fångar som vi intervjuade verkade ha gett upp och tappat hoppet om framtiden. Vi anser även att man borde koncentrera sig mer på att stöda fången till ett normalt liv i samhället. Målet borde väl vara att återbringa individerna till samhället istället för att kunna hålla dem kvar i fängelset. Isolering i sig är ingen rehabilitering.

Vi vill inte romantisera bilden av fångar och vi förstår och är väl medvetna om de sitter inne på grund av en orsak. Vi vill inte heller bagatellisera kriminalitet, brott eller offrens utsatthet, men i detta arbete har vi koncentrerat oss på just fångar och deras upplevelser. Vi anser att det vore lönsamt för alla att rehabilitera fångarna under och efter fängelsetiden och där

igenom minimera risken för återfallsbrott och risken för att de hamnar in fängelse igen. Vi tycker även att det är viktigt att minnas att fångarna är människor och har mänskliga behov och den enda mänskliga rättigheten som borde fråntas dem i fängelset är friheten.

Syftet med vårt lärdomsprov var att ta reda på hur en människa påverkas av att sitta isolerad en längre tid. Vi anser att vi genom intervjuerna vi utförde fått en bild av det. En helt full förståelse tror vi dock kräver att man själv upplevt isolering. Vi hoppas att vi genom detta arbete kan förmedla en bild åt våra läsare så att ni kan få en uppfattning om hur det kan kännas att vara isolerad. Vi anser att vi har lyckats besvara våra frågeställningar. Vårt resultat har visat att fångarna upplever såväl psykiska och fysiska effekter som sociala effekter. Respondenterna har berättat om både positiva och negativa sidor av att vara instängd. Vi har undersökt upplevelsen av isolering främst ur fångens synvinkel men även lyft fram personalens åsikter kring användandet av isolering och dess effekter. Vi är tacksamma över att vi har haft möjligheten att intervjua relativt många respondenter. Respondenterna har haft olika bakgrunder och haft varierande erfarenheter av isolering vilket gjort att vi fått ett brett perspektiv kring fenomenet och upplevelserna.

Källförteckning

Andersson, D., Tedin, P., 2009. *Idrott och hälsa*. Malmö: Gleerups utbildning AB.

Angelöw, B., Jonsson, T., 1990. *Introduktion till socialpsykologi*. Lund: Studentlitteratur.

Ardeby, S., 2005. *Arbeta med beröring: För friskvård och omvårdnad*. Stockholm: Ambosantus.

Birkestad, G., 2001. *Beröring i vård och omsorg: En teoretisk sammanfattning*. Solna: Ofeigur förlag.

Brottsförklaringsmyndigheten [Online]

<http://www.rikosseuraamus.fi/sv/index/verkstallighet/ordningochsakerhet/avskildhet.html>

[hämtat:12.1.2015].

Bulman, P., 2012. The psychological effects of solitary confinement. *Corrections today*, s. 58-59. [Publicerad online juni 2012].

Eerikäinen, K., 4/2002. *Vankeinhoidon perusteet*. Helsinki: Vankeinhoidon koulutuskeskus.

Ekblom Bak, E., 2013. *Långvarigt stillasittande: En hälsofara i tiden*. Lund: Studentlitteratur.

Enggist, S., Moller, L., Galea, G., Udesen, C., 2014. *Prisons and Health*. World health organization. Köpenhamn

http://www.euro.who.int/_data/assets/pdf_file/0005/249188/Prisons-and-Health.pdf?ua=1
[hämtat: 19.03.2015]

Finlands grundlag 11.6.1999/731 www.finlex.fi [hämtat: 27.01.2015]

Fängelselag 23.9.2005/767 www.finlex.fi [hämtat: 12.01.2015]

Haney, C., 2003. Mental health issues in long-term solitary and “supermax” confinement. *Crime & delinquency*, 49(1), s. 124-156.

Haney, C., 2012. Prison Effects of in the Age of Mass Incarceration. *The Prison Journal*.
[Publiserad online 25 juli 2012].

Helkama, K., Myllyniemi, R., Liebkind, K., 2000. *Socialpsykologi: En introduktion*. Malmö: Lieber AB.

Holme, I. M., Solvang, B. K., 1997. *Forskningsmetodik, om kvalitativa och kvantitativa metoder*. Lund: Studentlitteratur.

Häktningslag 23.9.2005/768 www.finlex.fi [hämtat: 22.01.2015]

Jeffreys, D.S., 2014. Cruel but not unusual. *Commonweal*, 141(11), s. 20-23.

Lantz, A., 1993. *Intervjumetodik*. Lund: Studentlitteratur.

Palma, M., 2009. *Report to the Finnish Government on the visit to Finland carried out by the European Committee for the Prevention of Torture and Inhuman or Degrading Treatment or Punishment (CPT)*. Council of Europe. Strassburg.
<http://www.cpt.coe.int/documents/fin/2009-05-inf-eng.pdf> [hämtat: 27.01.2015]

Patel, R., Davidson, B., 2011. *Forskningsmetodikens grunder: att planera genomföra och rapportera en undersökning*. Lund: Studentlitteratur.

Regeringens webbplats om mänskliga rättigheter [online]
<http://www.manskligarattigheter.se/sv/de-manskliga-rattigheterna/vilka-rattigheter-finns-det/forbud-mot-tortyr> [hämtat: 22.01.2015]

Scharff Smith, P., 2006. The effects of solitary confinement on prison inmates: A Brief History and Review of the Literature. *Crime and justice*, 34(1).

Strang, P., 2014. *Att höra till: Om ensamhet och gemenskap*. Stockholm: Natur och kultur.

Tugushi, G., 2014. *Preliminary observations made by the delegation of the European Committee for the Prevention of Torture and Inhuman or Degrading Treatment or Punishment (CPT) which visited Finland*. Council of Europe. Strassburg.
<http://www.cpt.coe.int/documents/fin/2014-28-inf-eng.pdf> [hämtat: 22.01.2015]

Uvnäs Moberg, K., 2009. *Närhetens hormon: Oxytocinets roll i relationer*. Stockholm: Natur och kultur.

Wasserman, D., 1998. *Depression en vanlig sjukdom*. Borås: Natur och kultur.

Zinger, I., Wichmann, C., Andrews, D. A., 2001. The psychological effects of 60 days in administrative segregation. *Canadian journal of criminology*, 43(1), s. 47-83.

Frågor till fången:

- Var har du avtjänat ditt fängelsestraff?
- Vill du berätta om dina erfarenheter av isolering? Hur länge satt du isolerad? Var satt du isolerad?
- Av vilken orsak satt du isolerad? Var du medveten om orsaken till att du var isolerad?
- Var du medveten om hur länge du skulle sitta isolerad?
- Hur många timmar per dygn satt du i genomsnitt isolerad?
- Kan du beskriva utrymmet där du satt isolerad?
- Vad gjorde du för att "överleva"?
- Hur begränsad var din kontakt med omvärlden?
- Deltog du i aktiviteter, sysselsättning eller något program?
- Hade du alltid rätt till en timmes utevistelse per dag? Träffade du andra fångar under utevistelsen?
- Vilken hälsovård och terapi fick du under tiden som isolerad? Anser du att den var tillräcklig?
- Frågade någon ur personalen hur du mådde under tiden som isolerad?
- Kan du beskriva dina känslor under själva isoleringen?
- Vilka eventuella psykiska effekter upplevde du under och efter tiden som isolerad?
- Vilka eventuella fysiska effekter upplevde du under och efter tiden som isolerad?
- Vilka positiva/negativa följder av isoleringen förekom?
- Ändrades ditt sociala beteende efter tiden som isolerad?
- Beskriv hur du upplevde tiden strax efter isoleringen?
- Hur ser du nu efteråt på tiden som isolerad?
- Har du några men från tiden som isolerad?
- Tror du att du kommer hamna i isolering igen? Hur känns den tanken?
- Hur länge sen var det som du satt isolerad?
- Anser du att isolering är en effektiv metod att använda i fängelserna? Alternativ?

Frågor till personal:

- Vad är din arbetsuppgift? Hur länge har du jobbat inom fångvården?
- Vad anser du om isolering/placering i avskildhet?
- Varför används isolering? Största orsaken?
- Vilka negativa/positiva effekter på individen kan förekomma av isolering?
- Hur påverkas den isolerade enligt dig?
- Vilka positiva/negativa effekter av isolering kan förekomma för själva atmosfären i fängelset?
- Hur vanligt förekommande är isolering?
- Finns det speciella rutiner, instruktioner eller strategier när man jobbar med isolerade fångar?
- Deltar isolerade i aktiviteter? Har de alltid rätt till en timmes utevistelse per dag?
- Hur ser hälsovården och terapin ut för en isolerad fånge? Anser du att den är tillräcklig?
- Har du haft djupa samtal med den isolerade och fått en bild av hur isoleringen känns för fången?
- Kan man se en förändring i individens beteende strax efter/ under isoleringen?
- Har du några obehagliga upplevelser som du vill dela med dig av?
- Hur bedömer man den isolerades psykiska mående? (Ex. hur tar man reda på om självmordsrisken är hög)
- Vad gör man om man märker att fången mår dåligt?
- Anser du att isolering är en effektiv metod att använda i fängelserna? Alternativ?