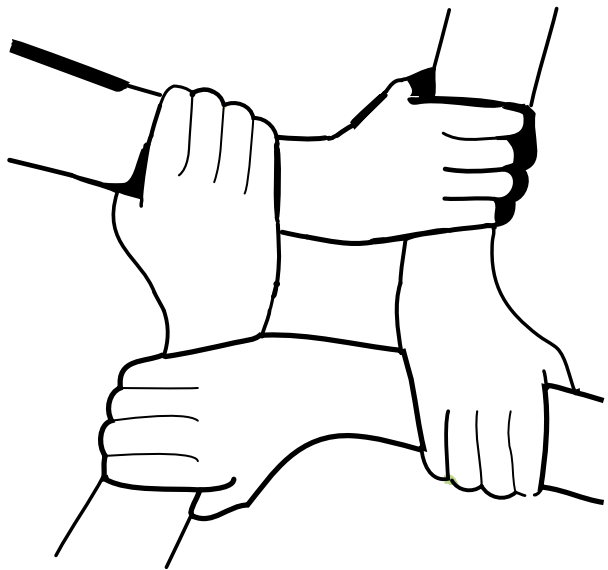


# ”Delad kunskap – nya möjligheter”



Hur Riksförbundet Attentions lokalföreningar bedriver besöksverksamhet riktad mot anstalter

## Besöksverksamhet ger stöd innan och efter frigivning

Häktnings-, rättegångs- och straffid innebär att invanda relationer bryts. De intagnas behov av nya sociala kontakter är därför stort. Besöksverksamheten inom Attention är ett sätt för oss att hjälpa till att bryta den isolering som en fängelsevistelse innebär. Tanken med besöken är att utgöra ett frigivningsförberedande-, komplement till Kriminalvårdens insatser. Ur ett medborgarperspektiv ser vi det också som viktigt att ideella organisationer får insyn i de slutna miljöer som häkten och anstalter är. I den här foldern kan du, som tillhör en Attentionförening och som är intresserad av att starta besöksverksamhet där du bor, få råd om hur du kan gå tillväga och hur träffarna kan se ut.



Ann-Kristin Sandberg  
Ordförande Attention

*Ann-Kristin Sandberg*

## Innehållsförteckning

Varför ska Attention bedriva besöksverksamhet?.....	2
Hej Sofie Andersson som bedrivit besöksverksamhet i Luleå .....	3
Hur gör man för att starta besöksverksamhet?.....	5
Hej Jenny Ström, ordförande i Attention Haninge!.....	6
Hur ska träffarna se ut?.....	7
Viktigt att tänka på!.....	9
Litteraturtips .....	10

## Varför ska Attention bedriva besöksverksamhet?

Enligt Kriminalvårdens egen statistik så har 20-30% av de som sitter på anstalt ADHD eller annan närliggande NPF-diagnos. Avbruten skolgång, arbetslöshet, utbrändhet, socialt utanförskap och ekonomiska svårigheter är vanligt bland personer med ADHD och risken är större än hos andra att hamna i kriminalitet. Många har gått med sin funktionsnedsättning obehandlad eftersom omgivningen inte har haft tillräcklig kunskap om symptomens källa, utan stått handfallna inför de svårigheter som funnits och de beteenden som bristande anpassningar inneburit.

Många interner får sin utredning, diagnos och behandling först i fängelset. Naturligtvis väcks många tankar och frågor när man får en förklaring till exempelvis den bristande impulskontrollen och oförmågan till självbehärskning. Svårigheter som ofta bidragit till anstaltsvistelsen. Attention hoppas att en besöksverksamhet bestående av personer som själva vet vad det innebär att leva med ADHD, kan visa på möjligheterna som ändå finns. Trots funktionsnedsättningen.

I Attentions lokalföreningar finns eldsjälarna som uttryckt önskemål att besöka de anstalter som ingår i den nationella ADHD-planen för att berätta sin historia, informera om NPF och visa på vilket stöd och vilken hjälp som finns att få. I samarbete med Kriminalvården har det varit möjligt att bedriva den slags stödverksamheten och Attention har nu tagit fram den här enkla guiden för att visa hur man kan lägga upp träffar praktiskt och innehållsmässigt.

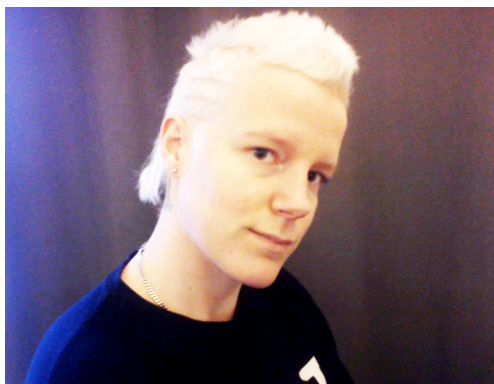
### Besöksverksamheten syftar till att:

- Ge möjlighet att prata med förstående och intresserade medmänniskor
- Tillföra kunskap om neuropsykiatriska funktionsnedsättningar
- Bidra till ökad självförståelse
- Stöd i att blicka framåt och planera för en bättre framtid

## Hej Sofie! Kan du berätta lite om er besöksverksamhet i Luleå?

Vi gjorde en ordentlig planering om hur vi skulle lägga upp de olika träffarna. Det var väldigt bra att vi gjorde det, för såväl oss, de intagna som för personalen. Första gången så presenterade vi oss, berättade om Attention och om det här besöksverksamhetsprojektet. Vi har berättat om våra diagnoser och hur våra liv sett ut före och efter diagnoserna samt försökt fokusera och prata om olika strategier.

Vi har vid varje tillfälle varit där i två timmar och första timmen så pratar vi utifrån olika teman kring NPF. Sedan har vi gemensam fika där vi sitter och pratar om allt möjligt både med de intagna och med personalen. Vi har inga enskilda samtal och personalen får också alltid vara med.



**Namn:** Sofie Andersson, smeknamn Soff.

*Soff har varit med och bedrivit besöksverksamhet i Luleå.*

## Vilka behov har ni märkt hos de som ni har träffat?

Från en början så har ofta samtalen handlat om vilka mediciner man har till exempel, men när de märker att vi inte är där för att prata om det så har de efter några träffar "öppnat" sig. Det blir frågor kring hur det är att ha ADHD och samtidigt kunna leva ett bra liv. Hur man hanterar vissa situationer utan att tappa koncentrationen eller tålamodet. Många hade en ganska tuff attityd i början men nu är det inte alls så.

Det jag tror att de tycker är viktigast är att vi är "vanliga" människor och inte någon myndighet eller präst. Det är inte vårt jobb eller något måste. Sedan lovar vi inte något vi inte kan hålla eller avbokar träffarna när vi ska dit. Det är viktigt för oss att de inte blir svikna av oss på ett sådant sätt.

Vi har kört med rak kommunikation och ärlighet.

”Det finns många andra och bättre vägar att gå än de gjort”

## Vad hoppas ni på längre fram i tiden när det kommer till verksamheten?

Att fortsätta visa att ADHD eller andra diagnoser inte behöver vara ett hinder utan kan vara något positivt och bra som man kan lära sig leva med. Man kan få ett bra liv som fungerar och man behöver inte vända tillbaka till kriminalitet. Det finns många andra och bättre vägar att gå än de gjort. Det hoppas jag att några tänker så när de muckar. Att de kan se tiden i fängelset som ett avslutat kapitel och vända blad till nästa kapitel där nya möjligheter väntar.

## Hur gör man för att starta besöksverksamhet?

Riksförbundet har möjlighet att söka medel hos Kriminalvården för lokal-föreningarnas besöksverksamhet. Medel söks för varje lokal-förening för sig och baseras på de verksamhetsplaner och förslag till budget som föreningen lämnar till förbundet senast den 14 oktober varje år. Förslaget ska vara avstämt med anstaltsledningen på den anstalt som besöksverksamheten avser. Det är viktigt att grupperna har en förankring i föreningen och att föreningens styrelse fattat beslut om verksamheten. De gemensamma riktlinjerna för besöksverksamhet inom Attention.

### Lokalföreningar är:

- Besöksverksamheten ska beslutas av styrelsen
- Ersättningsregler och utbetalning
- Förhållningssätt – viktigt att tänka på
- Innehåll i träffarna
- Rutiner för samråd med Kriminalvården

### Ersättningsregler

Riksförbundet Attention får ett visst statsbidrag. För att föreningen ska få del av detta måste föreningen skicka in en enkel plan som beskriver hur man tänkt sig att arbeta.

### Planen ska beskriva:

- Den verksamhet man vill bedriva inkl. antal planerade träffar
- Anstaltens namn och kontaktperson på anstalten
- Vilka som ingår i gruppen
- Beräknade kostnader

## Hej Jenny Ström, ordförande i Attention Haninge!

Jenny besöker interner med NPF på anstalten i Norrtälje med säkerhetsklass 1. Klass 1 innebär att anstalten främst har interner som har begått grova brott och säkerhetskontrollerna är därför rigida. Men Jenny känner sig trygg inne på Norrtäljeanstalten. "Mycket handlar om strukturen därinne och bemötandet från de anställda. Det är väldigt NPF-vänligt".

Jenny vet inte vilka brott de som hon träffar sitter inne för. "Det är inte heller intressant. Vi vet att de är i behov av att prata om hur det är att leva med exempelvis ADHD och om hur livet kan komma att bli när man kommer ut igen. Det är det viktiga".

Upplägget för besöken ser likadant ut varje gång. Först en halvtimme för att stämma av dagsläget med besöksverksamhetens kontaktperson. Sedan följer en och en halv timme i samtal med de intagna. "Besöken avslutas med avstämning med kontaktpersonen, där berättar vi hur träffarna har varit, om det rörts upp känslor eller behov som blivit synliga under samtalen. Behovet av att prata om hur det faktiskt är att leva med NPF är större än att prata om NPF, den kunskapen har de flest redan."

### Jennys tips till er som vill bedriva besöksverksamhet:

- Det är viktigt att lyssna. Vi har haft teman, men varit tvungna att överge tanken på att ha det för styrt. Vi pratar istället om det som dyker upp.
- Viktigt att kunna skillnaden mellan personligt och privat. Att inte utelämna detaljer om sitt eget liv och inte prata i någon annans ärenden. Utgå alltid ifrån dig själv.
- Ta gärna med relevant litteratur eller fråga personalen på anstalten om de kan köpa in böcker, gärna intalade, om NPF. Brukar vara uppskattat.

## Hur kan träffarna se ut?

Tematräffarna genomförs kontinuerlig och omfattar vanligen ca 2 timmar. Två personer från lokalföreningen kan vara lagom att leda tematräffarna. Det är risk att det blir rörigt om man är fler. Varje träff har sitt eget tema. Det gör det ofta enklare att samla sig kring ett ämne och metodiskt gå igenom de olika områden som berör den som ni träffar.

### Vad ska vi prata om?

Första tillfället bör inledas med en presentation av er själva, information om Attention och föreningens arbete i allmänhet och om besöksverksamheten i synnerhet. Dela gärna ut material om Attention. Det är bra att vara förberedd på frågor som kan dyka upp genom att ha läst på innan. Ofta väcker mötena många frågor och som besökande kan man få ta del av tankar som ofta är oroliga och vilsna.

### Vanliga frågeställningar:

- Var finns hjälp att få?
- Vilka kontakter kan man ta?
- Vilka personer finns i omgivning som stöd?
- Tillgång på hjälpmedel?
- Stöd i kontakter med myndigheter?
- Samtalsgrupper, var finns de?
- Hur bygger man upp ett nytt kontaktnät?
- Var hittar man vuxengrupper för stöd i vardagen?
- Hur hantera familjerelationer?

### Förslag på punkter i innehåll:

- **Grundkunskap om NPF-diagnoserna och hur de utreds**  
Här kan man använda sig av exempelvis "Vad är NPF?" och faktabladerna som finns i Attention's sortiment.
- **Relationer och sociala stöd**

- **Annat stöd och behandling; gruppträning, hjälpmedel och pedagogiskt stöd**  
Här kan det vara bra att se information om exempelvis smarta, kognitiva hjälpmedel. Mycket info om det finns på Hjälpmedelsinstitutets hemsida (hi.se)
- **Självkännedom**  
Vad man vill arbeta med mer hos sig själv och vad man är bra på? Det är lätt att bli "hemmablind" för sina tillgångar men i samtal med andra kan man se med nya ögon på sig själv. Just att se till det som fungerar är oerhört viktigt när man befinner sig i en sårbar, utsatt situation.
- **Förväntningar, intressen och egna mål för livet utanför murarna**  
Återigen; se till det som fungerar/fungerat. Finns det sådant som kan återupptas? Eller finns det nya drömmar som skulle kunna förverkligas? Gemensamt kan man se över om det går att sätta rimliga mål för den som är på väg ut.
- **Studier och arbete**  
Till det här tillfället kan ni ta med material om olika skolor/studier om den ni besöker visat intresse för det. Det finns också särskilda bestämmelser kring funktionsnedsättningar på CSN som kan vara värda att se över.
- **Stödgruppsverksamhet, vart kan man ta vägen?**
- **Fungerande vardag, egna tankar och reflektioner**  
Vid sista tillfället kan det vara klokt att ha ett friare samtal om den specifika situation som den man besöker har och står inför. Hur kan man praktiskt få användning av den kunskap ni hittills förmedlat?

RIKSFÖRBUNDET  
**Attention**

Riksförbundet Attention | Tel: 08-120 488 00  
kansliet@attention-riks.se | [www.attention-riks.se](http://www.attention-riks.se)