

Anhörigboken

En bok för dig som har en familjemedlem
i fängelse eller häkte.



Buff

Barn och ungdom med
förälder/familjemedlem
i fängelse

INNEHÅLL

VAD BEHÖVER DU VETA? 2

När livet vänds upp och ned kan det kännas skönt med praktisk information att hålla i handen.

Vad kan jag som anhörig få för hjälp? Hur fungerar Kriminalvården?

HUR BLIR DET FÖR BARNEN? 18

Om att hjälpa sina barn genom en svår tid.

Hur berättar jag om vad som hänt? Ska de själva berätta i skolan och för kompisar? Vad behöver barn för att må bra?

TA HAND OM DIG SJÄLV 38

Några handfasta råd i hur du som anhörig kan tänka och vad du själv kan göra för att bättre kunna hantera och underlätta din situation.

Den här boken är skriven till dig som har en närstående i häkte eller fängelse. Självklart kan du som har en familjemedlem inom frivården också ha hjälp av boken.

Hela familjen påverkas när någon i familjen blir frihetsberövad. Reaktionerna och stödbehovet varierar, men i många fall får frihetsberövningen ekonomiska, sociala och känslomässiga konsekvenser. Den påverkar relationer, föräldraskap och ofta hälsa och välmående.

Det kan vara svårt att veta vart man ska vända sig för att få information och kunna prata om det som har hänt. Det är viktigt att alla i familjen får stöd vid behov, inte minst för barnens bästa.

Bufff har lång erfarenhet av att träffa barn till frihetsberövade och deras föräldrar. Vi ser att vilken typ av brott det än gäller har anhöriga många gemensamma frågor: Hur ska jag tänka kring barnen? Hur fungerar Kriminalvården? Hur ska jag själv orka, hur blir framtiden? Vår förhoppning är att du i boken kan hitta svar på frågor, få vägledning och även tröst.

Vi vill tacka alla barn, föräldrar och anhöriga som har hjälpt oss med sina erfarenheter för att kunna ge stöd åt andra i en liknande situation.

Pia Bergström
Bufff Stockholm



VAD BEHÖVER DU VETA?

Det är mycket som händer när en person blir frihetsberövad. Hur påverkar det dig som anhörig och vad kan du få för hjälp? Vad gäller hos Försäkringskassan till exempel? För den som inte tidigare varit i kontakt med Kriminalvården kan det vara bra att veta hur det fungerar i ett fängelse eller häkte. Hur kan barn och anhöriga ha kontakt med den frihetsberövade? Här har vi samlat praktisk samhällsinformation tillsammans med tips på var du kan läsa mer.

FRÅN GRIPANDE TILL DOM

En översikt över vad som händer från det att en person grips tills dess att den döms.



Polis griper en person efter att personen misstänkts ha begått ett brott. Den gripne ska så snart som möjligt förhöras och därefter beslutar åklagaren om den misstänkte ska anhållas. Den gripne får hållas max 6 timmar, eller ytterligare 6 timmar om utredningen kräver det.

Åklagaren beslutar om anhållande. Senast den tredje dagen klockan 12 (max 72 tim) efter anhållandet ska åklagaren göra en häktningsframställning (begära att den misstänkte ska häktas). Domstolen ska därefter, absolut senast den fjärde dagen, hålla förhandling i häktningsfrågan och besluta ifall den anhållne ska häktas eller inte.

Domstolen (tingsrätten) beslutar om häktning. Om inte åtal väcks inom två veckor ska rätten ompröva beslutet om häktning var fjortonde dag. Domstolen kan ge åklagaren tillstånd att fatta beslut om den häktade ska ha restriktioner. Det betyder att den häktades kontakter med omvärlden begränsas. Men klienten har rätt att skicka brev till sin offentliga försvarare utan att de granskas av åklagaren och klienten kan också få träffa till exempel en häktespräst eller en iman.



Polis och åklagare gör en sk. brottsutredning (förundersökning). När den är klar bestämmer åklagaren om den misstänkte ska åtalas för brottet. Om åtal väcks blir det rättegång i tingsrätten. En misstänkt kan inför förhör alltid begära att få företrädas av advokat som offentlig försvarare. Rätten till offentlig försvarare är ovillkorlig om den misstänkte är anhållen eller häktad eller om han är misstänkt för ett brott för vilket inte är stadgat lindrigare straff än sex månaders fängelse.

Rättegång kallas också för huvudförhandling. Om domarna anser att den som är misstänkt för ett brott är skyldig ska de bestämma vilket straff den skyldige får.

Ett straff kallas också för en påföljd. Det finns flera olika sorters påföljder. Den som dömts till fängelse får en särskild kallelse från Kriminalvården (ett så kallat föreläggande) att inställa sig på en anstalt. Man kan också börja avtjäna straffet omedelbart sedan domen har meddelats. Ibland meddelas domen vid rättegången, men den kan också meddelas senare, inom en vecka. Man har tre veckor på sig att överklaga domen.

Här hittar du mer info

rattegangsskolan.se
brottsrummet.se/sv/lagar-och-regler
kriminalvarden.se
polisen.se/lagar-och-regler/

KRIMINALVÅRDEN, HÄKTE OCH ANSTALT

Att hålla kontakt med någon som är frihetsberövad är av förklarliga skäl omgivet av regler och restriktioner. Som anhörig kan det vara bra att veta hur det fungerar i Kriminalvården. Hur gör man för att hålla kontakt och för att besöka den som är intagen?

Den som är intagen får inte ta med sig sin mobiltelefon in i häktet eller anstalten. Men du som anhörig kan hålla kontakten genom brev, besök och telefonsamtal. På alla häkten och anstalter finns också särskilda **barnombud** som hjälper till att värna om barnens rättigheter.

Brev

Du kan skriva brev till den intagne även om du inte vet till vilket häkte eller vilken anstalt. Skriv personens namn och personnummer på kuvertet. Skriv också avsändare. Lägg kuvertet i ett annat, yttre, kuvert och skicka det till:

Kriminalvården
Journalarkivet
601 80 Norrköping

Kriminalvården vidarebefordrar brevet om personen befinner sig i häkte eller

anstalt, annars skickas brevet tillbaka till avsändaren.

Restriktioner

På häktet kan den som är intagen ha restriktioner. Det betyder att den häktades kontakter med omvärlden begränsas. Det är åklagaren som bestämmer dessa och kan då besluta om att den intagne inte får ha någon kontakt varken via brev, telefon eller besök, t ex på grund av polisutredning.

Telefonkontakt

Den som är intagen måste ansöka om tillstånd för att ringa genom Kriminalvårdens eget telefonsystem (INTIK). Läs om hur ansökan går till under "Samtyckesblankett" på sidan 8. Samtalen kan inte avlyssnas. Den intagna måste själv betala för att ringa.

Kriminalvården godkänner eller nekar telefontillstånd till mobiltelefon beroende på vilken säkerhetsklass anstalten har. Ibland kan anstalter med lägsta säkerhetsklass godkänna telefonsamtal till mobiltelefon och IP-telefoni. Det går också att få tillstånd till abonnemang i utlandet men det kan bli dyrt.

Det kan vara svårt att få till telefontider som fungerar smidigast med barnens och familjens tider. De intagna får inte använda telefoner sent på kvällarna och det kan vara många som vill ringa hem samtidigt.

Särskilda samtal till barn

Skulle den som är intagen inte vara godkänd att ringa sina barn genom Kriminalvårdens vanliga telefoner, så finns det en möjlighet att ansöka om att få ringa barnen via tjänstetelefon. Då avlyssnas samtalet av en kriminalvårdare och den intagna brukar få ringa en gång i veckan. Det kan vara svårt att få prata på ett annat språk än svenska. Även mobiltelefon kan godkännas. Det är en individuell bedömning och det är alltid barnets bästa som är i fokus.



Vid akuta fall

Är det väldigt brådskande att få tag på den intagne går det att ringa till anstalten eller häktet och berätta för personalen vad som har hänt. På grund av sekretess kan personalen däremot inte berätta om den intagna finns inom Kriminalvården. Alla intagna får uppge namn och telefonnummer till den som Kriminalvården ska kontakta om någonting allvarligt skulle hända. Är du själv orolig för den som finns på anstalt eller i häkte, så kan det vara viktigt för Kriminalvården att få veta det.

När den som är intagen flyttas

Blir den intagna dömd till fängelse flyttas personen från häktet till en anstalt. Flytten kan ibland ske oväntat och utan att anhöriga hinner informeras. Så kan det också vara om flytten sker från en anstalt till en annan. De samtyckesblanketter som skickats in följer den som är intagen till det nya häktet eller anstalten och vid flytt från häkte till anstalt.

Besökstillstånd

När en intagen på anstalt eller i häkte vill ta emot besök behövs först ett tillstånd. Den som är intagen ansöker om det genom att skicka ut en "Samtyckesblankett" .

Så här går det till: Samtyckesblankett för telefonsamtal och besök

Samtyckesblanketterna finns för att Kriminalvården ska vara säkra på att samtal och besök godkänns av anhöriga och vårdnadshavare.

1. Den intagna ansöker genom att skicka ut en samtyckesblankett som ska fyllas i och skickas tillbaka. För barn under 18 år ska vårdnadshavare godkänna telefonsamtal och besök. Finns det flera vårdnadshavare måste båda ge sitt godkännande.

2. När samtyckesblanketterna har kommit in, undersöker Kriminalvården om besöken skulle kunna äventyra säkerheten. Genom att skriva under blanketten godkänner man också att Kriminalvården kontrollerar i polisens belastningsregister om den anhöriga själv är dömd för något brott. Ibland ringer Kriminalvården till barnets omsorgsperson eller vårdnadshavare, eller tar kontakt med socialtjänsten, för att utreda hur besöket eller samtalet kommer att påverka barnet och om det är för barnets bästa. Socialtjänstens yttrande blir då en del av Kriminalvårdens underlag för beslutet om besökstillstånd. Det kan ta ett tag innan det blir klart.
3. Blir tillståndet godkänt kan du som anhörig ringa och boka ett besök. Var beredd på att det ibland är många som ringer och det kan ta tid att komma fram. Besökstiderna varierar på de olika häktena och fängelserna.

"Hej, jag skulle vilja boka ett besök."



Rätt att säga nej

Du som anhörig måste inte ha telefonkontakt eller besöka den som är intagen om du inte vill eller orkar. Detsamma gäller barn. Både barn och vuxna har rätt att säga nej. Både barn och vuxna har också rätt att när som helst ändra sitt beslut.

När man inte får telefon- eller besökstillstånd

Ett beslut om besöks- eller telefontillstånd är en allmän handling. Alla har rätt att ta del av allmänna handlingar, om de inte är skyddade av sekretess. Enligt 35 kap. 15 § Offentlighets- och sekretesslagen (2009:400) kan inte beslut av Kriminalvården beläggas med sekretess. Om man vill läsa ett beslut går det att beställa en kopia genom att ringa eller skriva till anstalten eller häktet. Den som är intagen kan också be att få en kopia på beslutet och skicka hem den till sina anhöriga. Är det mer än nio sidor får man betala en avgift. Bara den som är intagen kan överklaga Kriminalvårdens beslut. Vill du som anhörig dra tillbaka tillståndet får du kontakta Kriminalvården.

ATT BESÖKA ETT HÄKTE ELLER EN ANSTALT

Säkerhetskontrollen ser olika ut beroende på vilken säkerhetsklass som gäller. På en del anstalter finns det hög mur, taggtrådsstängsel, narkotikahundar och låsta dörrar. På andra finns det bara ett staket och en grind.

På alla anstalter och häkten har personalen en uniform på sig. De intagna däremot får ha sina egna kläder i häktet, men i fängelse har de särskilda fängelsekläder.

Okontrollerade och kontrollerade besök

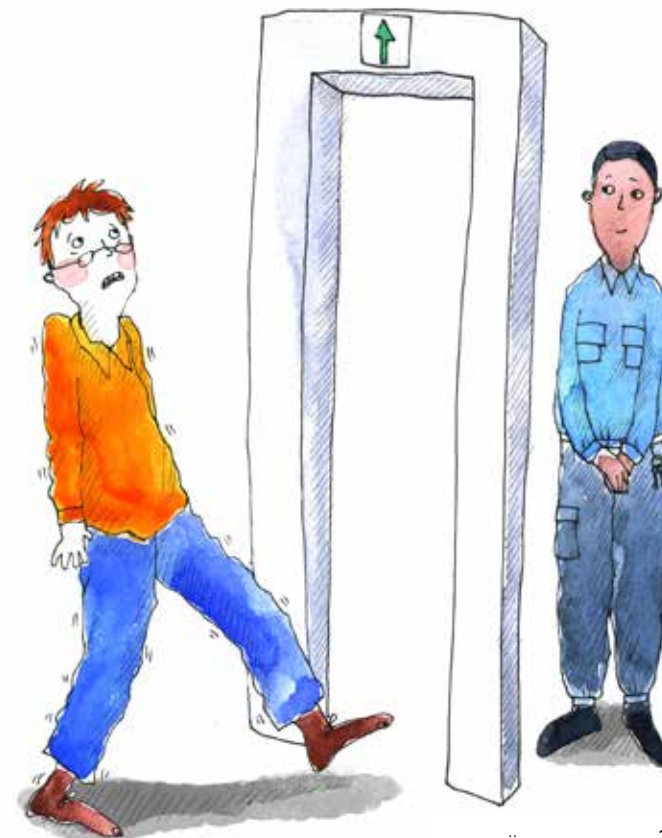
Vid okontrollerade besök får man träffas utan att personal närvarar. Oftast får man träffa sin familjemedlem i ett besöksrum inne på anstalten. På slutna anstalter träffar man inga andra intagna utan bara personal. Vid kontrollerade besök får man inte

röra vid varandra utan tillstånd. Besöket kan också avlyssnas eller bevakas av personal. Vilken sorts besök som godkänns beror på den intagnes riskbedömning och besökarens eventuella brottshistorik.

Är barnet under 18 år behöver det i regel ha sällskap av en vuxen. I vissa fall kan barn över 15 år besöka utan

målsman. Det finns material med bilder som förklarar hur besök går till som kan beställas gratis från Kriminalvården. Det går också att ringa till anstalten eller häktet och be dem att beskriva hur ett besök går till just hos dem.

www.kriminalvarden.se



Vad får man ta med till besöket?

På anstalter med högsta säkerhetsklass får man inte ta med sig någonting in. Barn får inte ta med sig sina gosedjur och barnvagnen måste lämnas utanför. Jackor, väskor och mobiltelefoner låses in i skåp i entrén. Åter besökaren medicin som måste tas under besöket, måste den lämnas till personalen. Små barn kan behöva byta blöjan innan besöket och får då en ny av Kriminalvården. Kriminalvården har blöjor och hygienartiklar som besökarna får. Barnmat i oöppnad förpackning och en tom nappflaska till små barn får tas med in.

Vill du lämna presenter måste den du besöker ha fått ett beslut om detta, annars får du ta med dem hem igen. Tidningar, böcker, teckningar och foton brukar inte vara några problem, men du kan inte lämna över något direkt. Allting måste kontrolleras först. Pengar kan föras över till ett konto eller lämnas hos centralvakten. Ring gärna innan besöket och hör hur det fungerar på respektive anstalt.

Hur går säkerhetskontrollen till?

Vid fängelset eller häktet kommer man till en portvakt eller centralvakt, som kontrollerar att besöket är bokad. Där kontrolleras även legitimationer för de personer som är över femton år. Är det en anstalt med hög säkerhetsklass läggs skor och eventuella saker i en låda som ställs på ett rullband. Sakerna röntgas, som på en flygplats. Oftast får du gå igenom en metallbåge. Den undersöker om du har metall i fickan eller i kläderna. Har du det kommer det att pipa. Då tar oftast personalen och känner på plagget eller tar fram en apparat som liknar en liten spade och scannar av kläderna. I särskilda fall gör de en ytlig kroppsbesiktning. Ibland kan narkotikahundar förekomma på anstalten. Tänk på att förbereda barnen om de är rädda för hundar. Kontroll av barn sker alltid i närvaro av den medföljande vuxna.

Kvinnliga besökare undersöks av en kvinnlig kriminalvårdare, manliga besökare av en manlig kriminalvårdare.



"Hej, får jag ta med en present?"

Under besöket

Besöksrummen är möblerade med stolar eller soffa och bord. Det finns leksaker, spel och böcker som man kan låna under besöket. Den man besöker kan bjuda på mat eller fika under besöket. På en del anstalter kan barn besöka sin närstående i en besökslägenhet. Den brukar bestå av 1-2 rum, kök eller kokvrå, badrum och ibland en liten uteplats eller trädgård. Under besöket låser personalen dörren. Man kan kontakta personalen när som helst för att avbryta besöket.

Umgängesrätt

Även om domstolen beslutat om umgängesrätt kan Kriminalvården säga nej. Det kan kännas svårt när det finns ett domstolsbeslut som man då inte kan följa, samtidigt när du som vårdnadshavare har skyldighet att ombesörja umgängesrätten.

Att fullfölja umgängesrätten kan kännas svårt även av andra skäl; t ex på grund av långa resvägar, eller om du själv inte vill besöka den intagne. Kanske kan någon annan följa med barnet? Kontakta socialtjänsten som kan hjälpa till att hitta en lösning.

Om du och din familj är brottsoffer

Är den intagna dömd för brott mot ett barn eller barnets närstående är det inte säkert att han/hon beviljas besök av barnet. Om du känner att du inte vill besöka kan du be Kriminalvården om stöd.

Vid en ansökan tar Kriminalvården hänsyn till om den intagna har en tillräckligt ansvarstagande inställning till sitt brott. Med brottsoffer menas; den som direkt varit utsatt för brott, barn som har bevittnat våld mot en närstående, eller barn som bevittnat när deras närstående utövade våld mot någon annan person.

Permissioner

Som tidigast kan en intagen få regelbunden permission när en fjärdedel av strafftiden har gått. Permissioner kan vara olika långa, från fyra timmar, till som högst, tre dygn. Permissioner kan ske tillsammans med personal från Kriminalvården eller på egen hand. Det är främst den intagnes riskbedömning som avgör när de regelbundna permissionerna ska ske och hur de ska genomföras. En intagen kan beviljas särskild permission för att göra någonting speciellt, t ex besöka en närstående som är allvarligt sjuk, en närståendes begravning eller någon viktig angelägenhet som rör den intagnes barn.

En intagen kan också beviljas utevistelse för att t ex göra undersökning på sjukhus eller för att besöka en annan myndighet i något särskilt ärende.



Familjestöd hos kommuner

I Sverige har varje kommun självstyre och sköter kommunala frågor lokalt. Kommuner erbjuder olika typer av stöd för barnfamiljer men utbudet varierar mellan kommuner och stadsdelsförvaltningar. Det finns sällan specifika stödformer för frihetsberövades familjer. En del av det befintliga stödutbudet måste ansökas och biståndsbedömas, en del går att få utan biståndsbeslut.

Exempel på stöd som du kan fråga efter:

- I vissa kommuner finns Familjecentraler där småbarnsföräldrar har möjlighet att träffa personal från barn- och mödravård, gå på öppen förskola och vid behov prata med en kurator. På familjecentralen står barnen i centrum och de arbetar under tystnadsplikt.
- Familjerådgivningen vänder sig till par, föräldrar och familjer som behöver hjälp och råd i olika samlevnadsfrågor. Besöken kostar och man kan vara anonym.
- De flesta kommuners socialtjänst erbjuder råd- och stödsamtal utan biståndsbedömning. Behövs fortsatt stöd går det att ansöka vidare. Råd- och stödsamtalen är kostnadsfria, du kan vara anonym och samtalen dokumenteras inte.
- Det är möjligt att ansöka om kontaktperson/stödfamilj. Barnets behov står i centrum, vilket kan sammanfalla med en förälders behov av avlastning.
- Umgängesstöd kan finnas och följeslagare, som kan följa med barnet till anstalten om det inte finns någon vuxen i barnets nätverk som kan/vill göra det.
- Du kan också ställa anonyma frågor till socialtjänsten på nätet, chatta och läsa andras frågor. Sök t ex Soctanter på nätet och Socialtjänsten på nätet. Se om din egen kommun har den tjänsten!



Juridisk hjälp

I de flesta fall går det att få hjälp med att finansiera en del av kostnaderna för att anlita ett juridiskt ombud.

- Har du haft en hemförsäkring i minst två år, ingår det rättsskydd i den. Då står försäkringsbolaget i regel 80 % av ombudskostnaderna. Finns inget rättsskydd går det att ansöka om rättshjälp. Det är statens ersättning för att anlita ett juridiskt ombud vid en tvist. Då får du inte tjäna över ett visst maxbelopp per år. Du har rätt att göra avdrag för skulder och göra avdrag per barn. Självriskan beror på din ekonomiska förmåga.
- Enligt de vägledande reglerna om god advokatsed är advokaten skyldig att upplysa sina klienter om möjligheten att använda rättshjälp eller rättsskyddet i en försäkring, eller om möjligheten att få en offentlig försvarare.
- Har du varit utsatt för ett brott? Då kan du ha rätt till ett målsägandebiträde. Ett målsägandebiträde stöttar och hjälper dig under en förundersökning, i en eventuell rättegång och med att föra en eventuell skadeståndstalan. Är du berättigad till ett målsägandebiträde kostar det ingenting.

Läs mer

- Rättshjälp
www.rattshjalpsmyndigheten.se/Vad-ar-rattshjalp/
- Familjerätt på nätet
www.socfamratt.se
- Sök juridiska frågor och svar
www.lawline.se
- Brottsoffermyndigheten
www.jagvillveta.se



Försäkringskassan

Så här kan ersättningarna påverkas av att barnets andra förälder frihetsberövas:

- Föräldrapenning: Du kan inte automatiskt ta över den andra förälderns rätt till föräldrapenning. Men den andra föräldern kan avstå en del av sina föräldrapenningdagar till dig.
- Barnbidrag: Om den andra föräldern inte vårdar barnet kan du anmäla att du vill ha hela barnbidraget.
- Bostadsbidrag: För att ha rätt till bostadsbidrag ska man vara bosatt och folkbokförd i bostaden. Om du har bostadsbidrag tillsammans med en person som frihetsberövas, kan det påverka din rätt till bostadsbidrag. Var ert barn är folkbokfört kan också påverka rätten till bostadsbidrag. Kontakta Försäkringskassan för att få veta vad som gäller i din situation.
- Underhållsstöd: Underhållsstöd är en ersättning som kan betalas ut av Försäkringskassan om en förälder inte bidrar till barnets försörjning. Om föräldrarna separerar kan du som bor med barnet ha rätt till underhållsstöd månaden efter ni har flyttat isär. Även om föräldern har för avsikt att fortsätta att bo varaktigt tillsammans med barnet efter frihetsberövandet, kan du ha rätt till underhållsstöd om frihetsberövandet kommer att pågå under en längre tidsperiod.

Du hittar mer information om de här ersättningarna på **forsakringskassan.se**



HUR BLIR DET FÖR BARNEN?

Barn reagerar olika när en familjemedlem blir frihetsberövad. En del barn ställer många frågor och reagerar starkt på det som har hänt. Andra barn blir tystare och säger "allt är bara bra". Det gäller oavsett ålder. Att vara tyst innebär inte att barn inte skulle ha många frågor och funderingar. Det kan vara svårt att formulera alla tankar och känslor. Kanske vill barnet hellre lyssna eller har större behov av ensamtid.

Visa kärlek och förståelse mot barnet och dig själv

Visa att det är okej att prata om vad som har hänt när barnet känner för det. Vad som fungerar bäst är olika. En del kan behöva mycket närhet och vill sitta i famnen lite oftare. En del visar ilska, inte sällan mot den föräldern de bor med. Ibland är du som vuxen tvungen att svälja dina tårar när barnets besvikelser går ut över den som finns tillgänglig och gör sitt bästa.

Då känns det tungt och orättvist. Även om man förstår att det är barnets sätt att reagera, är det viktigt att i längden sätta gränser på ett respektfullt sätt och hjälpa barnet att hantera sin frustration. Annars är det lätt att ilskan tar över och leder till onödiga konflikter. Sätt ord på det som händer och visa kärlek och förståelse, både mot barnet och mot dig själv!



HUR REAGERAR BARN VID KRIS OCH TRAUMATISKA HÄNDELSE?

Reaktioner vid traumatiska händelser är individuellt och beror på olika saker, som till exempel personlighet och vad man har för tidigare erfarenheter. Att vi människor reagerar med hela kroppen vid oförutsägbara händelser är naturligt och normalt.

Det är inte farligt att prata om svåra saker

Det är inte farligt att prata om svåra saker, det blir ofta värre om man låter bli. Det bästa är när barnet känner att vuxna finns där för dem. Det är inte heller farligt att barn får se vuxna vara ledsna.

Ibland vill barn inte prata för att inte göra vuxna ledsna eller arga. Barn reagerar och känner av vuxnas känslolägen och det går inte att lura barn med tomma ord. Det är viktigt att inte glömma bort humor, lek och

roliga stunder. Undvik däremot ironi och sarkasm. Barn har svårt att förstå detta och kan istället tolka det som elakheter. Försök också att inte belasta barnen med sådant som passar bättre att diskutera med andra vuxna.

"Jag var 13 år och mina föräldrars psykolog. Inte okej!"

Vanliga reaktioner hos barn

Frihetsberövande kan innebära stor sorg och saknad för ett barn. Det kan också ge lättnad och ökad trygghetskänsla beroende på omständigheterna. Vanliga reaktioner kan vara ilska, rädslor och otrygghet, skam, skuld, förvirring och oro, huvudvärk, magont, tillfällig tillbakagång i utvecklingen, känslomässig ensamhet, mat- och sömnsvårigheter, mardrömmar, humörsvängningar och koncentrationsproblem. Många av reaktionerna kan också vara på grund av andra anledningar. Allting behöver inte ha en och

samma orsak. Ibland är det svårt att veta vad som ingår i barnets normala utvecklingsfas och när man behöver söka hjälp.

SÅ KAN JAG HJÄLPA MITT BARN

Det vuxna kan göra är att skapa trygghet, stabilitet, vardagsrutiner och framtidshopp. Barn behöver veta att alla känslor är tillåtna och att känslorna förändras med tiden. Det är lugnande för barn att få hjälp med att förstå sina känslor och veta att det inte alls är konstigt när de reagerar på det som händer runt omkring dem. Ibland måste man bara acceptera det som har hänt men förstå att livet är föränderligt. Allting går över, även det som just nu känns tungt och svårt.

Prata tillsammans med hjälp av en bok eller film

Barn kan vara oroliga för den som finns inom Kriminalvården, för andra familjemedlemmar och för sin egen del. Prata om barnets besvikelse och oro. Låt barnet veta att det inte är ensamt. Det finns många andra barn i en liknande situation! Berätta att det som hänt inte är barnets fel, varken direkt eller indirekt. Vuxna är ansvariga för sina egna handlingar.

Känns det svårt att komma igång? Då kan det hjälpa att läsa en bok eller se en film om att ha en förälder i fängelse. Prata sedan kring dessa och ställ frågor som: Hur är det för barnet i boken eller filmen? Vilka känslor och behov finns där? Kan det vara så även för dig ibland? Hur känns det för dig? Kan det vara barns fel att vuxna hamnar i fängelse? Har du tänkt att det är ditt fel? Finns det någonting du oroar dig för? Vad vill du att vi ska göra åt situationen?

Pyssla eller gör en ritsaga tillsammans om ett barn vars förälder sitter i fängelse och prata kring teckningen.

BOKTIPS

-  **PÄRLOR TILL PAPPA**
av Maud Mangold
-  **DEN BLÅ TRAKTORN**
av Joar Tiberg
-  **PAPPA BOR PÅ FÄNGELSET**
av Elisabet Omsén
-  **HENRIKS HEMLIGHET**
av Kirsti Hansen Demény
-  **MIA SAKNAD**
av Malin Eriksson
-  **UTESTÄNGD. OM ATT LÄMNAS KVAR
UTANFÖR FÄNGELSEMUREN**
av Elisabet Omsén
-  **KLARAS HEMLIGHET**
av Christina Wahlden
-  **LEX BOK**
av Sara Kadefors
-  **DU JAG VI - OM ATT HA EN FÖRÄLDER
I FÄNGELSE**
av Buff Stockholm

VANLIGA FUNDERINGAR OCH FRÅGOR HOS BARN

Var är du? Varför måste du vara där? Vad har du gjort?

Varför gjorde du det? Är det mitt fel?

Hur är det att sitta i fängelse? Hur länge måste du vara där?

Vad äter man? Vilka kläder har man på sig?

Var sover man? Vad gör man på dagarna?

Är det farligt eller läskigt att sitta i fängelse?

Är du rädd för de andra fångarna?

Är du arg på mig? Älskar du mig, saknar du mig? Tänker du på mig?

Kan jag lita på det du säger?

Är jag den enda som har det så här?

Kan jag också hamna i fängelse? Kan andra i familjen hamna i fängelse?

Vem tar hand om mig?

Vad tänker kompisarna om min familj?

BARN BEHÖVER VETA SANNINGEN FÖR ATT MÅ BRA

Barn, precis som vuxna, vill ha ärlig information och veta var den saknade personen är och varför. Barn behöver veta vad som pågår för att må bra. Det betyder inte att barn behöver veta alla detaljer. Försök att anpassa sanningen utifrån barnets ålder och mognad. Utgå från att aldrig ljuga. Men du behöver inte, och kanske inte heller ska, berätta allting på en gång.

Ta hjälp av andra vuxna kring barnet

Många föräldrar drar sig från att berätta för att skydda barnet. Man kan vara orolig för mobbning. Det kan också vara av vilja för att hålla barnet borta från en kriminell värld med eventuell hotbild mot familjen. Det är bra om vuxna kring barnet får en möjlighet att tillsammans fundera på hur man vill göra. Det kan också hjälpa att prata med någon utomstående, från t ex Buff. Ibland är tillvaron komplicerad och det kan kännas svårt att hitta enkla lösningar, men att ljuga och vilseleda är det sämsta alternativet i längden. Tänk på att det är enkelt för barn att söka egen information på nätet.



Barn blir ofta lättade av sanningen. "Jag trodde pappa var dödssjuk"

Att komma med en nödlögn i början är förståeligt. Vad ska man säga till barnen när man knappt själv vet vad som pågår runt omkring? Så fort som möjligt ska man ändå rätta till berättelsen. Har man en längre tid undvikit att berätta sanningen har barnet oftast märkt att berättelsen inte stämmer. Men barnet har också förstått att det är ingenting man pratar öppet om inom familjen. Ibland är vi vuxna oroliga i onödan och underskattar barnens förmåga att hantera situationer. Ofta blir barnen lättade av att få höra sanningen: "Var det bara det! Jag trodde pappa hade en ny familj och ville inte vara med mig längre!" "Jag trodde mamma var kidnappad eller dödssjuk!" "Det visste jag väl men ni har inte velat prata om det!"

Lögner kan göra det värre

Det är vanligt att barn börjar fantisera om värre saker när de märker att vuxna och kanske även äldre syskon döljer någonting. Barnet känner sig då väldigt ensamt, förvirrad och rädd. De känner av om vuxna inte vill prata.

Vem ska man då ställa sina frågor till? Är det bara större syskon som vet sanningen belastas de med en familjehemlighet som kan vara tung att bära. Det är ansträngande att behöva ljuga för sina syskon och vara orolig för att försäga sig.

Ärlighet gör barnet tryggare

Barn märker tidigt när allt inte är som det ska. Det gäller såväl fängelsestraff som t ex utvisning efter straffet. En stor del av kommunikationen inom familjen sker utan ord och barn är duktiga på att fånga stämningar i luften. Lögnerna blir ett ytterligare svek som gör att barnet inte litar på vuxna. Vad mer i mitt liv är lögner? Onödiga lögner blir ett ytterligare stressmoment för hela familjen. Genom att hålla sig till sanningen får barn lära sig att livet är hanterbart trots motgångar. Utan onödiga lögner kan hela familjen bearbeta sorgen tillsammans. Barnet känner sig inkluderat och respekterat vilket ökar tilliten och trygghetskänslan.

"Jag fick först höra att pappa jobbar utomlands men varför sa han ingenting innan han åkte och hur kan man välja att vara borta från sina barn så länge? Mitt tips är att föräldrarna ska berätta lite i taget om barnet är litet. Det var viktigt för mig att höra att han inte valde bort mig utan var tvungen att vara i fängelse ett tag."

SÅ HÄR KAN DEN FRIHETSBERÖVADE BERÄTTA

- Jag gjorde något som man inte får göra, och därför måste jag vara i häkte/ fängelse/frivården.
- Jag har tagit tabletter/droger. Jag blev beroende vilket ledde till ...
- Jag har tagit saker som inte var mina.
- Jag gjorde illa en annan människa så därför måste jag vara här länge.
- Jag gjorde en människa så illa att han/hon dog.

TIPS PÅ HUR DU SOM FÖRÄLDER KAN BERÄTTA

I alla åldrar gäller det att berätta så konkret och enkelt som möjligt.

Om det finns saker barnet inte förstår än, håll dig ändå till sanningen och berätta gradvis med tiden. I vissa fall kan det ta flera år innan man talar ut om detaljer kring vad som har hänt. Ibland behöver man berätta allt på en gång. Allt beror på situationen och barnets ålder och mognad. Lyssna på barnets frågor och svara på barnets nivå. Det är bra om barnet kan ställa frågor direkt till den föräldern som är dömd. Ofta är det omöjligt för omsorgsföräldern att exakt veta hur allting ligger till. Då kan man säga det. Föräldrarna kan hjälpas åt att berätta och förbereda sig tillsammans, om det är möjligt. Hur vill man svara på de vanliga följdfrågorna: Vad har du gjort? Varför? När kommer du hem?



FÖR DIG SOM VUXEN ATT FUNDERA PÅ

- Det är inte till barnets bästa att skylla ifrån sig och inte ta på sig skulden till det man är skyldig till.
- Det är inte alltid lätt att framstå som en som gjort fel inför sina barn, men man får större respekt i längden om man är ärlig och står för sina misstag.
- Säger man att brottet begicks för att barnet och familjen skulle ha det bättre ekonomiskt kan man öka skuld känslor hos barnet. "Det är mitt fel, det var för min skull..."
- Säger man att det råkade bli fel siffror i bokföringen kan man öka oron för barnet i skolan. "Tänk om jag också räknar fel i matte..."
- Säger man att man är oskyldigt dömd ökar man otryggheten för barnet. Om samhället fungerar så att vem som helst kan bli gripen när som helst ökar otryggheten och barn blir oroliga för att även den andra föräldern försvinner, eller att de själva hamnar i fängelse.

Ibland är verkligheten mycket komplicerad och orsakerna bakom domen inte enkla och självklara. Det kan ändå vara bättre för barnet att veta att vuxna sitter i fängelse av en anledning och att de klarar av det, istället för att behöva

tycka synd om sin förälder och vara orolig för den. Då får barnet mer kraft att ta itu med det ett barn ska göra. Vara bekymmerlös, leka, vara med kompisar och lära sig nya saker i skolan.

BARN HAR RÄTT TILL BÅDA SINA FÖRÄLDRAR

Enligt Barnkonventionen och Föräldrabalken har barn rätt till kontakt med båda sina föräldrar – om det är till barnets bästa. Det handlar alltså om barnets rättighet till sina föräldrar, inte tvärtom.

Forskning och erfarenhet visar att barn mår bra av att ha en god kontakt med den frihetsberövade föräldern. Att veta hur det är och att ha föräldern med i sitt liv, även om det är på distans. Men det är lika viktigt att komma ihåg att barn inte behöver träffa sin förälder om hon/han inte vill. Barn har rätt att säga vad de tycker om saker som rör dem och deras önskan ska mötas med respekt. Barnets bästa är inte alltid en självklarhet och kontakten inte alltid god. Ibland måste man göra svåra avvägningar och tänka långsiktigt.

Med god kontakt menas att kontakten ska vara till barnets bästa. Ibland måste den andra föräldern prioritera barnets önskan och se vad som är bäst för barnet i längden, även om man själv helst skulle vilja slippa kontakten. Många gör rätt i att hålla isär vuxenkonflikter från barnets rätt till och behov av sin förälder. Vill eller kan man inte som omsorgsförälder besöka fängelset, kan någon annan följa med barnet. Då är det viktigt att barnet känner sig trygg med den personen och att följeslagaren kan stödja barnet på ett bra sätt både före och efter besöket.

Det är inte barnets plikt att ha kontakt eller besöka fängelset

Det är inte heller barnets plikt att ha kontakt eller besöka fängelset. Särskilt i viss ålder kan man tycka att det räcker med telefonsamtal och brev. Det är viktigare att kunna ha sina fritidsaktiviteter och träffa kompisar. Då behöver barn veta att de inte ska ha dåligt samvete för det. Man har rätt att säga nej och man kan alltid ändra sig i framtiden. Ibland kan också Kriminalvården neka umgänge.

Läs mer om barnens rättigheter i Barnkonventionen, www.barnombudsmannen.se



En del barn tar avstånd för att visa sin ilska och besvikelse. De vill ingenting annat än ha en god kontakt, men har ett stort behov av att markera. Det kan också vara ett sätt att be om hjälp och förståelse: "Han har inte ens sagt förlåt!" Andra barn är uppgivna och tydliga med att de inte vill hälsa på i fängelset, även om saknaden är stor. "Jag har sagt till min pappa att jag inte tänker komma och hälsa på om han åker in igen. Nu blev det så och han visste om det. Vi kan umgås igen när han kommer ut."

Varje situation är unik och varje barn är unikt. Vad är bäst för ditt barn?

Är barnet brottsoffer, direkt eller indirekt, men ändå vill träffa sin förälder, kan det ibland vara bra att få träffas åtminstone en gång för att kunna konfrontera eller korrigera bilden barnet har av sin förälder. Det kan avlasta skuld känslor "Jag satte dit honom/henne, det är mitt fel" och oro "Är du arg på mig?". Underliggande skuld och oro tar mycket energi och kan leda till koncentrationsproblem, ilska och nedstämdhet.

Det kan också gälla om den sista minnesbilden förknippas med traumatiska händelser, som till exempel att se sin

förälder utöva/utsättas för våld eller gripas. Varje situation är unik och man måste alltid se till det enskilda barnets bästa.

Trygga vuxna som samarbetar

En av de grundläggande faktorerna för att barnet ska må bra är trygga vuxna som samarbetar för barnets bästa. Barn är helt beroende av vuxnas stöd och kan må dåligt om stödet uteblir. Därför måste vuxna hitta sätt att kunna göra det bästa av situationen.

Skapa rutiner men var lyhörd

Rutiner är viktiga för barn. Det är bra att vardagen kommer igång även efter en omskakande händelse. Men försök vara lyhörd och se vad barnet behöver. Ibland behöver man vara hemma och vila upp sig. Ibland behöver man skoldagen och kompisar för att komma bort från tankar som snurrar runt.

För barnet är det allra bäst när alla runt omkring samarbetar och tillsammans bildar ett tryggt nätverk. Barn är lojala mot båda sina föräldrar och pratar man illa om varandra hamnar barnet i lojalitetskonflikt och har ingen att vända sig till.

Hjälp ditt barn att sätta ord på sina känslor

Barn kan behöva hjälp med att sätta ord på sina känslor. Kunskap och information för att förstå det som händer. Hjälプ med att kunna ha fungerande relationer, t ex i skolan. Alla barn behöver inte stöd utanför familjen och det egna

nätverket, men om det behövs ska vuxna hjälpa barn att hitta rätt. Ibland kan det vara skönt att få prata med en utomstående. Det kan vara en professionell vuxen eller t ex en stödgrupp där barn får träffa andra i en liknande situation och få kamratstöd.



SKOLAN OCH KOMPISAR

Skolan har en viktig roll i barnens liv. Förhoppningsvis har barnet en lärare som ni känner förtroende för. Det är bra om läraren vet om familjesituationen.

När läraren vet underlättar det för barnet och skapar trygghet. Läraren får större förståelse och man kan berätta om man har önskemål om extrastöd. En del barn behöver stöd medan andra vill att allt ska vara precis som vanligt.

”Min lärare är snäll men när hon fick veta så hon ofta att jag inte behövde göra övningar om jag inte orkade. Det tyckte jag var jobbigt, jag ville ju vara som alla andra.”



”Mina klasskamrater blev jättenyfikna och ville veta allt. Jag sa då att de ska skriva till min pappa och fråga, jag har inte gjort någonting och har inte svar på alla frågor.”

Hjälp ditt barn att förebygga och bemöta kommentarer

En del barn vill berätta för hela klassen, andra väljer att anförtro sig för några få kompisar. Prata tillsammans om hur det blir bäst för barnet och vad hon kan säga till sina kompisar! Föräldrar kan vara oroliga för mobbning och ryktesspridning. På mindre orter är det ofta omöjligt att dölja familjesituationer. I allra flesta fall berättar barnen att det har gått bra att berätta för kompisar, även om man ibland kan få höra taskiga kommentarer. Man kan förebygga oväntade jobbiga situationer genom att prata om hur det är bäst att bemöta kommentarerna. Hur vill ditt barn svara på kompisarnas frågor?

BARN BEHÖVER

- FÅ HJÄLP MED ATT BERÄTTA FÖR VÄNNER OCH I SKOLAN.
- HÖRA ATT DET FINNS MÅNGA BARN SOM HAR DET SOM DE. DE KANSKE VILL KOMMA I KONTAKT MED ANDRA?
- SE ATT VUXNA ÄR SAMS. ATT DE KAN HANTERA SITUATIONEN OCH TA HAND OM BARNET.
- EN MÖJLIGHET ATT FÅ STÄLLA FRÅGOR OCH VISA ILSKA, BESVIKELSE, SAKNAD OCH KÄRLEK.



- VETA HUR DET ÄR I ETT FÄNGELSE OCH HUR DET GÅR TILL OM/NÄR MAN BESÖKER FÄNGELSET.
- VETA VAR FÖRÄLDERN ÄR OCH ATT FÖRÄLDERN HAR DET OKEJ.
- FÅ KUNSKAP, INFORMATION OCH HJÄLP MED ATT HANTERA SITUATIONEN.
- SLIPPA SKULDKÄNSLOR OM DE INTE HÄLSAR PÅ.
- GÖRA ROLIGA SAKER OCH HA KUL.





TA HAND OM DIG SJÄLV

Vad händer med dig som vuxen när någon nära anhörig blir häktad och dömd för ett brott? Många anhöriga upplever att de får lite stöd trots att de utsatts för plötsliga och drastiska förändringar. I det här kapitlet vill vi ge några handfasta råd i hur du som anhörig kan tänka och vad du själv kan göra för att bättre kunna hantera och underlätta din situation.

Ibland kommer polisingripandet oväntat och kan innebära stora förändringar i livet. Chocken kan jämföras med en allvarlig olyckshändelse där du vanligtvis skulle få hjälp och omtanke av omgivningen. Nu kan situationen bli tvärtom. På grund av ovisshet och ibland skam vet du inte vem du kan prata med eller vart du ska vända dig. Vilket stöd som finns varierar stort beroende på om du är brottsoffer, om du har levt ihop med den gripne eller hur din familjs nätverk ser ut. Stödet

till vuxna anhöriga till frihetsberövade är i det närmaste obefintligt.

En överklig tid

Många anhöriga hamnar i en komplicerad livssituation som kan kännas svår att beskriva för utomstående. Samtidigt måste vardagen fortsätta att fungera. Många beskriver den första tiden som överklig och som att gå på autopilot utan tid och energi för att kunna stanna upp och ta hand om sig själva.

”Det var för mycket information. Ingenting gick in och det var bara kaos i huvudet.”

ALLA REAGERAR OLIKA MEN DE FLESTA VILL HA STÖD

En närståendes frihetsberövning orsakar vanligtvis sociala, ekonomiska och känslomässiga konsekvenser. Det påverkar vardagslivet, livskvalitén, hälsan och sliter på nära relationer.

Frihetsberövningen kan komma som en lättnad efter en otrygg och instabil tid. Den kan komma plötsligt och oväntat och utlösa en akut krisreaktion. Anhöriga berättar om chocken i början. Om sömlösa nätter, ångest och panik, överklighetskänslor, sorg och ensamhet med stark oro för barnen och framtiden. Det som kan göra det ännu svårare är känslan av maktlöshet i en ny livssituation. Många letar information på nätet men har svårt att hitta. En del ringer vänner eller släkt. Men många vill inte göra det. Det tar mycket energi att behöva hålla alla tankar och känslor inom sig. Trots utmattning finns det praktiska saker att ta itu med som

man kanske tidigare aldrig kommit i kontakt med. Till exempel som att styra upp familjens ekonomi och sköta den intagnes ärenden. Kontakten med den som finns inom Kriminalvården kanske fungerar dåligt och personalen kan inte heller hjälpa till på grund av sekretess och myndighetens regelverk.

Att känna till chockens faser kan hjälpa dig hantera situationen

Vid kris och sorg brukar man prata om olika faser som man går igenom i sin egen takt. Faserna kallas **chock, reaktion, bearbetning och nyorientering**. Att känna till krisens och sorgens faser kan hjälpa till om du oroar dig för hur du mår. I chockfasen till exempel, är det svårt att ta in information. Det viktigaste är att ta hand om sina grundläggande behov som att vila och

äta. Du kan läsa mer om kris och sorg på t ex Vårdguiden www.1177.se

Att som vuxen ta hand om sig själv är viktigt även för att barnen ska må bra. Långvarig negativ stress kan leda till problem med hälsan, utbrändhet och depression. Det blir en ond cirkel med ständigt dåligt samvete för att inte orka vara en bra förälder.

”Jag borde ha gått till en läkare men trodde att det skulle bli bättre. Jag hade inte råd att bli sjuk! Till slut brände jag ut mig och sjukskrivningen blev mycket längre.”

NÅGRA ENKLA RÅD SOM KAN FÅ DIG ATT MÅ BÄTTRE



”Bästa hjälpen har varit att få prata med andra som förstår.”

Var inte ensam med dina tankar och känslor.

Prata med någon vuxen som lyssnar och förstår din situation. Att prata med andra som förstår upplevs av många som den bästa hjälpen. Det kan vara någon du känner eller någon som hjälper människor i påfrestande livssituationer. Du kan kontakta Buffé eller någon annan frivilligorganisation, vårdcentralen, kommunens Familjecentral/Familjestöd, Svenska kyrkan eller motsvarande. Du kan också ringa jourtelefoner anonymt. Se länkar och tips på sidan 52.

Våga be om hjälp.

Det är inte alltid andra förstår att du behöver hjälp. Försök få avlastning med de praktiska sakerna. Finns det någon släkting, granne, vän eller kollega? Kontaktfamilj via kommunen? Gör en lista: Vad skulle du vilja få hjälp med?

Vad behöver jag hjälp med?

Vad kan jag inte påverka?

- ☁ **Skriv ner tankar och känslor som finns inombords.**
Skriv dagbok, dikter eller arga brev som du inte skickar. Att göra tankekartor kan avlasta hjärnan och hjälpa dig att inse om belastningen börjar bli orimlig.
- ☁ **Hitta ditt eget sätt att bearbeta känslor.**
Sortera oron: Vad kan du påverka? Vad kan du inte göra någonting åt? Vilka saker behöver du bara acceptera och försöka lämna? Försök rensa bort energitjuvar!
- ☁ **Glöm inte att ta hand om dig själv!**
Gör det som du tycker om. Saker som ger dig energi och får dig att bli lugn och må bra. Kanske ett gammalt intresse som fallit i glömska? Se till att du får egen tid så att du hinner njuta av det som är bra i livet.

Jag vill göra roliga och meningsfulla saker?

Jag måste få egen tid?

Vad kan jag påverka?



"Jag började plugga till det yrket som jag velat. Efter krisen fick jag nya krafter och bestämde mig för att styra upp mitt liv mer mot mina egna drömmar."

Många anhöriga berättar att den svåra tiden har lett till nya insikter om livet. Påfrestande situationer som de har tvingats in i, har med tiden lett till positiva förändringar i livet. Det är bra att se att negativa händelser faktiskt också kan innebära något gott.



MEDIA, TIDNINGAR, SOCIALA MEDIER

Fundera på hur du vill göra med det som eventuellt skrivs om din anhörig och brottet. Ibland även om dig och familjen.

Det kan vara oerhört ledsamt och påfrestande att ta del av mediareportering, samtidigt som det är svårt att låta bli. Ofta resonerar tidningar att allmänintresset går före hänsyn till anhöriga och i sociala medier kan spekulationerna vara helt gränslösa. Ett klokt råd är att inte försöka delta

i diskussioner i kommentarsfält och liknande i sociala medier för att försöka rätta till det som är fel. Tycker du att pressen har gått över gränsen kan du göra en anmälan till pressombudsmannen (PO) som i sin tur granskar om ärendet kan gå vidare till Pressens Opinionsnämnd (PON). Läs mer här <http://www.po.se/>

Har du barn som använder internet?

Då är det bra att diskutera med dem hur olika forum på nätet fungerar. Barn har svårt att vara källkritiska och skilja på fakta och fiktion. Det är inte ovanligt att barn tror att allt som står i olika diskussionsforum är sant och är skrivet av journalister.

”Är allt som står på nätet sant?”

*”Ibland sa jag: ”Han sitter lite låst med annat just nu.”
Då behövde jag inte ljuga,
men inte berätta hela sanningen heller.”*

RELATIONER PÅVERKAS AV DET SOM HÄNT

Hur blir det med parförhållandet? Hur reagerar släkt, vänner, grannar och kollegor?

Det är ofta ansträngande att behöva vara den som berättar för omgivningen om vad som har hänt. Att behöva svara på alla frågor kan vara tungt. Ibland uppstår komplicerade situationer där du kanske måste försvara någonting du själv inte står för. En del väljer att ha sin arbetsplats som en frizon för att kunna fortsätta att vara sig själva och fokusera på sin yrkesroll. Samtidigt är det ansträngande att bära på en hemlighet. Då kan det vara lätt att börja dra sig undan från sociala kontakter, vilket kan leda till isolering. Det är viktigt att inte bli ensam med sina tankar och känslor. Det som de flesta anhöriga mår bäst av är möjligheten att kunna prata om sin situation.

Parförhållandet kan bli ifrågasatt både av de närmaste och av myndighetspersoner. Det är svårt att reda ut saker i ett förhållande utan att kunna prata tillsammans i lugn och ro. En del av dig kanske vill vara lojal utåt, samtidigt som du kan känna dig arg, ledsen och besviken på partnern. Ibland också rädd för din och barnens trygghet och orolig för framtiden. Är du själv den som anmält den andra föräldern för t ex våld, är det inte ovanligt att känna skuldkänslor för att du bidragit till att barnets förälder hamnat i fängelse.

Vänd på det! I längden blir du en stark förebild för barnet som agerar. Att reda ut sina egna känslor och samtidigt ta hand om allt det praktiska är en process som tar tid. Påtryckningar utifrån kan i vissa fall påskynda processen, men oftast leder det bara till ökad stress. Det är klokt av andra att fråga först ifall det är okej att komma med råd.



"Ibland när vi grälar säger jag att han inte förstår någonting av det jag går igenom. Då säger han likadant till mig."

Hur blir det med parrelationen?

Det är viktigt att försöka boka in egna besök hos sin partner utan barn. Det är också bra för barnen när vuxna får egen tid att reda ut problem och ta hand om sin parrelation. Det blir en mycket ojämn situation när det plötsligt bara är en av föräldrarna som får bära fullt ansvar för familjelivet med allt vad det innebär. Det kan öka irritation hos omsorgsföräldern och skapa skuldkänslor hos den som inte kan hjälpa till. Hur kan ni öka förståelsen för varandra och undvika att hamna i en negativ spiral av gräl? Ibland hjälper det att båda bara lyssnar och bekräftar den andre. Oavsett vad den ena tycker och känner.

Inför frigivningen - hur blir framtiden?

Många tankar och känslor dyker upp när frigivningen närmar sig. Även om det är en dag du kanske har längtat

och sett fram emot, är det bra att börja förbereda dig och familjen i god tid, oavsett om ni ska bo ihop eller inte. Om tiden innan fängelsestraffet förknippas med svek, relationsproblem, kriminell livsstil, ekonomisk brottslighet, sexualbrott, missbruk eller våld, är det vanligt att oron för framtiden ökar. Hur blir det nu? Det bästa är att börja samtala, både med barnen och vuxna emellan. Att kontakta en opartisk samtalsledare kan underlätta svåra samtal. I vissa fall ingår utvisning från landet i domen. Ibland stannar barnen kvar när den frigivne föräldern flyttas. Det är viktigt att även barn, utifrån åldern och mognad, får veta vad som gäller i god tid. På det sättet kan familjen förbereda sig tillsammans och planera hur man kan kommunicera med varandra framöver.

NÅGRA TIPS PÅ VAD SAMTALEN KAN HANDLA OM

- Förväntningar. Hur vill ni att framtiden ska bli?
- Oron, rädslor. Sätt ord på det som du tänker på och känner.
- Orättvisor och förlåtelse. Har någon blivit sviken, hur kommer man över det?
- Finns det krav, behövs kompromisser? Finns tilliten?
- Prata om reglerna i familjen. Vem ska bestämma och om vad i framtiden?
- Vad behöver ni hjälp med? Var hittar ni hjälpen/stödet?

Det är viktigt att alla lyssnar på varandra. Den som frigges kan behöva mycket tid för återhämtning. Att ta in alla intryck i omgivningen och få nya rutiner gör, att många blir trötta eller rastlösa. Det kan ta tid att anpassa sig till ett annat tempo än på anstalten. Ställ rimliga krav på varandra och ge varandra den tid som behövs för att hitta sig själv i det nya. Ibland har man lovat barnen och sin partner mycket: resor, renoveringar, ett helt nytt liv. Det händer att vardagen blir på ett annat sätt än man tänkt sig.

Barnen tipsar: "Det bästa är när vi bara ligger i soffan, småpratar och kanske spelar ett spel." Man kommer långt med hopp, vilja och kärlek!



TIPS OCH LÄNKAR

Bufffs stödtelefon

Bufff Sveriges stödtelefon.

Telefon 020-200 330. Vardagar samt vissa kvällar och helger, se aktuell information på bufff.nu

Telefonjourer och rådgivning

Nationella hjälplinjen – stödtelefon

Telefon 020-22 00 60. Öppet 13-22 alla dagar.

Jourhavande medmänniska

Telefon 08-702 16 80. Öppet varje natt mellan 21-06 året runt.

Kvinnofridslinjen

Stödtelefon för dig som utsatts för hot eller våld. Närstående är också välkomna att ringa. Telefon 020-50 50 50, alla dagar dygnet runt.

Länkar till mer information

På Bufffs hemsida har vi samlat en mängd länkar till organisationer som tex. BRIS, Rädda Barnen, Mind och Solrosen. Här hittar du också länkar till Vårdguiden, Psykologiguiden, Kriminalvården, Socialtjänsten och sidor som behandlar juridiska frågor m m Vill du ha tips på filmer och böcker i ämnet hittar du även det här. Vi fyller hela tiden på med användbar information.

www.bufff.nu/lankar

ANHÖRIGBOKEN ÄR
PRODUCERAD AV

PDF FÖR UTSKRIFT FINNS PÅ
WWW.BUFFF.NU

BUFFF STOCKHOLM
MAGNUS LADULÅSGATAN 6
118 66 STOCKHOLM
VÄXEL +46(0)8-501 293 10
WWW.BUFFF.NU

© BUFFF 2016

REDAKTÖR OCH TEXT

PIA BERGSTRÖM (bufff.nu)
SUSANNE MANNERSTAM, TEXTREDIGERING

ILLUSTRATÖR

GABI FRÖDÉN (gabifroden.com)

PRODUKTION

ANFANG DESIGN & KOMMUNIKATION (anfang.se)

TRYCK

TELLOGRUPPEN (tellogruppen.se)





Bufff – Barn och ungdom med förälder/familjemedlem i fängelse - är en ideell organisation som är politiskt och religiöst obunden. Bufff (fd Bryggan) har funnits sedan 2001 och finns på många platser i Sverige. Många som jobbar hos oss har erfarenhet av att själva växa upp med en förälder i fängelse.



Bufff

Barn och ungdom med
förälder/familjemedlem
i fängelse

Bufff Sverige
Magnus Ladulåsgatan 6
118 66 Stockholm
Växel +46(0)8-501 293 10
www.bufff.nu
020-200 330

