

# Svensk kriminalvård i juletider

I samhället var vi än befinner oss på jorden är de flesta av oss fullt medvetna om att jul- och nyårshelgerna är riskfyllda. I Sverige begår flest människor självmord på nyårsdagen.

Den psykiska ohälsan förvärras under helgerna och psykiatriavdelningarna blir hårt belastade.

**Ute i samhället finns ett så** kallat skyddsnät som ska fånga upp de individer som kan vara i riskzon för självskadebeteenden så som att försöka ta sina liv. Dessa skyddsnät består av journummer till präster, psykiatrin, jourhavande kompis, Bris, socialjouren, Stadsmissionen, kyrkor, samfund och akutmottagningar som är öppna dygnet runt. Dessa instanser finns tillgängliga för gemene man, för alla människor oberoende av var de kommer ifrån. Men hur fungerar dessa skyddsnät för en individ som befinner sig inom svensk kriminalvård? En form av vårdinstans som har ansvaret för statens riktlinjer avseende rehabilitering och riskreducerande åtgärder för att förhindra återfall i kriminalitet hos den som dömts till fängelse.

Det jag berättar nu är min egen erfarenhet av att behöva och be om hjälp för att motverka destruktiva tankar, beteenden och dåligt psykiskt mående allra helst nu kring jul.

**Inom loppet av två år förlorade jag** en bror som lämnade oss hastigt i en drogrelaterad död endast 27 år gammal och jag gick också igenom en skilsmässa och förlorade möjligheten att leva med mina fyra barn. Det här gjorde att jag återföll i ett destruktivt missbruk efter många års nykterhet. Detta resulterade i hemlöshet, upprepade självmordsförsök och till slut ett fängelsestraff.

Ett år har gått sedan jag arresterades. Jag har vid upprepade tillfällen sökt hjälp i form av samtalskontakt med psykolog men aldrig fått chansen utan bara fått nej och avslag på grund av "personalbrist". Efter samtal med en psykiatriker som fängelset till slut kunde tillhandahålla blev jag erbjuden psykofarmaka. Denna resulterade i att jag förlorade verklighetsuppfattningen, föll djupare in i destruktiva tankar och ett allt sämre mående. Jag valde att istället börja motionera och har därefter mått lite bättre.

**Men i juletider går mina tankar** till min avlidne lillebror och till mina barn som jag inte kan träffa eller ens har pratat med på ett och ett halvt år. Det är omöjligt att inte sakna dem och mitt mående försämras drastiskt. Jag befinner mig i en riskzon men vad gör jag inlåst utan mänskliga rättigheter och utan möjligheten att ringa till exempel jourhavande kompis eller andra hjälporganisationer. Jag kan inte heller besöka en akutmottagning.

Jag påkallar personal som i sin tur kontaktar sjukvården. Återkopplingen lyder att psykiatrikern har julleddigt så jag måste återkomma efter julhelgen. Om jag skulle bli sämre erbjöds jag möjligheten att sitta på isoleringen. Skulle jag börja må riktigt dåligt erbjöds jag möjligheten att bli bältad.

**Det är tur att jag är en fighter** som inte ger upp. Jag kan bara hoppas att inte någon annan i detta fängelse mår riktigt dåligt då här inte finns någon hjälp att få.

*Illustration: Peder Lindahl, RIP*