



Halden Prison

What aspects of Halden prison promote personal growth?

Compiled by Dr Sarah Lewis and Gabriel Bjerke

Halden Research Project 2016

What aspects of Halden prison promote personal growth?

Halden prison is a maximum security prison in Norway, which currently holds up to 252 inmates. It opened in 2010 and focuses on rehabilitation and reintegration, as philosophies of punishment. Halden prison features a number of opportunities for inmates to learn and grow, including dedicated workshops to support inmates in gaining skills and qualifications, during their time in prison. It is recognised internationally for its unique design, cutting edge technology and has been crowned the 'most humane prison in the world' within the media.

This photo book was compiled in 2016 following a research project into what aspects of prison practice were considered important for inmate growth and rehabilitation. Inmates and staff were asked to capture what aspects of the practice they valued the most, with respect to personal growth and write a caption, which explained the reasons behind their creative item. Inmates and staff took photos, produced music and created artwork during the research project and 35 people took part in total. The project was designed by Dr Sarah Lewis from the University of Portsmouth in England and facilitated in collaboration with Gabriel Bjerke and Linda Stensvold from Halden prison, who formed the research team. In addition to this, numerous staff and inmates assisted in the project, making it a collaborative effort. Through this effort, the findings illuminated the key aspects of prison practice, which contribute to personal change. The key themes, which emerged from the project were:

Meaningful Relationships

Constructing a Positive Climate

Learning New Things

Investing in People

Having the Opportunity for Meaningful Work

Creating Ways of Coping with the Pains of Prison

Feeling Free

Experiencing Normality

Experiencing Joy and Peace

Connecting with Nature and Beyond

These values were seen to promote trust and safety within the prison and provide a climate by which inmates could grow as people, creating positive futures and possibilities for success.

This book is dedicated to those that supported and participated in the project, with special mention to Gabriel, Linda, Espen, Kerry and Rolf.

If you would like to discuss the research, or any future research requirements that you may have, please contact Sarah on: drsarahlouiselewis@gmail.com



Meaningful Relationships

Meaningful relationships were recognised as central to Halden prison, both inside and outside of the prison. The relationships valued by staff and inmates were based on mutual respect and trust. These were the foundations for working with individuals, to understand inmates' needs, strengths and future potentials. Inmates highlighted how professional relationships facilitated positive personal changes, by providing a space to explore new ways of living. Positive relationships also extended beyond staff and inmates and focused upon relationships between inmates in their living areas and relationships with family and friends. The *quality* of visitations and the opportunities to communicate and connect with loved ones in a meaningful way was greatly valued.



I value people that see what I can do and those that help me develop. I value being treated like a normal person and with respect. When this occurs, I do not feel I am in prison.
Jeg verdsetter de menneskene som ser hva jeg kan gjøre og ønsker å hjelpe meg og utvikle meg. Jeg verdsetter det å bli behandlet som en normal person og med respect. I denne prosessen føler jeg ikke at jeg sitter i fengsel.



We work and look together and she is an inspiration to me. We discuss my work together and she gives me valuable feedback.
Vi arbeider og ser på hverandre og hun er en inspirasjon for meg. Vi diskuterer mitt arbeide sammen og hun gir meg konstruktiv tilbakemelding.



Relationships are fluid like liquid. They need to be based on respect and empathy, but also be direct and real.

Relasjoner er flytende som væske. De trenger å balanseres basert på respekt og empati. Men også være direkte og ekte.

It is important that when someone comes to prison, the only thing they lose is their freedom. These knives represent normality and trust.

Det er viktig at når noen kommer i fengsel er det kun friheten de mister. Disse knivene representerer normalitet og tillit.



It is all about being seen. I see them and they see me. Alt handler om å bli sett. Jeg ser dem og de ser meg.

As a member of staff I feel safe here. The inmates would help me if I needed protection. Som et medlem av de ansatte føler jeg meg trygg her. De innsatte ville ha hjulpet meg om jeg hadde trengt beskyttelse.





I value the staff here. Saying hello creates a warm culture.

Jeg verdsetter de ansatte her. Det å si hei medfører en varm kultur.

I value human contact and showing inmates that we want the best for them. That is how you grow in a prison.

Jeg verdsetter menneskelig kontakt og det at vi viser de innsatte at vi ønsker det beste for dem. Det er hvordan du vokser i fengsel.



I value working with professionals and planning together. I value being taken seriously and this gives me hope and confidence in myself.

Jeg verdsetter det å kunne arbeide med profesjonelle og legge planer sammen. Jeg verdsetter det å bli tatt på alvor og det gir meg håp og troen på meg selv.



I value the people that work here. They are more like friends and they care for us. This shows me that they are on our side and they take me seriously. I also value the trust and responsibility I am given. It shows that the prison sees me for who I am.

Jeg verdsetter de menneskene som jobber her. De er mer som venner og de bryr seg om oss. Det viser at de er på min side og at de tar meg seriøst. Jeg verdsetter også tillitten og ansvaret jeg gir. Det viser at fengselet ser meg for den jeg er.

I value my contact officer. The mapping of needs and resources helps me understand the roots of my problems. To start a new life you need to leave the old one behind you.

Jeg verdsetter min kontakt betjent. Hans kartlegging av behov og hans erfaring hjelper meg og forstå roten i mine problemer. Ved å starte et nytt liv må man legge det gamle bak seg.





I value using Skype to see my wife and son. It gives me strength and motivation. I want to be a good father and talking to them shows that I care about them. It is about keeping positive relationships.

Jeg verdsetter å kunne bruke Skype til å se min kone og sønn. Dette gir meg styrke og motivasjon. Jeg ønsker å være en god far og det å kunne prate med dem viser at jeg bryr meg om dem. Dette handler om å skape gode relasjoner til dem.

I value the visiting block. It gives me an opportunity to contact the outside world. My girlfriend also gets her privacy.

Jeg verdsetter besøksavdelingen. Der får jeg muligheten til å ha kontakt med besøkende utenfra. Der kan også min kjæreste føle litt privatliv.



The family visit house is intended for children's welfare and both children and inmates benefit from its use. *Besøkshuset er for barnas beste og barn nytter godt av dette huset og det gir vekst også for de der ute, ikke bare oss her inne.*



I value seeing my girlfriend and experiencing companionship.
Jeg verdsetter det å se min kjæreste og erfare vennskapet oss i mellom.

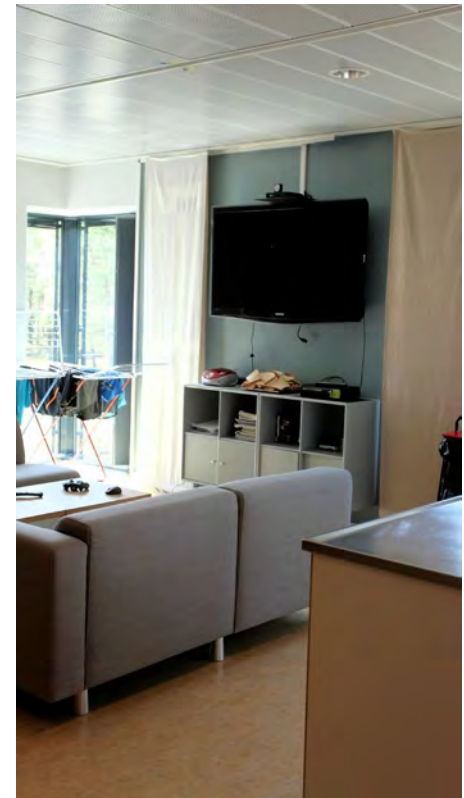


I value the Narcotics Anonymous group. We trust each other and have the opportunity to be honest, without fear. Trusting people is important to me.
Jeg verdsetter NA gruppen. Der stoler vi på hverandre og har muligheten til å være ærlige, uten frykt. Det å kunne stole på mennesker er viktig for meg.



I value the unit and the opportunity to get the treatment I need, so that I can get out of the system.
Jeg verdsetter avdelingen jeg bor på og muligheten til å bli behandlet, få den hjelpen jeg trenger. Dette vil hjelpe meg ut av systemet.

I value where I live; we all respect each other.
Jeg verdsetter også avdelingen jeg bor på. Der respekterer vi hverandre.



Constructing a Positive Climate

The concept of construction of a positive climate featured heavily within the findings. Both staff and inmates discussed how they valued the "little things" (like a handshake for example) and expressed how these aspects of practice created a good atmosphere, where people felt safe. This climate facilitated positive relationships and supported the process of growth.



I value the little things. When I have a hard day, I value the smiles I receive. It is infectious, like a domino effect. This creates a positive atmosphere.
Jeg verdsetter de små tingene. Når jeg har en vanskelig dag verdsetter jeg et smil. Jeg tar imot. Dette er smittsomt og har ofte en domino effekt. Dette skaper et godt fellesskap og en god atmosfære.

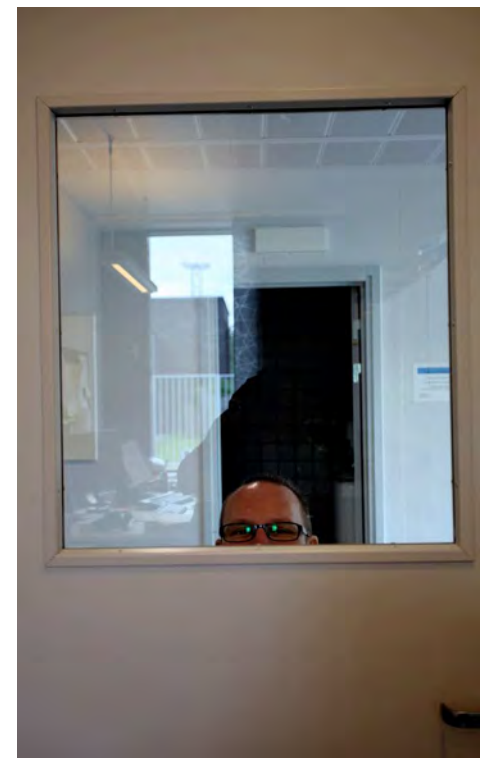




I like the openness here. Inmates can come and go whenever they want. They are always welcome.
Jeg liker at vi har åpen kontor løsning. Innsatte kan komme når de ønsker. De er alltid velkomne.



I value the atmosphere where I live. We all get along and we laugh a lot. I forget where I am and it feels normal.
Jeg verdsetter atmosfæren der jeg bor. Vi kommer alle overens og vi ler masse. Jeg glemmer hvor jeg er og det føles normalt.



Humour is important. When it is busy and a face appears in the window of my door, I see the humour in this.
Humor er viktig og når det står på som mest hender det at det dukker opp et ansikt i vinduet på døren, da er det vanskelig og ikke å se humoren i det.



The healing garden gives the user's time to think. Think through previous choices and new ones. It is never too late!

Sansehagen gir brukeren tid til å tenke. Tenke igjennom tidligere valg og nye. Det er aldri for sent!



I value female officers. It reduces the pressure and creates less aggression and stress. This creates a good atmosphere.

Jeg verdsetter kvinnelige ansatte. Det senker presset og skaper mindre aggresjon og stress. Dette skaper en god atmosfære.

Learning New Things

The opportunity to learn new things was extensive at Halden prison and being able to have choice and building knowledge in an area of interest, was seen as an important feature of the prison. Learning was not limited to traditional education, but extended into health, music, art, spirituality and self-understanding. This created an environment for growth, whereby individuals were given the opportunity to be creative through different means.

For this bag I developed my own technique using a car tyre. I like the result.

Her har jeg brukt en teknikk jeg selv har funnet frem til. Her har jeg brukt bildekk. Liker godt resultatet.



I valued the opportunity to take part in the radio project. From this experience, I learnt new things and overcame some fears around talking. My mother used to listen to me while she was at home and she valued this. I also value free speech.

Jeg verdsatte muligheten vi hadde ved å få være med på radio prosjektet her i Halden fengsel. Denne erfaringen ga meg ny lærdom. Blant annet å overkomme frykten jeg hadde rundt det å prate. Min mor pleide å sitte hjemme og lytte til meg når vi hadde live radiosendinger, hun verdsatte dette. Jeg verdsetter også å kunne snakke fritt.





I value creativity and learning about new ways to make music. Jeg verdsetter lyd studio som gir meg kreativitet (Pro Tools), og andre måter å lage musikk på.



The kitchen school gives people both experience and practice. It helps people believe in themselves and breaks down any past experiences of school, which were negative. Skolekjøkkenet gir mennesker både erfaring og er et sted man kan praktisere kokkefaget. Dette er med på å gi selvtillit og fjerner andre negative erfaringer i fra skole.



I value the library service. The library is my internet, where I can experience a thirst for knowledge. Jeg verdsetter bibliotek servicen. Biblioteket er mitt internet hvor jeg kan søke lærdom.



I value playing volleyball. It is good to play in a team and improve my skills.
Jeg verdsetter å spille volleyball. Det er godt å spille på et lag og lære av andre og bli bedre selv.



Like people, flowers give each other strength. In prison it is important to gain insight into who you want to be.
Som mennesker, blomster gir hverandre styrke. I fengsel er det viktig og finne ut av hvem man ønsker å være.



I value reflecting on an experience and learning from it.
Jeg verdsetter og kunne reflektere over erfaringer og lære fra dem.



I like exercise and team sports. I didn't know this before I came to prison as I did little of this before.

Jeg liker lag sport, noe jeg ikke var klar over før jeg fikk prøvd det ut her i fengselet. Jeg er også glad i å trene vekter. Har ikke blitt så mye av dette utenfor murene.



Faith is important to me. It has given me a revelation and turned everything upside down.

Tro er viktig for meg. Det har overrasket meg og snudd alt opp ned.



Personal growth for me is education and gaining a certificate- I am almost there!

Personlig vekst for meg er utdanning, det å kunne få et fagbrev som jeg nå snart har vil være fantastisk.



Books encourage curiosity, build self-esteem and bring out confidence. They have an opportunity to succeed here, not fail.

Bøker skaper nysgjerrighet, bygger selvtillit og gjør en selvsikker. Her har alle muligheten til å lykkes, ikke feile.



The staff at the library are very helpful. They are magicians!
De som jobber på biblioteket er veldig hjelpsomme. Der er rett og slett fantastiske!



I think dynamic security is important here and the relationships between staff and inmates. When inmates first come here, it takes them time to adapt to our approach. Being taken seriously and showing interest shows them that we care.
Jeg tror dynamisk sikkerhet er viktig i fengsel og vennskap mellom de ansatte og de innsatte. Når innsatte først kommer til Halden fengsel tar det ofte tid før de venner seg til vår kultur. Det å bli tatt på alvor og at vi interesserer oss i hver enkelt viser at vi bryr oss.



Reading books is a way in which inmates can master something. It is also a means by which people can connect with each other.
Leser bøker er en måte innsatte kan mestre noe. Det gir også mening når mennesker kan få kontakt med hverandre.

Investing In People

The investment in people was seen as an authentic and heart-felt pursuit amongst those that participated in the project. Some staff were recognised for their dedication to their work and the underlying investment in reintegration and rehabilitation was valued by both staff and inmates.

The contact officers have a big and important role here. We have to map everything from their family life to more personal problems inside Halden prison. Contact officers are there to help with lots of things including applications.

Kontakt betjent (KB) rollen er en viktig del av arbeidet. Først kartlegge, dvs. alt fra familie ute til mer personlige problemstillinger her inne i H.f. KB bør hjelpe til med søknader o.l.



The symbol of hope makes sense. For me, the human means everything. Past actions have a cause but these must be isolated from the human.

Dette symbolet gir meg mening. For meg er mennesket alt, en eventuell handling skjedd tidligere skyldes en årsak og må isoleres vekk fra personen.



I value how staff value inmates. They show this in the little things, like a smile or opening a door for someone.

Jeg verdsetter hvordan de ansatte verdsetter de innsatte. De viser dette ved de små tingene, som et smil eller og åpne en dør for noen.





When inmates have a long sentence their social networks can get smaller and smaller. At Halden, there are many organisations that come here to build a bridge for inmates, back into society. *Når de innsatte har lange dommer blir deres sosiale nettverk mindre og mindre. Her i Halden fengsel kommer det mange utenforstående organisasjoner inn på besøk for å hjelpe til med å lage broer for de innsatte tilbake til samfunnet.*

Voluntary organisations give inmates opportunities to reconnect with society. They do this from the heart. *De frivillige organisasjonene gir innsatte muligheter til å ta del i samfunnet igjen. De gjør dette fra hjertet.*

Who would you have as a neighbour? (Are Høidal)
Hvem vill du ha som nabo? (Are Høidal)

I appreciate the connections that arise from participating in the abundance of courses and programmes in Halden Prison. The opportunity to learn is positive for everyone and is a symbol for personal growth.

*Setter pris på relasjoner som oppstår ved å få delta på de mange kurs og program som er her i H.f.
Læring for alle er godt å føle på og gir meg vekst.*





This building represents growth in Halden Prison. Everyone can succeed. Everyone has the potential. Halden prison offers something to everyone who wants it themselves. Y-bygg er bygget med vekst i Halden fengsel. Alle kan lykkes. Alle har muligheter. Halden fengsel tilbyr noe til alle som selv ønsker det.

I value education and finishing what I started. The variety of job opportunities here provide me with hope in the future.

Jeg verdsetter utdanning og kunne avslutte det jeg har påbegynt. Alle jobbmulighetene her gir meg et håp om å lykkes i fremtiden.



I value the kitchen school. It is particularly important to invest in young people.

Jeg verdsetter skolekjøkkenet. Dette er svært viktig spesielt for unge mennesker.



Inmates have their own stories to tell. Innsatte har sine egne historier og fortelle.



Inmates need structure, care, safety and an opportunity to learn. These are like four legs of a stool. If one is lacking, the stool becomes unstable. Innsatte trenger struktur, omsorg, trygghet og en mulighet til å lære. Dette er som fire ben på en stol. Hvis en av dem knekker blir stolen ustabil.

I value helping inmates in order for them to get the best results before release. On the way we work with them to achieve their objectives to get to their bigger goals. We are helping them step by step.

Endring som varer, veien dit. Hjelpen til for at en innsatt er best mulig rustet for løslatelse.

Løse delmål på veien til et større mål. En ting av gangen, litt etter litt.



Contact officers should be the link that guides the inmate. They motivate inmates and I personally love to see an inmate succeed in the end. This can be achieved through group meetings. These are important because everyone involved with an inmate is present at the same time. The aim is to make progress.

KB skal være bindeleddet og veilede frem til behov for ansvarsgruppemøter. KB skal motivere underveis og det er godt å se når den innsatte lykkes på veien, nettopp pga. arbeidet KB legger ned.

Ansvarsgruppemøter er viktig fordi da er alle som bør være med samlet på et sted og det er lettere å få svar med det samme på det som er tenkt tatt opp på møtet.



Working towards something demonstrates to inmates that they are part of society and they are valuable. *Jobbe mot noe, viser innsatte at de er en del av samfunnet og er verdifulle.*

It is important to be physically and mentally strong. This gives me self-confidence. *Det er viktig å være psykisk og mentalt sterk. Det gir meg selvsikkerhet.*



I learnt to appreciate human dignity in a completely different way. I have grown and become a far more generous person. *Jeg verdsetter menneskelig verdighet på en helt annen måte nå etter å ha fått lov til å jobbe i Halden fengsel. Jeg har også blitt en langt mer sjenerøs person.*



I value the resources and opportunities, which are open to me. *Jeg verdsetter de driftsmidler og muligheter som finnes og som jeg kan ta i bruk.*





Are gives growth. It is all he stands for. He wishes everyone well.

Are gir vekst. Alt han står for. Han ønsker alle mennesker vell.

We have a director who focuses on development. Both staff and inmates are seen and heard. We are living his vision.

Vi har en direktør som fokuserer på utvikling. Både de ansatte og innsatte er sett og hørt. Vi lever hans visjon.

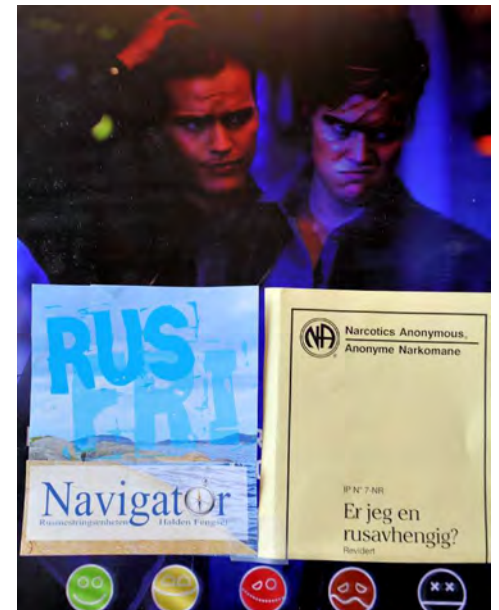
I value the opportunity for people to get help with drugs and alcohol. It is great to see inmates change when they are drug free. It calms them. When they receive praise for this achievement, it is powerful.

Jeg verdsetter muligheten mennesker har for å få hjelp med sitt alkohol- og narkotika problem. Det er herlig å se innsatte forandre seg etter å ha blitt nykter. Det roer dem. Når de får ros for sitt engasjement er det mektig.



These frogs show the children we are thinking of them and they are seen and welcomed. Children have a right to see their parents in a safe environment.

Froskene som er ved inngangspartiet til fengselet viser barna at vi tenker på dem, ser dem og at de er velkomne. Barna har rett til å se deres foreldre i et trykt miljø.



Having the Opportunity for Meaningful Work

The opportunity for meaningful work was acknowledged by both staff and inmates as central to personal growth. Achieving qualifications and gaining useful experience in a field of personal interest was believed to increase confidence and self-belief in inmates and promote successful reintegration.

I value my workplace and working with steel. It gives me a future and makes me more employable. By doing this, I gain self-respect.

Jeg verdsetter min arbeidsplass her i fengselet og det å kunne jobbe med stål. Det gir meg muligheter til en fremtid og arbeid. Ved å gjøre dette får jeg selvrespekt.



Being free to learn in a meaningful way. This gives me strength and independence for when I am released.

Det å være fri til å lære på en fornuftig måte. Det gir meg styrke og uavhengighet ved løslatelse.





I value my work at the Education Tip. On the outside I was in and out of work and never finished anything. I want to work in industrial work and produce something that someone can use.

Jeg verdsetter mitt arbeid på Tippen hvor jeg tar min utdannelse. Før jeg kom i fengsel klarte jeg ikke å holde på et arbeid. Jeg ønsker å arbeide med et industrielt arbeide og lage noe som noen kan bruke.



I value being seen and taken seriously. To dare to be myself and talk about my needs. This gives me opportunity to do something positive with my life.

Jeg verdsetter å bli sett og bli tatt på alvor. Tørre og være meg selv og snakke om mine behov. Dette gir meg mulighet til å gjøre noe positivt med livet mitt.



I value education and making progress in prison. It is a good motivator and helps build my self-esteem.

Jeg verdsetter utdannelse og det å kunne utvikle meg i fengselet. Det er en god motivator og hjelper meg å bygge selvtillit.

I value the school as I have not had this before. I want to go to university and give something back, using my experiences to help others. It holds meaning.

Jeg verdsetter skolen, en mulighet jeg ikke har hatt tidligere. Jeg ønsker å fortsette på universitetet og gi noe tilbake. Bruke min erfaring til å hjelpe andre. Dette gir meg mening.



I value the need for direction and working towards something. It is meaningful and ignites inner motivation. The shop provides this.

Jeg verdsetter å jobbe i en retning og mot noe. Det er meningsfullt og gir en indre motivasjon. Dette stedet gir mulighet for dette.



I value working at the car repair department. Here I receive education and will end up with a certificate in February 2017. This gives me a sense of achievement.

Jeg verdsetter å kunne få muligheten til å arbeide på bilverkstedet. Jeg har fått en utdanning og vil få fagbrev i februar 2017. Dette gir meg muligheten til å gjennomføre noe.

Education helps me build my future. It is the key to success after many years behind bars.
Utdannelse og noe å bygge fremtiden på er nøkkelen til å lykkes etter mange år bak murene.

I value my books because it is an escape into another world. When I read something meaningful I learn.
Jeg verdsetter mine bøker for med dem kan jeg rømme inn i en annen verden. Når jeg leser noe meningsfullt lærer jeg.





NAV help me get a job on the outside. I want a job I am excited about. They respect this and help me solve problems.

Nav hjelper meg med å få arbeid utenfor fengsel. Jeg ønsker et arbeid jeg trives i. De respekterer dette og hjelper meg med å løse mine problemer.

I have been employed within the art trade for 5 years and have learnt a lot, using my creative side. I have worked in art and design and achieved a certificate within this field. *Jeg har vært sysselsatt på kunst og håndverk i 5 år, et sted jeg har lært mye og fått brukt min kreative side. Nå har jeg beveget meg videre til kunst og design. Jeg har oppnådd vitnemål innenfor faget.*



This means a lot to me. I think a lot about my children. I like making something for my children and giving them something I have made.

Dette betyr mye for meg. I tenker mye på barna mine. Jeg liker å lage noe til barna mine og kunne gi dem noe jeg selv har laget.

I value going to work and getting paid. This makes me a part of society. *Jeg verdsetter å kunne gå på job og få betalt. Dette gjør meg til en del av samfunnet.*



Creating Ways of Coping with the Pains of Prison

The pains associated with imprisonment still featured at Halden prison and inmates and staff expressed how, through nature, connecting with family and friends and outdoor activities, inmates could create ways to ease such pains, which were linked to the experience of losing one's liberty. Communicating with loved ones was particularly valued by inmates and staff, as this eased feelings of worry and concern for family and friends.

In life we can choose to see the big picture or the small picture. When looking at the big picture, nothing else matters. When I feel small, the problem becomes relative.

I livet kan vi velge å se det store bilde eller det lille bilde. Når jeg ser på det store bilde betyr ingenting annet. Når jeg føler på det lille, blir problemene slik at jeg må forholde meg til dem.



I value exercise. It releases stress and without it, I would lose my mind. It keeps me motivated and in check. Exercise provides an escape to somewhere else; in the fresh air and surrounded by beauty.

Jeg verdsetter trening. Jeg frigjør stress og uten ville jeg nok blitt gal. Trening motiverer meg og holder meg i form. Trening medfører en form for flukt til et annet sted; ut i frisk luft med masse fine ting rundt meg.





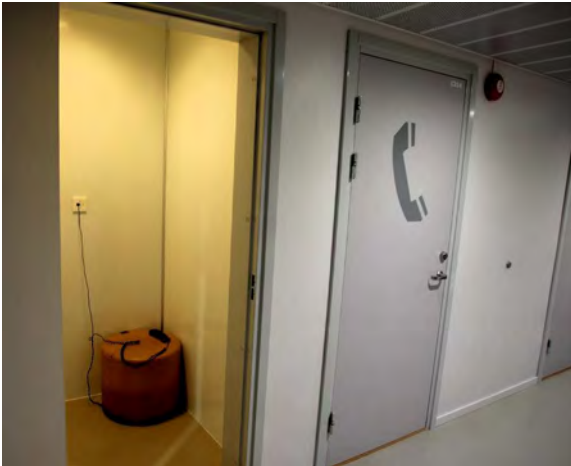
I value the phone booth. Knowing there is a world outside. It releases stress and without speaking to people, I would lose my mind. It keeps me motivated and in check.

Jeg verdsetter telefonboksen. Det å vite at det finnes en verden der ute. Jeg frigjør stress og uten mulighet til å snakke med mennesker ville jeg nok blitt gal. Det motiverer meg og holder meg frisk.



I value playing bridge. It makes me use my mind and feel tired. It is a distraction and helps me take my mind off things. I also value getting to know other people in a different way.

Jeg verdsetter å kunne spille bridge. Det tvinger meg til å bruke hjernen og tretne. Det er en avkobling og får meg til å tenke på andre ting. Jeg verdsetter også det å bli kjent med mennesker i en litt annen setting.



I value the opportunity to contact my girlfriend and father. They need to know that I am ok. This also reduces my worry and stress.

Jeg verdsetter å ha muligheten til å kontakte min kjæreste og far. De trenger å vite at alt står bra til med meg. Dette reduserer også min bekymring og stress.



Keeping in shape is important to me. I have always tried to keep healthy. Exercise helps me sleep and take my mind off prison.

Det å holde seg i form er viktig for meg. Jeg har alltid forsøkt å holde meg i form helsemessig. Trening hjelper meg å få sove og tar tankene mine ut fra fengselet.

I value playing volleyball. It is a good distraction away from thinking about my children. Jeg verdsetter å spille volleyball. Det er en god avkobling vekk fra bare å tenke på barna mine.



I think the music studio is important because music is therapy. It makes sadness turn into happiness and it is a distraction that lifts the mood.

Jeg tenker at musikk studio er viktig fordi musikk for meg er terapi. Det gjør tristhet om til lykke og en avveksling i fra hverdagen som løfter humøret.

I value the Papa-group. We talk about meaningful things including our feelings. It is an opportunity to look from the perspective of our kids and a place to be yourself and release stress.

Jeg verdsetter pappa-gruppa. Vi prater om meningsfulle saker blant annet våre følelser. Her får vi muligheten til å se fra våres barn sin side og er et sted hvor vi kan være oss selv og slippe litt unna alt stress.



Feeling Free

Creating spaces where inmates experienced a sense of freedom was highly valued amongst staff and inmates at Halden. This allow inmates the opportunity to not only experience normality, but also reflect upon their own future.

Basketball, exercise, volleyball and football are possible activities in the prison yard. We can also go on a "mini path" decorated with 2 to 3 trees. It's not colourful and a little sad as it is only accessible a few times a week. Sitting staring out of the window and look at it without humans is a little weird. But still, it gives meaning and it allows my mind to grow. When I grow, I see freedom.

Basket, trening, volleyball og fotball er mulige aktiviteter. Vi kan også gå på "ministien" pyntet med to – tre trær.

Det er lite fargerikt, og litt stusselig med bare 1 time – 4 ganger i uken.

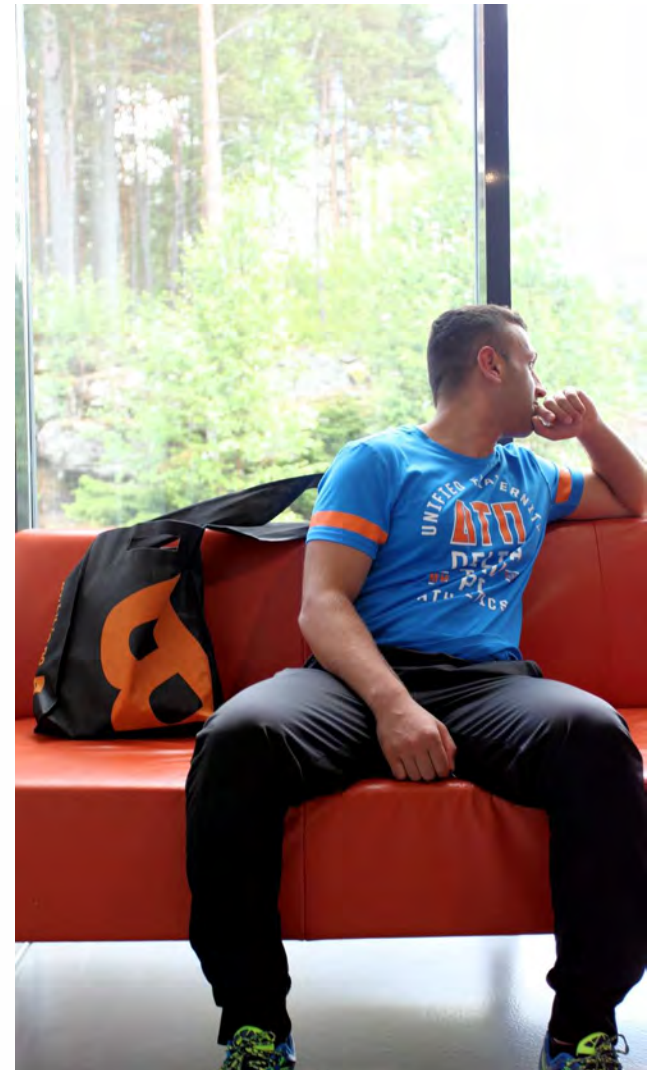
Sitte og titte ut av vinduet og se dette uten mennesker er rar.

Men allikevel gir dette litt mening og for all del vekst i hodet, jeg vokser ved å se friheten.



Inmates site here and relax. They dream themselves away and free themselves from the barriers. They think themselves free!

Innsatte sitter av og til i sofaen og slapper av. De drømmer seg bort fra gitter og ut i det fri.





I value the visit house as I get accommodation for the first time with my son. Here I can relax and feel free.

Jeg verdsetter besøks huset. Jeg har hatt tre besøk med 8 timers varighet. Nå har jeg fått mulighet til å motta besøk av min sønn for første gang. På besøks huset kan jeg føle meg litt fri!

I value my cell. It is a private space and a place to think. I also value a space where I can keep my personal belongings and a place where I have choice.

Jeg verdsetter fengsels cella mi. Det er et privat område og et sted å tenke. Jeg verdsetter også å ha et sted jeg kan ha private saker og et sted jeg kan velge selv hva jeg vil gjøre.



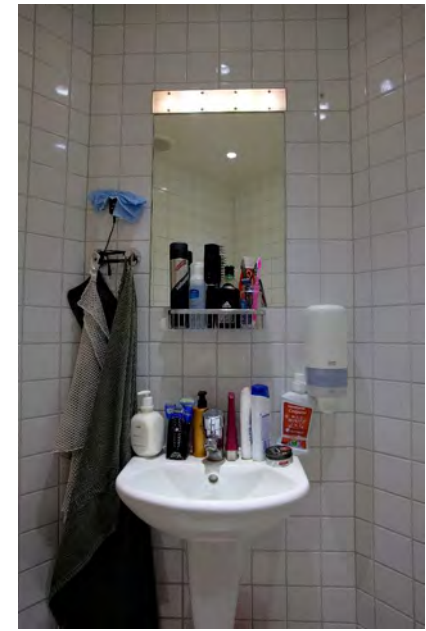
I value the prison shop. It is an opportunity to buy your own food and eat what you like.

Jeg verdsetter butikken her i fengselet. Det gir en mulighet til å kjøpe egen mat og det jeg selv liker å spise.



Personal hygiene is very important for me. I value having a break in the shower; it gives me a sense of freedom. In the bathroom I get the opportunity to disconnect with daily prison life. I get to dream and value this.

Personlig hygiene og kunne føle meg fri og koble av fra fengselshverdagen med en dusj = Verdi.





I value the workshop. It is a place to talk and teach each other. The freedom to teach others is important. It is good to experience the feeling of knowing. It builds self-confidence.

Jeg verdsetter å jobbe i arbeidsgrupper. Det er et sted hvor vi kan snakke sammen å lære av hverandre. Friheten til å kunne lære andre er viktig. Det er godt og få oppleve følelsen av å kunne. Det bygger selvtillit.

I value my cell as it gives me my own space and the freedom to take a shower when I want to. I also value the view from my cell. The high wall cannot be seen from my cell. You are not reminded that you are in prison because there are no bars.

Jeg verdsetter cella mi og at den gir meg egen plass og frihet til å kunne ta en dusj når jeg føler for det. Jeg verdsetter også utsikten fra cella mi. Den høye muren kan ikke ses i fra min celle. Du blir ikke påmint at du er i et fengsel fordi det ikke er noen mur og se.

I value being out in the fresh air. I used to enjoy my garden at home and this reminds me of home.

Jeg verdsetter å kunne være ute i frisk luft. Jeg pleide å like min hage hjemme og det fører tankene mine tilbake til mitt hjem.

The raven is free and always visible. They choose to be here.

Ravnen er fri og kan alltid ses. Ravnene velger selv og være her.



I value the library. There is a good range of films and box-sets. It is nice to have a choice over what to watch and the possibility of making an order for something that interests me.

Jeg verdsetter biblioteket. Det er et godt utvalg av filmer og serier. Det er fint og ha muligheten til å velge, da kan jeg se det jeg ønsker og som interesserer meg i den rekkefølgen jeg selv vil.



I value the discussions we have when we work. It is easier to talk when there is something to focus on. It is easier to grow and connect with your feelings when you do not feel trapped.

Jeg verdsetter diskusjonene vi har når vi jobber mot noe. Det er lettere å prate når det er noe å fokusere på. Det er lettere og vokse og få kontakt med følelser når man ikke føler seg fanget/lurt.

Personal growth is about becoming secure and connected with oneself through continual human development. I have a close relationship with myself and can also see it in others around me. Through this opportunity I now reflect more about my life. Sitting in the healing garden and enjoying the fresh air without the bars of imprisonment gives me a sense of freedom.

Personlig vekst er å bli trygg på seg selv. Blir kjent med seg selv og utvikler seg som menneske. Jeg har blitt det selv og ser det i andre. Reflekterer mye ved å kunne delta i programvirksomhet. Sitte i sansehagen og trekke inn frisk luft, slippe gitter og se blomster rundt seg gir frihetsfølelsen og fin til bruk i programvirksomhet.



Experiencing Normality

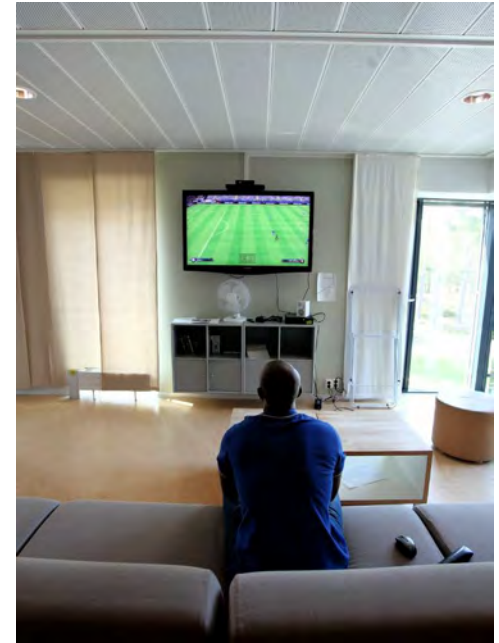
Experiencing normality was expressed in many ways within the research. This included shopping and cooking for food, spending time in the visiting house, walking to work, reading and teaching others a skill.



I value the library. You can learn many things. I like learning about different places as it helps me plan and nurtures ambition. It also provides me with a sense of normality. *Jeg verdsetter biblioteket. Der kan du lære en hel masse ting. Jeg liker å lære om forskjellige plasser og det hjelper meg å planlegge og naturens muligheter. Det gir meg også litt følelse av normalitet.*



I value the visiting house. It provides me with a normal situation and is a recess. It is a place where I can be natural. *Jeg verdsetter besøkhuset. Det setter meg inn i en normal situasjon og får meg til å føle meg godt i naturlige omgivelser.*



I value playing Xbox. I enjoy competition and it is a normal thing to do, where you can forget where you are. *Jeg verdsetter å spille X-box. Jeg liker konkurransen og dette er for meg en normal ting å gjøre. Dette hjelper meg til å glemme hvor jeg er.*



I value that religious people are respected. For example, the shops sells halal meat.

Jeg verdsetter det at religiøse mennesker er respektert. Et godt eksempel på dette er at butikken selger Halal mat.

A home without a book is like a house without windows.
Et hjem uten en bok er som et hjem uten vinduer.



I value the visiting house and the possibility to experience normality with my kids. This helps me build a positive relationship and motivates me.

Jeg verdsetter besøksuset og muligheten til å oppleve et tilnærmet normalt liv med mine barn. Dette hjelper meg å bygge en positiv relasjon og motiverer meg.

I value making food and re-connecting with my past love of cooking. It feels normal.

Jeg verdsetter det å kunne lage mat og finne tilbake til min kjærlighet rundt det å lage mat. Det føles normalt.



I value the openness here. This prison promotes a normal lifestyle, going down to work each day.
Jeg verdsetter åpenheten her. Dette fengselet underbygger en normal livsstil, det å kunne gå til jobb hver dag.



Experiencing Joy and Peace

Having the opportunity to experience joy and peace appeared to be linked to experiences of normality. These experiences were also associated with humour, self-expression through music and playing games. The relationships between staff and inmates at Halden helped facilitate these experiences, though time away from others was also valued and recognised as peaceful, under certain conditions.

I value creativity and the opportunity to write my own songs. The sound studio makes me relaxed and it is a place where I can do what I love.

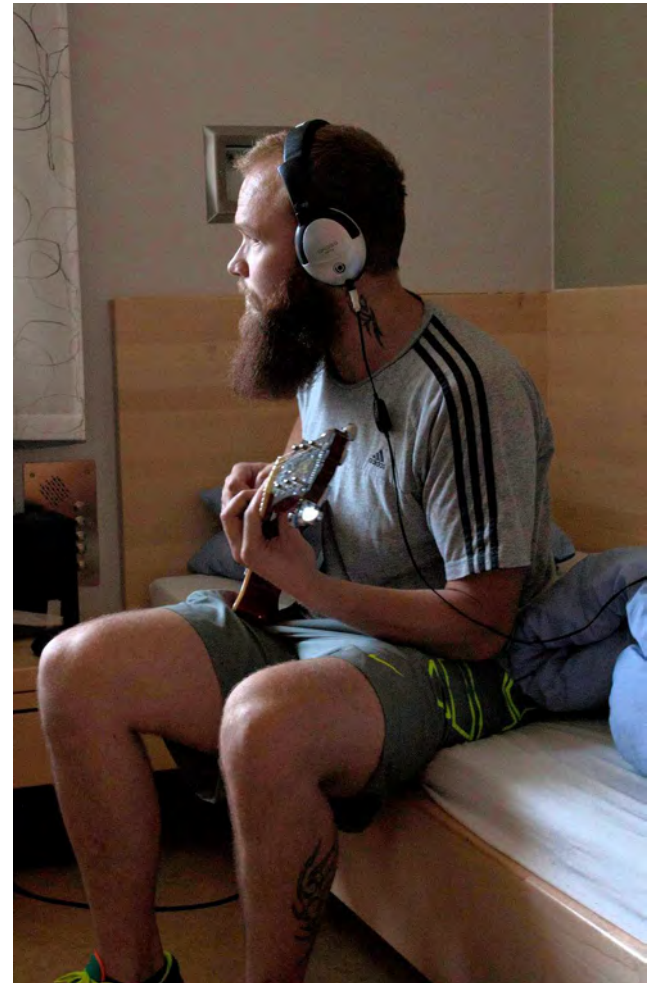
Kreativitet, liker å skrive egne sanger, ønsker å bidra med en egen sang.

Lydstudio får meg til å slappe av. Jeg kan gjøre det jeg elsker og det er å spille og synge.



I get into a meditative state when I play music. I play whatever the mood. I can play out my feelings. Music takes me on a journey.

Jeg kommer inn i en tankefull tilstand når jeg spiller musikk. Jeg spiller musikk uansett hvilke humør jeg er i. Jeg kan spille ut mine følelser. Musikken tar meg med på en reise.



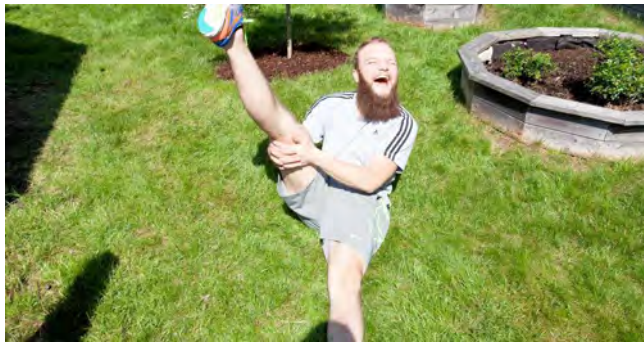
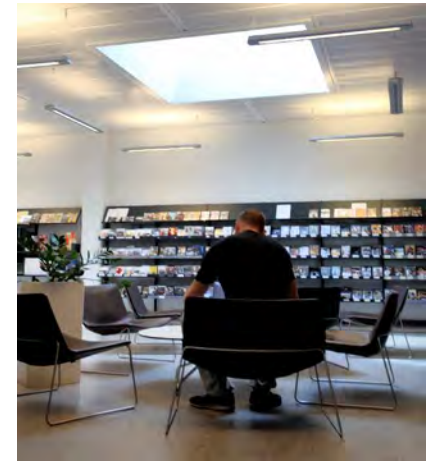


I value playing cards. It is fun. It is also good doing something with other people.

Jeg verdsetter å spille kort. Det er gøy. Det er også deilig å kunne gjøre noe med andre mennesker.

I value borrowing lots of music from the library and enjoy watching DVD's and series. The people at the library are welcoming and provide me with anything I ask for. This means a lot for me.

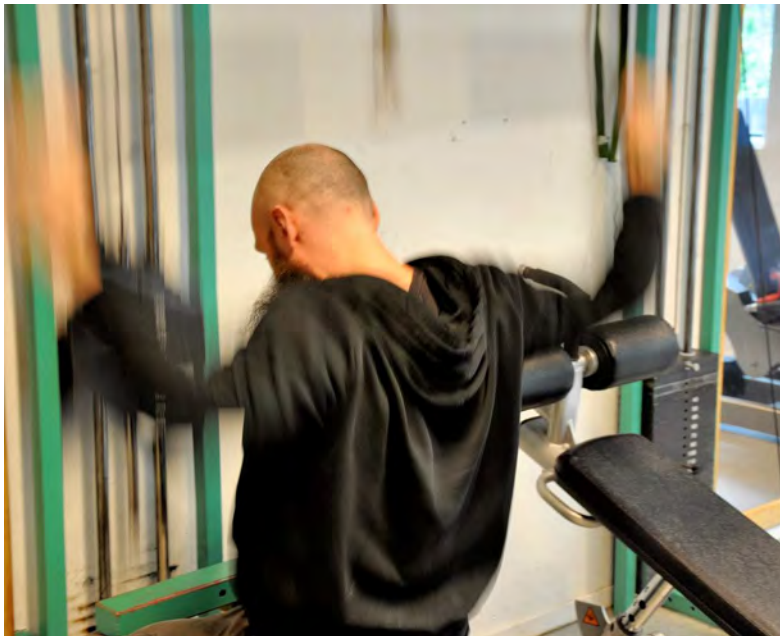
Er glad i å låne musikk. Liker også å se på filmer, spesielt serier. De som jobber på biblioteket er også svær imøtekommende og hjelper til med å skaffe det de ikke har. Dette betyr mye.



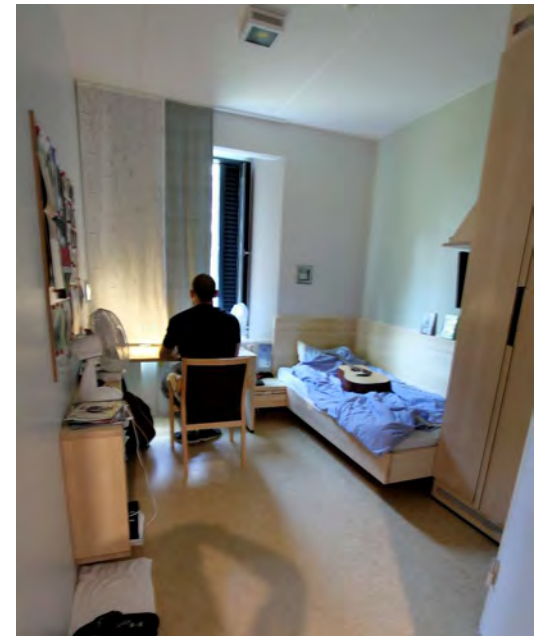
We always need humour.
Vi trenger alltid humor.

I love to relax, calm down and make songs on a quiet evening. It value collecting my thoughts when the door is locked at 20:30.

Elsker å slappe av, koble helt ut og lage egne sanger. Rolige kvelder får meg til å samle tankene og gleder meg ofte til at cella blir låst halv ni om kvelden.



I did not train when I was outside the walls but through exercise, I have found mental wellbeing.
Det ble ikke så mye trening utenfor murene. Nå føler jeg meg mentalt psykisk sterk.





All people wish to appear themselves and art or colour symbolises this. Colourful fellowship, engagement, joy and creative development. In spite of it being inside a big and impossible wall. *Alle ønsker å utfolde seg og kunst/farger symboliserer!*
Fargerikt fellesskap, engasjement, glede og kreative utfoldelser.
På tross av at det er innenfor en stor, umulig mur.



The presence of the priest is important. He is a good person to talk to and I feel that calms me. You can talk to the priest in confidence and this gives you an opportunity to be truly honest. *Tilstedeværelsen til presten er viktig. Han er en god person og snakke med og hjelper, samt beroliger meg. Det å kunne snakke med presten i fortrolighet gir meg muligheten til å være helt ærlig.*

Connecting with Nature and Beyond

Connecting with nature within a prison environment was recognised as a valued aspect of Halden prison. The importation of bringing trees and nature into Halden created a softer environment, whereby inmates could use the environment to reflect on one's life.

I value the built environment and the nature here. It doesn't look or feel like a prison. It gives me a connection with nature.
Jeg verdsetter det konstruktive miljøet og naturen her. Det ser ikke ut som er føles som et fengsel. Det gir meg kontakt med naturen.

I value the opportunity to take part in the retreat. We learnt a lot of things including respect for the natural environment. The silence calmed me.

Jeg verdsetter muligheten til å kunne ta del i kurset retreat hvor vi blant annet lærer og respekter det naturlige livs- og miljøforhold. Stillheten der var også med på å gi meg en indre ro.





We think: "Maybe the wood grows?" But it looks the same every day...the same routine every week. It just looks the same...everything stands still.
*Vi ser "kanskje" skogen vokse, men det ser likt ut hver dag.
Faste rutiner hver uke, alt ser likt ut, alt står stille!*



How do the woods see us? From my experience of prison I have realised that the wood is good, important and beautiful. Outside the wall we forget to appreciate all the good. I do now because I see the wood everyday without entering into it. The woods see and think: Why don't all these people come into me and just watch?

Hvordan ser skogen på oss?

Etter å ha blitt sperret inne innser jeg at skogen er god, viktig og deilig. Utenfor murene glemmer vi å sette pris på alt det gode, det er jeg nå blitt mer bevisst på, nettopp ved å se på skogen og ikke få lov å gå inn!

Skogen ser og tenker: Hvorfor kommer de ikke inn til meg og bare betrakter?



I value the space here. Much of nature has been imported.
Jeg verdsetter det store området. Mye av naturen har blitt plantet her.

I value working outside in the fresh air and feeling nature. I get to experience all the senses.
Jeg verdsetter det å kunne jobbe ute i frisk luft og få føle naturen. Jeg har fått oppleve alle sanser/følelser.



Being outside helps the senses. It is a space of silence, like walking into a private room. There are no challenges, only from themselves.
Det å kunne være ute hjelper sansene. Det er plass for stillhet, som å gå inn til et privat rom. Det er ingen utfordringer, kun fra dem selv.



Sam Tax and the Mugshot Shooters contributed a piece of music to this project. Please click on the link below to access this contribution, entitled Take Me Home. <https://youtu.be/QLzw148yErQ>

This final piece was created by a participant, to fully articulate his feelings about Halden prison and personal change.

**Kriminalomsorgen
Halden fengsel**

Helsen må ikke brukes ved brann eller annen rømming

Helsen må ikke brukes ved brann eller annen rømming

**Arrrrgh! What the f..k!
Why do they treat me
like an animal! What
gives them the right
to decide what is
right or wrong! The
rulers of this world
came to their powers
by war, stealing and
killing - and now they
put anyone that
brake their law in
prison! F..K that! This
just pisses me off!
The rulers must be
evil or the world
would be a much
better place for all
human beings. Arrgh!**

Hmm.. Maybe this is a
really god oportunity
for me to get my life
together? I can go to
school and learn new
skills. I can evolve. I can
grow! Maybe the rulers
of this world actually
do their best to make
this a better world?
Maybe it is more diffi-
cult than I can imag-
ine, with all the differ-
ent people that exist?
Maybe this is the best
solution for now?
Maybe we are on the
right path? Maybe if i
do my part to? Hmm..

We live in a wonderful world, full of opportunities. But the
differences between rich and poor is big - and this is maybe one
of the greatest reason for all types of crime. Of course, it is diffi-
cult to find the best way to react to this different types of crime
- but i think Halden prison is good in taking care of the "crimi-
nals" and giving them opportunities for personal growth, and
they are getting better all the time..I think they care for real :)

RØMNINGSVEI
ESCAPE ROUTE

Design & Håndverk
Formgiving

