



Intagna på Sveriges anstalter har sedan 2008 kunnat välja yoga som aktivitet. Internen Niklas känner att yogan ger honom det lugn och det tålamod han saknat tidigare, och hoppas att han kommer att kunna fortsätta även efter det att straffet är avtjänat.

Yoga innanför murarna

Kriminalvården testar metoden vetenskapligt

I sitt tidigare liv, det utanför murarna, såg han yoga som kärringgympa. För honom var det fallskärmshoppning, bungy jump, speedway och kampsport som gällde. Allt som ger en adrenalinkick helt enkelt.

– Men jag gillar det nu. Jag har förändrats, säger Niklas och ler, och det märks att förändringen inte bara handlar om inställningen till yoga.

TEXT & FOTO: ANNIKA SÖDERPALM

KRIMINALVÅRD Han har suttit av drygt hälften av sitt knappt tvååriga fängelsestraff på Skogomeanstalten i Göteborg. Där sitter män dömda för sexualbrott. Aggressiviteten är Niklas problem, berättar han. Svårigheter hanterar han med hot och våld. Eller gjorde. Han återkommer flera gånger till att han har förändrats. Och en hel del av förändringen menar han beror på den yoga och meditation som han har fått möjlighet att delta i på anstalten.

– Jag testade en gång tidigare, men det var inget för mig. Jag är social och pratar mycket, att koncentrera mig och vara tyst var jättejobbigt. Men när jag kom hit tänkte jag att eftersom jag är här för att förändras så kan jag väl testa. Första passet var lite stelt och nervöst, men jag kände lugnet direkt.

Intagna på Sveriges anstalter har sedan 2008 kunnat välja yoga som aktivitet, men nu testas metoden för första gången vetenskapligt inom Kriminalvården. Victoria Stridh är kriminalvårdare på Skogo-

meanstalten och leder yogapassen. Hon undervisar yoga även utanför anstalten och ser ingen större skillnad på elever innanför respektive utanför murarna. Därremot tycker hon det verkar som om de intagna tar bättre vara på tiden med yoga och meditation.



Victoria Stridh.

– De uppskattar det verkligen och njuter av avslappningen. Jag tror att miljön här i yogalokalen upplevs som en fristad. Under den stunden slipper de intagna både att vara i sin korridor bland 40 andra och alla krav som annars råder. Fängeslivet är väldigt inrutat. Efter väckningen 7.00 är det behandlingar, arbete och utbildning, varvat med säkerhetskontroller och urinprov, innan det 19.00 är inläsning för kvällen igen. Jag tror yogan är den enda stund i veckan de slipper bli påmind om att de är intagna.

Hon kan se att de som börjar med yoga förändras.

– Jag kan se att killar med spänd kropp lär sig slappna av och får ett annat rörelsemönster, en reslig hållning och höjd blick. Framförallt tror jag att yogan ger ökat välbefinnande.

Kan det då ha någon effekt på återfallsrisken? Svårt att säga, tycker hon, men jo, kanske.

– Den som tränat yoga en tid lär sig att stanna upp och reflektera. Man får den där extra sekunden innan man agerar som kan vara nog så viktig.

Yogan ger lugn

Niklas som snart fyller 26 fick en ADHD-diagnos när han var 21. Han känner att yogan ger honom det lugn och det tålmod han saknat tidigare, och hoppas att han kommer att kunna fortsätta även efter det att straffet är avtjänat.

– Jag har haft väldigt kort stubin. Diskussioner har ofta gått över styr och jag har hotat, tagit till våld och skadat dem som betyder mest för mig. Nu kan jag



Vid Skogomeanstalten i Göteborg får effekten av Yoga som aktivitet en vetenskaplig prövning.

Hathayoga

■ Yogaformen som Victoria Stridh undervisar på Skogomeanstalten, och som nu undersöks vetenskapligt, är så kallad hathayoga.

■ Det är en fysisk yogaform där de kroppspositioner man utför ska ge bättre hälsa, starkare kropp och ett bättre energiflöde.

■ Hatha är sanskrit där de två delarna i ordet, ha och tha, betyder sol respektive måne.

■ Syftet med hathayogan är att balansera, integrera och harmonisera dessa två energiflöden i kroppen för att uppnå mentalt lugn, vitalitet och inre balans.

delta i en diskussion utan att ens höja rösten.

Det ökade tålamodet har han också stor nytta av i sitt behandlingsprogram, "Relationer och samliv".

– Nu tycker jag att det är intressant. Tidigare hade jag aldrig orkat sitta och lyssna, jag hade somnat direkt.

Sedan han började med yoga har han kunnat sluta med ångestdämpande medicin, vilket han är väldigt glad över. Eftersom han tidigare hade missbruksproblem kändes det helt fel att behöva använda tabletter för att må bra. Sömnen är också bättre. Niklas har fått som sin uppgift att gå upp tidigare än alla andra och städa korridoren.

– Det är ett förtroende jag har fått och det är mitt ansvar att se till att lägga mig i tid så att jag kommer upp. Jag har börjat sova klokt. Jag sätter mig och slappnar av med andningsövningar och kan varva ner. Förut varvade jag upp på kvällen.

Ångestlindring

Cecilia Fielding är legitimerad psykolog och projektkoordinator för yogastudien inom Kriminalvården. Hon tror att yogan

är viktig inte minst för att lindra ångest, få ökad självkänedom och bättre kontakt med sina känslor.



Cecilia Fielding.

– Många av internerna är mycket motiverade att hindra återfall i brott. Det är jobbigt att gå i behandlingsprogram där man ofta kommer i kontakt med jobbiga känslor som skuld, skam och sorg som man kanske hållit ifrån sig under en lång tid. Det är inte ovanligt att bli nedstämd innan man börjar må bättre. Många har använt sex som coping. Det vill säga att, vilka känslor det än gäller, sorg, aggression eller annat, så hanteras de med sex. Är man helt upptagen av sina egna känslor är risken för övergrepp stor, och jag tror att yogan är ett sätt att stanna upp och vara kvar i en känsla istället för att kanske undvika den eller agera på den. Vissa behöver hjälp att reglera ner sina känslor, andra kan behöva hjälp att reglera upp dem. De kanske kan känna att det är något som är bra eller dåligt, men inte veta vad de faktiskt känner. ●