



”Man lugnar ner sig och börjar tänka på vilka saker som är viktiga i livet. Då blir det lättare att gå vidare.” Natalia som avtjänar ett långt fängelsestraff i Ystad om att yoga. Den populära träningsformen finns nu på mer än hälften av landets anstalter och häkten – och många intagna köar för att få en plats.

F :J B

”Det här funkar, jag vet att

Yogan vinner mark på landets fängelser. Den populära träningsformen finns nu på mer än hälften av landets anstalter och häkten – och många intagna köar för att få en plats.

Under en timmes yoga försvinner stressen och den inrutade fängelsemiljön, berättar Natalia som avtjänar ett långt fängelsestraff på anstalten i Ystad. Hon deltar i yogapass så ofta hon kan.

VF plus

Extraläsning
i Värmlands
Folkblad.

– Man lugnar ner sig och börjar tänka på vilka saker som är viktiga i livet. Då blir det lättare att gå vidare.

Vita papper svägg skärmar av en del av anstaltens växthus. Där bakom ligger sex intagna och en kriminalvårdare utsträckta på tunna yogamattor. Stearinljus har tänds och meditativ musik spelas på låg volym. Här råder djup koncentration. Alla följer de långsamma rörelserna.

– Breathe out and release. . . säger Eva Seilitz. Hon leder dagens yogapass på engelska så att alla intagna kan hänga med.

Eva Seilitz har utbildat kriminalvårdare till yogainspiratörer sedan 2008 – och har även sett till att intagna runt om på landets fängelser får praktisera yoga.

– Jag kan säga att jag haft fulla kurser, och det finns ett växande behov. Klienter står på kö men inspiratörer hinner bara hålla ett eller två pass i veckan.

Kriminalvårdens personal har nappat på idén. Hittills har 250 av

landets anställda fått utbildning som gör dem redo att anordna yogapass.

– Det som är unikt för Sverige är att vi utbildar våra vårdare i yoga. I andra länder – som USA, Indien och England – tar man in utomstående professionella lärare som går när passet är klart, säger Eva Seilitz.

i Sverige är det annorlunda. Anneli Silfverberg har jobbat som kriminalvårdare i tretton år och ansvarar för säkerhet och planerade visitationer vid Ystads an-

stalt. Sedan ett tag tillbaka leder hon yogapass på arbetstid. Passen har påverkat både de intagna och henne själv i positiv riktning.

– Jag började själv tänka på ett annorlunda sätt, hur jag sa och utförde saker, säger hon och fortsätter:

– Som säkerhetsvårdare har jag ofta en position som är negativ för intagna. Men jag har fått större inblick i hur de mår, hur vi tillsammans mår. Nu upplever vi ett större lugn på avdelningen.

Andningen är en viktig del. 23-åriga Clara ligger på en violett



Forskare: "Vi tror yogan fungerar"

Det är ännu oklart vilken effekt yoga har på intagna vid landets fängelser. Just nu genomförs en studie som blir klar först 2016.

– Yoga kan ha effekt på psykiskt välbefinnande, studier från andra miljöer och särskilt en från Oxford University antyder att det kan fungera. Men vi väntar på vår egen utvärdering, säger professor Niklas Långström som är nationell vetenskaplig rådgivare åt Kriminalvården.

Han konstaterar att yogan är populär bland intagna. Men i vilken form träning ska bedrivas i framtiden får studien utvisa.

– Det handlar om prioriteringar. Allra bäst är förstås om yogan även ökar klienternas vilja att delta i andra brottsförbyggande insatser och på sikt färre brottsåterfall.

Redan nu finns positiva signaler från intagna som deltar i den pågående studien.

– Många upplever att de mår bättre, sover bättre och känner mindre ångest, berättar projektledare Nóra Kerekes och fortsätter:

– Jag är inte förvånad. Vår hypotes är att yoga och meditation kan leda till en förbättring av klienternas psykiska välbefinnande.

C e e n r Ystads anstalt, Peyman Damirchi, är övertygad om att yogan är en bidragande orsak till att medicinanvändningen gått ner i Ystad.

– De intagna använder inte alls medicin på samma sätt som innan. Största delen är värmemediciner, men allt har minskat.



Peyman Damirchi.



Yogaläraren Eva Seilitz.

"Som säkerhetsvårdare har jag ofta en position som är negativ för intagna. Men jag har fått större inblick i hur de mår, hur vi tillsammans mår. Nu upplever vi ett större lugn på avdelningen."



Anneli Silfverberg.

det funkar"

yogamatta och andas lugnt i takt med resten av gruppen. Hon har avtjänat tjugo månader i Ystad, och ska snart flytta vidare till en anstalt med lägre säkerhetsklass. Clara deltar ofta i yogapass, och känslan sitter kvar länge efteråt, berättar hon.

– Jag känner lugnet, det harmoniska.

Yogaträning är i dag på mer än hälften av landets anstalter och häkten. Men Natalia, som nyligen flyttades till Ystad från ett annat fängelse, anser ändå att hon ham-

nat på en riktig mönsteranstalt när det kommer till satsningar på hälsa och yoga.

– Personalen här lägger sin själ i det. På andra anstalter saknas ibland personal och det blir kanske bara yoga en gång i månaden. Men man borde prioritera det, för det är viktigt.

Kriminalvården yogasamordnare Eva Seilitz bekräftar bilden. Intresse och ambition varierar i landet.

– Jag skulle kunna utbilda hur mycket inspiratörer som helst, men sen gäller det också att de jag

utbildar får nyttja sina kunskaper. Det beror på vilken vilja det finns på respektive anstalt och häkte.

En kriminell livsstil tär, och fängelsemiljön upplevs som svår av många. Eva Seilitz är övertygad om att landets intagna behöver yoga.

– Människor upptäcker nya saker hos sig själva när de släpper självförsvaret och stressen. Det här funkar, jag vet att det funkar.

anna Karolina Erikson/tt

→ FAKTA

Krimiyoga – nu också på Youtube

- Från och med mitten av februari finns den yoga som används i Kriminalvården på Youtube.
- Inslagen riktar sig till både intagna, anhöriga och andra, och bygger på Hathayoga som är en fysisk form av yoga.
- Övningarna och rörelserna kan anpassas efter behov.

Källa: Kriminalvården

Vad är yoga?

- Ordet yoga är sanskrit och betyder "förbund" eller "förening". Ordet syftar på förening mellan kropp och själ.
- Yoga härstammar från Indien och användes inom hinduismen för mer än 5 000 år sedan. Det representerade en livsfilosofi där bland annat fysisk träning, andningstekniker, koncentrationsövningar och meditation ingick.
- Flera studier har gjorts avseende yogans hälsoeffekter. Få har däremot studerat effekten av yoga hos frihetsberövade människor.
- Oxford University genomförde 2012 en studie om yogans effekt på anstaltsklienter. Preliminära resultat visar positiva effekter.

Källa: 1177 Vårdguiden, Göteborgs universitet