

# FÖRENINGENS VÄG

- yoga som rehabiliteringsmetod för kriminella män

*Resultat efter en studie på Norrtäljeanstalten 2003 – 2005*

D2-uppsats i Tros- och livsåskådningsvetenskap

Teologiska institutionen Uppsala universitet  
Vårterminen 2005  
Eva Seilitz Horney

Handledare: Katarina Westerlund

## **Kriminalvårdens vision**

Återfallen i ny brottslighet efter avtjänad kriminalvårdspåföljd halveras fram till 2010. Begreppet återfall beräknas efter de definitioner som KVS fastställt. Kriminalvårdens arbete ska inriktas mot att förändra den dömdes situation och inställning till det liv som fört in i kriminalitet. Uppgiften är, att åtminstone inom något område tillföra den dömda färdigheter, kunskaper eller tankemönster som gör att han eller hon är i bättre kondition att klara ett laglydigt liv ute i samhället efter straffet. Populärt kan man säga att visionen därför kan omsättas i följande slogan: *"Bättre ut."*

Visionen "Bättre ut", Kriminalvården.

# INNEHÅLL

<b>1. Inledning</b>	<b>4</b>
1.1 Bakgrund	4
1.2 Syfte och frågor	5
<b>2. Metod</b>	<b>5</b>
2.1 Val av metod	5
2.2 Urval	6
2.3 Intervjuguider	6
2.4 Presentation av resultatet	7
2.5 Tillvägagångssätt	7
2.6 Giltighet och tillförlitlighet	8
2.7 Avgränsningar	8
<b>3. Kunskapsöversikt</b>	<b>9</b>
3.1 Kriminalvårdens uppdrag	9
3.2 Andlig verksamhet i fängelsemiljöer	10
3.3 Forskning om yogans effekter i fängelser	11
3.4 ART – Agression Replacement Training	12
3.5 Teoretiskt ramverk	13
3.6 Vetenskap, kyrkan och yoga	15
3.7 Yoga, ett andligt livsstilsprogram	16
<b>4. Resultat</b>	<b>17</b>
4.1 Presentation av informanterna och centrala teman	17
4.2 Kan yoga bidra till andlig fördjupning?	19
4.3 Kompletterande intervjuer	21
4.4 Övergripande mönster i tillvaron	23
<b>5. Utanförskap och kriminella nätverk</b>	<b>24</b>
5.1 Plundrarsamhälle och ”gangsterism”	24
5.2 Ungdomskriminalitet, ett växande socialt problem	25
5.3 Möjligheter till förändring i fängelset	26
5.4 Internerna, egna experter	28
5.5 Drogfrihet, villkor för rehabilitering	28
<b>6. Hälsa och helhet i framtiden</b>	<b>29</b>
6.1 Biologins och dess betydelse i en ny världsbild	29
6.2 Yoga som väg till hälsa och helande	30
<b>7. Sammanfattning</b>	<b>32</b>
<b>Käll- och litteraturförteckning</b>	<b>33</b>
Bil. 1	35
Bil. 2	36

# 1. Inledning

## 1.1 Bakgrund

Denna uppsats är resultat av en undersökning som bygger på mitt intresse att hitta en framkomlig väg att arbeta med förändringsprocesser i samhället. Vad kan vi göra åt problemen med det ökade drogmissbruket, våldet och den tilltagande kriminaliteten? Hur kan vi finna en väg i djupare kontakt med vårt inre, och där lära oss hantera livets motstridiga krafter konstruktivt? Går det att motivera grovt kriminella att ändra livsstil genom att arbeta med kroppslig och själslig hälsa? Går det att få samhällets instanser att samverka för att bryta den negativa utvecklingsspiral vi befinner oss i, där kriminaliteten kryper allt längre ner i åldrarna?

Det var liknande frågor jag ville ställa till en grupp kriminella män för att se hur de ser på sig själva och sitt förhållande till omvärlden efter den yogaträning jag lett på Norrtäljeanstalten under tre år. Träningen har skett främst under somrarna då de intagna har ledigt från sin vanliga verksamhet. Samma höst som jag började yogaträningen för de intagna, började jag arbeta som Kvinnofridssamordnare för Norrtälje kommun. I uppdraget var en av de viktigaste uppgifterna att hitta fungerande rehabiliteringsmetoder för män som utsatt kvinnor för våld.

Erbjudandet att träna yoga med manliga interner på anstalten kom mycket lägligt. Det gav en unik möjlighet att bekanta mig med en värld jag tidigare inte känt till, samtidigt som jag som kvinnofridssamordnare fick en djupare inblick i hur rättsväsendet fungerar i praktiken. Sedan hösten 2004 arbetar jag som folkhälsosamordnare i kommunen. Detta har bidragit till ytterligare ett perspektiv på hur den ökande otryggheten i samhället påverkar den psykiska hälsan.

Kriminaliteten som livsstil är enligt många en oroande utveckling. Detta tycks inte politikerna ha uppenbarat tillräckligt, vilket har föranlett Anders Carlberg, vd för Fryshuset, och Torbjörn Magnusson, vd för If Skadeförsäkring, att fråga sig varför inte polisen, socialtjänsten och politiska beslutsfattare lyckats bättre. De menar att samhället misslyckats med att leda in ungdomen i vuxenlivet.

I allt fler tätorter har de destruktiva krafterna tagit över. Det som för 20 år sedan sågs som ett storstadsproblem – gängbråk, vapen och droger – finns idag i alla större tätorter i landet.

Anders Carlberg och Torbjörn Magnusson<sup>1</sup>

Under de år jag undervisat på Norrtäljeanstalten har debatten om kriminalvården intensifierats. Förutom kraven på förhöjd säkerhet på anstalterna har också behovet av fungerande behandlingsmetoder diskuterats för bättre återanpassning till samhället. I samband med yogaundervisningen på fängelset och de positiva effekter de haft, beslutade jag att göra en utvärdering av träningen. Genom att fängelseledningen ställt sig positiv till en sådan undersökning, gavs möjlighet till denna magisteruppsats i Tros- och Livsåskådningsvetenskap vid Uppsala universitet.

Resultat i studien visar att de flesta av deltagarna känner sig lugnare och mer harmoniska genom att träna yoga. De har lärt sig slappna av, känna livsglädje, fått ökad motivation till lärande samtidigt med allsidig träning.

---

<sup>1</sup> Svenska Dagbladet/Brännpunkt 050619

I studien presenteras också ett större samhällsperspektiv baserat på vetenskapsmannen Jonas Salks evolutionstankar. Salk uppmärksammades i början 50-talet genom sitt arbete med poliovaccinet. Vid sidan av forskningen beskrev han vårt individuella och kollektiva ansvar utifrån de biologiska lagarnas styrmekanismer.

Studien på Norrtäljeanstalten omfattar tre delar:

1. Lärarledd yogaundervisning i grupp.
2. Instruktionsvideo i cellen via det interna videosystemet under inläsningstiden.
3. Lärarledd yogaundervisning i kombination med behandlingsprogrammet ART (Aggression Replacement Training, som är ett socialt färdighetsträningsprogram).

Resultatet bygger på djupintervjuer med de interner som fått lärarledd undervisning. Att göra en jämförande studie mellan de som fått lärarledd undervisning (1), och de som tränat via videosystemet (2) visades sig dock vara ett alltför ambitiöst projekt. Videoträningen har därför endast fått ett marginellt utrymme i slutresultatet.

Erfarenheter från utvärderingen visar att det går att förändra människors beteende om än också ibland, bara marginellt. Yoga har visat sig vara en god hjälp och katalysator för detta.

## 1.2 Syfte och frågor

Det övergripande syftet har varit att undersöka om yoga kan vara ett hjälpmedel vid rehabiliteringsarbetet av kriminella män och deras självutvecklingssträvanden. Frågorna till internerna har både berört yogans fysiska effekter och varit av ontologisk art för att få en uppfattning om hur de ser på sig själva. Jag ville veta om de tyckte att yoga var ett bra komplement till den övriga verksamheten inom fängelsevården. Frågorna rörde sig också om deras världsbild och trosuppfattning, och om de såg några större meningsskapande mönster i sitt liv och synsätt på framtiden. Kort sagt, om de genom yoga fått ny kraft och insikt att bearbeta sin livssituation.

# 2. Metod

## 2.1 Val av metod

Denna studie är främst empirisk. Mina primärkällor är intervjumaterial från samtal med interner som ingått i studien, samt personal jag intervjuat. I undersökningen ingår även en enkät som delades ut till femtio interner i samband med att träningsvideon visades över det interna videosystemet. Detta gjordes under en tvåmånadersperiod hösten 2003, då den större delen undersökningen pågick. Materialet har sedan kompletterats med ytterligare intervjuer med interner som deltagit i yogaundervisning under sommaren och hösten 2004, samt våren 2005. Sammantaget har verksamheten pågått i nästan tre års tid.

Sättet jag valt arbeta med ligger nära aktionsforskningen. Detta innebär att utföra forskningen i kontakt nära verkligheten, på ett systematiskt sätt. Den är handlingsinriktad och forskaren både planerar, agerar, observerar och reflekterar. Jag har haft ett stort stöd av programinspektör Gunnar Johansson som varit mycket behjälplig med synpunkter och information om hur anstaltslivet fungerar. Vi har tillsammans diskuterat svårigheter som uppstått under arbetets gång.

I arbetet som Kvinnofridssamordnare, Folkhälsosamordnare och yogainstruktör på fängelset har jag utgått från flera perspektiv samtidigt. Det har inneburit att det hela tiden funnits en naturlig koppling mellan handlandet och förståelsen av vad som skett.<sup>2</sup> Aktionsforskningen är vanlig i skolans värld, men har också använts bl.a. av Claes Trollestad, i en studie inom Stockholms kommunala förvaltning. Han lyfter i detta sammanhang fram betydelsen av vad som händer under processens gång.<sup>3</sup> Dialogen med Gunnar Johansson och andra anställda på Norrtäljeanstalten, har bidragit till att lättare förstå kriminalvårdens sätt att arbeta. Det har också inneburit att jag kunnat studera vad yoga inneburit för internerna, de märkbara konsekvenserna hos personalen, samt hur denna verksamhet skulle kunna permanentinföras utifrån de praktiska möjligheter regelverket anger.

## 2.2 Urval

Undersökningen har genomförts på två nivåer:

- Alla interner, ca 200 st. har fått se det en timme långa Poweryoga-programmet som visats en gång i veckan via videoslingan som är kopplad till varje tv-apparat i cellen. Videon har visats på söndagar mellan 8 och 9 på morgonen under två månader, den enda tidpunkten som det var möjligt. Ur denna kontrollgrupp fick 50 interner, slumpmässigt utvalda, ett frågeformulär med tio frågor att besvara efter att sista passet visats.
- En mindre grupp interner på Motivationsavdelningen, en avdelning där det krävs att man är absolut drogfri fick, utöver att se videon, också personlig träning vid fyra olika entimmespass. Ur denna grupp har två interner medverkat i djupintervjuer. Dessa personer och ytterligare fem har medverkat i djupintervjuerna där jag gjort ett subjektivt urval.

Två djupintervjuer är gjorda med informanter som genomgått både ART-programmet och yogaundervisning under hösten 2004 och våren 2005. Dessa intervjuer skiljer sig något i innehåll från de övriga, och finns därför redovisade för sig under rubriken **Komplettering**, direkt efter presentationen av resultatet.

## 2.3 Intervjuguider

- **I den kvantitativa delen** (bil.1) av undersökningen, med enkäten till de slumpmässigt utvalda internerna som endast sett videoinstruktionsfilmen, ställde jag tio frågor för att se hur de uppfattat träningen, utan personlig vägledning. Frågorna gällde också om de trodde på en högre makt, och om de ansåg att kriminalvården borde utveckla nya former för att stärka den mentala och själsliga hälsan.
- **I den kvalitativa delen** (bil.2) utformade jag en intervjuguide med ett fåtal frågor, samt ytterligare ett formulär och olika frågor med för-gjorda svarsalternativ. Det visade sig vid första intervjutillfället att de redan svarat på vissa frågor i sina berättelser under första delen. Jag löste detta genom att läsa igenom följdfrågorna för att se om det var något jag saknade när vi började närma oss slutet. Intervjuerna spelades in på band, som sedan skrevs ut i sin helhet. Under de två senaste

---

<sup>2</sup> [www.skolforskning.nu/skol/skolmain.nsf/01](http://www.skolforskning.nu/skol/skolmain.nsf/01) (sökord: Rönnerman)

<sup>3</sup> Trollestad 2000, s.27

kompletterande intervjuerna saknade jag bandspelare. Jag gjorde vid dessa tillfällen anteckningar som jag skrev ut direkt efter intervjutillfället. Samtliga intervjuer tog mellan en och två timmar att genomföra, och ägde rum i besöksrummen vid Mottagningen och på Motivationsavdelningen.

## **2.4 Presentation av resultatet**

Jag har i presentation av resultatet gjort en övergripande schematisk sammanställning över de centrala frågorna som ingick i intervju-delen. Dessa har jag kompletterat med en tematisk analys av de viktigaste frågeställningarna.

Det mesta av materialet som redovisas baserar sig på djupintervjuerna. Dessa har, såsom tidigare nämnts, sträckt sig ända fram till maj 2005.

Mitt grundläggande syfte var att göra en jämförande studie mellan de interner som fick lärarledd undervisning i grupp, och de som endast fick träna via videoinstruktioner i den egna cellen. Av olika anledningar blev detta inte praktiskt genomförbart för att jag skulle få ett tillräckligt stort underlag. Därför har jag koncentrerat mig på djupintervjuerna i presentationen av resultatet.

Enkätundersökningen i gruppen som endast tränat via videon, visar tydligt att det finns stort behov av att använda videosystemet för andra och olika typer av självhjälpsprogram, som alternativ till vålds- och actionfilmer.

## **2.5 Tillvägagångssätt**

När jag bestämt mig för att genomföra studien kontaktade jag Yvonne Lin, grundare och vd för Ylab:s träningscenter i Stockholm. Lin har en bakgrund inom den biomedicinska forskningen, och har betytt mycket för mötet mellan öster- och västerländska träningsformer. Hon introducerade aerobics och workout i Sverige<sup>4</sup>, men blev också mycket uppmärksammad för sin karateträning. Ylab erbjuder nu träning och konsultation inom yoga, pilates och qigong. Ylab producerar också egna träningsprogram som säljs för hemmabruk. Det var deras instruktionsvideo i yoga jag ville använda för att genomföra undersökningen på fängelset.

Genom sin bakgrund valde jag Ylab som samarbetspartner. Vi kom överens om att jag skulle få visa deras instruktionsvideo på fängelset under försökstiden. Motkravet var att denna ingick i ett forskningsprojekt, för eventuell utveckling av användandet av deras träningsprogram inom kriminalvården om försöket med yogaträning visade sig positivt.

När jag fått klartecken från fängelseledningen beslutades det att motivationsavdelningen skulle ingå i kontrollgruppen, som är en helt drogfri avdelning. Jag fick träffa samtliga intagna på motivationsavdelningen, som då uppgick till trettio personer. Alla fick en kort introduktion om grunderna i yoga, och jag tydliggjorde mitt synsätt att inte se yoga som religion, utan som en väg till djupare självkänedom. De informerades om att avsikten med projektet var att det skulle ingå som en del i min uppsats. Hela gruppen beslutade sig för att delta, och vi schemalade de tider som passade bäst.

Vid första träningstillfället deltog femton personer. Gruppen hade samma dag halverats på grund av ett drogtest, som visat sig positivt. Några interner hade blivit förflyttade av andra

---

<sup>4</sup> [www.ylab.com](http://www.ylab.com)

skäl. Successivt minskade gruppen, och vid sista tillfället var det endast tre personer som deltog. För att fullfölja projektet frågade jag tidigare elever om de ville medverka som informanter för att inte underlaget skulle bli för tunt. Därefter har ytterligare två informanter tillkommit som kompletterat slutförandet av uppsatsen.

## **2.6 Giltighet och tillförlitlighet**

Innan jag startade detta projekt förutsåg jag inte komplikationerna med en studie i en så reglerad men ändå föränderlig miljö, som en anstalt är. Bara informationsfrågan till personalen är ett kapitel för sig. Utöver denna händer det hela tiden saker som gör att förutsättningarna ändras, från en dag till en annan. Jag har försökt göra undersökningen systematiskt, vilket inte alltid varit enkelt på grund av ständiga närvaroavbrott.

Genom att projektet dragit ut på tiden har det dock inneburit ett plus, genom att jag fått större underlag för uppsatsen. Jag har dessutom fått tillfälle att träffa några av informanterna långt efter intervjuerna. På så sätt har jag fått se att de fortsatt träna regelbundet, på egen hand, och att yogan införlivats i deras dagliga liv.

Som stöd för analysarbetet har jag använt mig av Trosts definition av reliabilitet som innebär att jag ställt frågor som syftar till samma sak, och att jag ställt frågorna på liknande sätt till samtliga, och att jag försökt distansera mig oavsett om jag träffat informanterna tidigare eller ej.<sup>5</sup> Det verkade som om frågorna var relevanta för deras liv och livssituation.

Vid samtliga intervjutillfällen föreföll internerna mycket uppriktiga. De förhöll sig fria att uttrycka vad de ville, utan hänsyn till mig. Min slutsats är att det finns behov av att tala om existentiella frågor, och att yogaträningen gav en naturlig öppning för dessa samtal i samtliga intervjuer.

De praktiska svårigheterna har varit att både göra en kvantitativ och en kvalitativ undersökning vid samma tillfälle. Slutresultatet anser jag dock tillräckligt för att kunna tjäna som underlag för vidare studier. De svårigheter jag stött på vid min undersökning på Norrtäljeanstalten, är lika de som nämnts i forskning om yoga på fängelser i England, och som jag återkommer till längre fram i uppsatsen.

## **2.7 Avgränsningar**

Min avsikt att göra en kvantitativ mätning i den större gruppen som endast sett videon, och en kvalitativ undersökning av den mindre gruppen som fått både individuell träning och tillgång till videon, och sedan jämföra resultaten, visades sig svår att genomföra. Jag har därför koncentrerat mig på de kvalitativa intervjuerna. Här tar jag endast upp de viktiga punkter från det insamlade enkätmaterial som har relevans för den centrala frågan om yogans effekter, och behovet av att få arbeta med både sin kroppsliga och själsliga hälsa under strafftiden. Det är endast män som deltagit i undersökningen.

---

<sup>5</sup> Trost 1997, sid. 99

## 3. Kunskapsöversikt

### 3.1 Kriminalvårdsverkets uppdrag

I syfte att förstå vad det innebär att arbeta inom dagens kriminalvård har jag ägnat mig åt att studera styrinstrument, rapporter och utredningar som belyser dagens kriminalvård.

Enligt Kriminalvårdens egen statistik fortsätter antalet klienter att öka. År 2004 var medeltalet 6 659 klienter på våra svenska anstalter och häkten, varav 256 kvinnor. År 2003 tog kriminalvårdsanstalterna emot 6 400 narkotikamissbrukare, vilket är en ökning med 2000 personer jämfört med för tio år sedan. Kostnaderna för kriminalvårdens verksamhet år 2002 uppgick till 4679 miljoner kronor.<sup>6</sup> Den grupp som ökar mest enligt Curt Evertsson på Norrtäljeanstalten, är de unga brottslingarna från 25 år och nedåt. Det är en oroande utveckling. På grund av platsbrist hamnar unga förstagångsförbrytare bland tungt kriminella, även om man i möjligaste mån försöker undvika detta.

I Kriminalvårdsverkets föreskrifter KVVAF 2002:2, finns kriminalvårdens mål och uppgifter tydligt angivet. Där står bl.a. *”verksamheten inriktas på åtgärder som, utan att eftersätta kravet på samhällsskydd, dels är avsedda att påverka den dömda att inte återfalla i brott dels präglas av en human människosyn, god omvårdnad samt ett aktivt påverkansarbete med respekt för den enskildes integritet och rättssäkerhet”*.

I samma föreskrift finns också angivet chefers och medarbetares ansvar och skyldigheter, att chefen som ansvarar för varje stabsenhet eller regionkontor ska *”tydliggöra verksamhetens mål och medel för medarbetarna och se till att dessa får möjlighet att delta i utvecklingen av verksamheten och till kompetensutveckling, se till att en positiv arbetsmiljö skapas som stimulerar till goda arbetsinsatser, samarbete, kreativitet och flexibilitet”*.

I denna text finns det klart angivet att verksamheten måste inriktas både mot de intagna och personalen, för att kunna utvecklas till en positiv arbetsmiljö som stimulerar till samarbete. Det räcker således inte att endast koncentrera sig på behandlingen av de intagna. Minst lika viktigt är utvecklingen av personalpolitiken. Och det är också ett återkommande tema hos informanterna. Det finns många inbyggda motsättningar i systemet som naturligtvis orsakar problem, och det är också något som landshövding Björn Eriksson tar upp i sin utredning efter de uppmärksammade rymningarna sommaren 2004. I en mycket omfattande dokumentation säger han bl.a. följande:

*”Min samlade bedömning av de händelser som omfattas av uppdraget är att jag kan inte undgå att rikta kritik mot kriminalvårdens ledning såväl centralt som vid de lokala myndigheterna. Man har brustit i förmågan att tänka i termer av nya typer av hot och i bedömningen av vad en ny typ av brottslighet kan medföra, framförallt den organiserade brottsligheten, kan komma att medföra. Bristerna har varit påtagliga, vad gäller insatser mot korrruption och de svagheter som finns i ledarskapet. Den interna kulturen uppvisar särdrag som har återverkat negativt på säkerheten”*.<sup>7</sup>

---

<sup>6</sup> [www.kvv.se](http://www.kvv.se)

<sup>7</sup> SOU 2005:6, sid. 9

Kriminalvårdskommittén har nyligen lagt fram ett betänkande om framtidens kriminalvård (SOU 2005:54) som innebär ett nytt förslag till kriminalvårdslag, och konkreta åtgärder för att höja säkerheten och individanpassa behandlingsinsatserna. En översyn av hela verksamheten som Kriminalvårdstyrelsens generaldirektör Lars Nylén ser som en mycket viktig i milstolpe för det fortsatta arbetet att utveckla kriminalvården.<sup>8</sup> Det har också visat sig att de åtgärder man vidtagit efter rymningarna 2004 har gett resultat och att säkerheten har ökat på våra anstalter enligt Kriminalvårdstyrelsens statistik som presenterades i juli 2005. Rymningarna har under det första halvåret halverats om man jämför med förra årets siffror.<sup>9</sup>

### 3.2 Andlig verksamhet i fängelsemiljöer

Det har forskats en del om kriminellas andliga behov i Sverige, men ingenting om yogans effekter för livsstilsförändringar. Kriminalvården har publicerat *Riktlinjer för den andliga vården inom Kriminalvården*, som utkom 1993. Den forskning som finns att tillgå inom detta område har främst handlat om fängelseprästernas och diakonernas arbete inom själavården. Sveriges Kristna Råd har sedan 1994 samordningsuppdraget för den andliga vården inom Kriminalvårdstyrelsen. I deras senaste rapport tydliggörs behovet av ett brett ekumeniskt samarbete för att möta de stora andliga behov som finns inom de olika religionerna som idag finns representerade bland de intagna, på svenska fängelser.

#### Klosterprojektet vid Kumlaanstalten

Våren 2003 publicerade två studenter vid Umeå universitet en C-uppsats om upplevelsen av retreat på kriminalvårdsanstalt (Klosterprojektet). Under samma höst genomfördes ett lokalt forskningsarbete på Norrtäljeanstalten, där man studerade den andliga verksamhet som Nämnden för Andlig Verksamhet (NAV) bedriver. Båda studierna visar på de intagnas behov av hjälp med att bearbeta sin livssituation. Prästerna och diakonerna fyller en mycket viktig funktion som samtalspartners och stöd för att stärka de intagnas självkänsla och förmåga att upptäcka den goda kraften inom sig själva.

Klosterprojektet i Kumla är en unik verksamhet. Där har man fått resurser att bygga en klosterliknande miljö inom fängelseområdet, som drivs i Kriminalvårdens regi. Denna miljö bygger på ett Guds möte med den enskilde, i en trettio dagar lång retreat. Genom tystnad bereds den intagne att komma till tro och uppleva en djupare dimension av kärlek och tillit till sig själv genom olika andliga övningar. Retreaterna bygger på jesuiten Ignatius av Loyolas andliga övningar, förutom dagliga samtal på fyrtio minuter, som varje intern har med retreatledaren.

Ledaren för verksamheten, Fader Truls, säger i en intervju att *”många har levt i svåra yttre förhållanden, och fostrats i gäng sedan tioårsåldern, tagit lagen i egna händer, och inte fått något normsystem med sig. De har köpt en identitet genom att följa gänget istället för att bottna i något eget.”*<sup>10</sup> I de tysta retreaterna möter internerna sig själva genom att reflektera över olika texter ur Bibeln. De bearbetar dessa, och följs upp i samtal med Fader Truls.

En av texterna handlar om att acceptera lidande och prövning för att hitta ”guld” inom sig. *”Guld finns inom oss, men det behövs en prövningens eld i bedrövelsens ugn för att guld ska komma i dagen”*, säger programtexten man använder under retreaten. Symboliskt handlar retreaten också om att ”elda upp” sitt gamla jag, och få kontakt med den man innerst inne är. ”Synderna” man begått kan aldrig bli ogjorda, men man kan bli förlåten och på så sätt försonas och hitta hem till sig själv igen.

Genom den speciella atmosfär och vägledning som klostret erbjuder, vågar internerna lyfta fram den smärta de bär inom sig, vilket är förenat med mycken ångest. Det är därför viktigt att

<sup>8</sup> [www.kvv.se/templates/KVVV\\_NewsArticle.asp](http://www.kvv.se/templates/KVVV_NewsArticle.asp)

<sup>9</sup> [www.kvv.se](http://www.kvv.se)

<sup>10</sup> SvD, Idag-sidan 02 01 08

denna process får ta tid säger Fader Truls, och betonar vikten av att känna förtröstan och att kunna handskas med mörkret och nå den gudomliga "kristallen" inom sig. Under retreaterna bor han själv i klostret i en cell, precis på samma villkor som internerna själva.

### **Andlighet är färskvara**

Enligt prästen Olle Jonasson på Norrtäljeanstalten som ibland assisterar vid de kortare retreaterna är Kumla-klostret en mycket viktig förebild för försoning och förlåtelse, de viktigaste aspekterna för inre omvändelse. Han menar att det förmodligen finns stora besparingar för kriminalvården att göra, om man utvecklar denna verksamhet ytterligare. *"Man bör uppmana att bereda miljöer på fängelserna som stärker dessa interner som funnit en ny livsväg genom retreaterna"*, säger han. Han anser att andlighet är färskvara, och att internerna är mycket sårbara när de kommer tillbaka från klostret. Möter man ingen förståelse hos vare sig medfångar eller personal, så är risken att det man öppnat upp för första gången i sitt liv, stängs för alltid.

I uppsatsen *Andlig verksamhet inom kriminalvård ur olika perspektiv*, konstaterar författarna Anders Olsson Karlbom och Brigitte Hwats att det finns ett stort behov av andligt stöd för de intagna. De har inriktat sig på att undersöka hur Nämnden för Andlig Utveckling (NAV) fungerar på Norrtäljeanstalten. De har intervjuat andliga företrädare för olika religioner och intagna. Dessa intervjuer speglar obalansen mellan efterfrågan och tillgången på andliga själasörjare.

### **3.3 Forskning om yogans effekter i fängelser**

Det finns många olika studier gjorda kring yogans fysiska och psykiska effekter. En bra samlad bild över både svensk och internationell forskning finner man på [www.yogastudion.se](http://www.yogastudion.se) där man finner studier om stressreducering, blodtrycksreducering, effekter på kroppsvikt, ämnesomsättning, muskelstyrka, andning etc. Jag har dock valt att koncentrera mig på forskningen som behandlar yogans effekter på intagna. I England har det bedrivits ett flertal projekt där man utvärderar yogaundervisningens multidimensionella effekter vid olika anstalter. Liknande studier har gjorts i USA och Indien. Dessa är inte redovisade i detta arbete.

#### **The Prison Phoenix Trust**

Verksamheten med yoga och meditation på fängelser runtom i England leds av stiftelsen The Prison Phoenix Trust (härefter kallat PPT), som bildades 1988. Grundaren till The Prison Ashram Project, Bo Lozoff, födde idén om yoga på fängelser i USA 1973, tillsammans med den andlige ledaren Ram Dass.

PPT är en systerorganisation till The Prison Ashram Project och Bo Lozoff har haft en central betydelse för utvecklandet av PPT som ursprungligen startades av en katolsk nunna. Båda organisationerna distribuerar gratis yogalitteratur, speciellt anpassad för fängelsemiljön och nyhetsbrev till interner och yogalärare både i England och USA. PPT kvalitetssäkrar undervisningen genom lärarmanualer och utbildningskurser för yogainstruktörerna.

Vid en workshop i Oxford (050416) arrangerad av PPT, berättade Sam Settle att England har flest fångar i hela Europa. Idag uppgår siffran till 75 000, varav 10 500 är under 21 år och 9 500 är kvinnor. Totalt finns det 179 fängelseanstalter och PPT bedriver yoga på 75 anstalter med positiva resultat enligt två rapporter.

Den ena undersökningen är gjord av Dr. Mike Nellis, knuten till institutionen för socialt arbete vid universitetet i Birmingham. Den andra studien är utförd av Dr. Malcolm R Whalley vid Nene-University College, Northampton.

Dr. Nellis undersökning handlar om yogaundervisningens effekter på kvinnliga interner, och hur personalen har uppfattat de förändringar som skett. Personalen har också deltagit i yogaundervisningen vilket visat sig positivt för båda. Man fann bl.a att blockeringar släppte, och kvinnorna hade lättare för att effektivare tillgodogöra sig studier efter att ha tränat yoga. Samma samband har påvisats hos de manliga internerna i Norrtälje.

Dr. Walleys arbete är en sammanställning av olika studier. Där ingår också en utvärdering av korrespondens mellan 127 interner och PPT, mellan juli 1997 och januari 1998.

Båda undersökningarna visar positiva resultat, där både manliga och kvinnliga interner lärt sig avslappning och att arbeta med sin självbild för en bättre relation till omvärlden.

Dr. Walley fann också att de intagna tyckte att de:

- kunde hantera sin ilska bättre
- utvecklade en positiv självkänsla
- hade större självkontroll
- reducerade missbruk av droger, tobak, mediciner och liknande

Det finns intressanta jämförelser mellan problemen man haft i England, med att utveckla praktiskt fungerande, kvalitativa och kvantitativa mätmetoder och de problem jag själv haft, både att finna former för metoderna, och för att sammanställa användbart material. I England har man också försökt använda olika metoder samtidigt. Våra frågor är lika varandra i djupstudier och enkäter, även om engelsmännen nått längre i att utveckla mer sofistikerade modeller. Det har även visat sig att enkäterna måste vara av enklare slag, inte för omfattande, för att internerna överhuvudtaget ska ge sig tid att svara på alla frågor.

Intressant vore, för eventuellt framtida projekt, att samarbeta med PPT för att hitta mätinstrument som är användbara oavsett vilket land man gör mätningarna i.

### **3.4 ART – Aggression Replacement Training**

ART är ursprungligen en behandlingsform för barn och ungdomar med antisocialt och aggressivt beteende. Programmet går ut på att lära sig nya mönster genom att träna olika färdigheter i grupp med hjälp av utbildad ledare. Aggressivitet bland unga bottnar ofta och främst i brister inom tre områden:

- mellanmännsliga processer
- impulskontroll
- moralisk utveckling

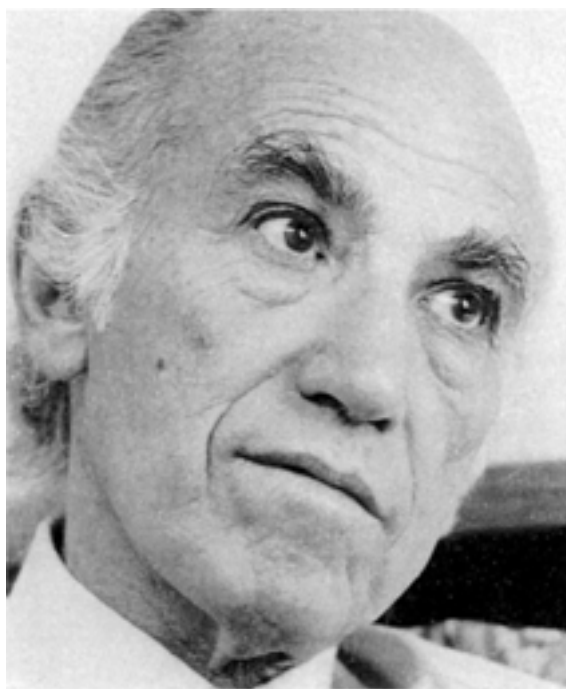
ART-programmet som drivs i kriminalvårdens regi är i princip uppbyggd på samma sätt som ungdomsprogrammet och bygger på tre komponenter:

- interpersonell färdighetsträning
- ilskekontroll
- moraliskt resonande.

Gruppen träffas tio veckor efter en fastställd kursplan där man tränar olika områden i några strukturerade procedurer. Rollspel är ett viktigt inslag för att utveckla empati och lära den intagne att se saker från andra perspektiv än sitt eget.

I samtalen med internerna som genomgått både yogaträningen och ART-programmet, menar båda de intervjuade att ART-träningen får en helt annan innebörd tillsammans med yoga. Risken är annars menar internerna att det känns lite larvigt och verklighetsfrämmande, och man tillgodogör sig inte kunskaperna som man borde. Yoga gör ART-programmet levande och båda metoderna förstärker varandra.

### 3.5 Teoretiskt ramverk



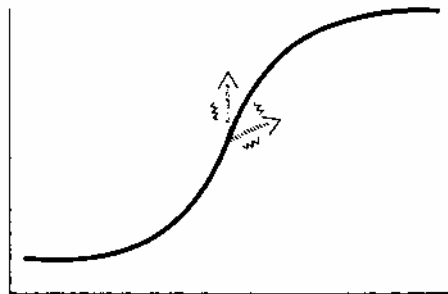
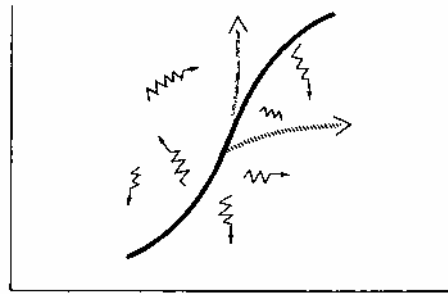
*Dr. Jonas Salk 1914 – 1994*

Ett av skälen till att jag genomfört denna studie är min mångåriga närhet till den amerikanske vetenskapsmannen Jonas Salk. Vid sidan av sin forskning var han djupt engagerad i frågor rörande människans hälsa ur ett utvecklingsperspektiv. Salk, som var biolog och medicine doktor, anses vara en av Amerikas mest betydande vetenskapsmän under 1900-talet. Vid sidan av sitt arbete som forskare publicerade han fyra böcker om övergångsskedet mellan två helt skilda epoker i människans utveckling. Salk menade att denna övergång kommer att bli avgörande för vår framtid.

Jag träffade Salk på en föreläsning i Santa Barbara 1974. Där hade The Center for the Study of Democratic Institutions arrangerat en hel serie offentliga föreläsningar baserade på hans andra bok, *The Survival of the Wisest*. Genom att beskriva vad som sker i biologiska system och hur olika typer av kontrollsystem påverkar utvecklingen, ville Salk visa hur människan påverkar ekosystemet på olika sätt.

Genom att se fängelsemiljön som ett slutet system har jag kunnat hitta paralleller till Salks syn på människan i förhållande till sin livsmiljö. Hans modeller har varit ett teoretiskt och praktiskt stöd i arbetet med yogastudien.

Nedanstående bild illustrerar vad som sker när olika värderingssystem kolliderar. Det visar nödvändigheten av ett långsiktigt mål för stabilitet i samhället samt att motverka destruktiva krafter och kaos.



--- Epoch A trends  
 .... Epoch B trends

11

Salk menar att vi befinner oss i ett brytningskede mellan det han kallar Epok A och Epok B. Dessa två epoker representerar två helt skilda värde- och normsystem. I Epok A är individen och konkurrensmentaliteten i centrum. Och i Epok B är samarbete, individ och kollektiv dominerande. Samma eller liknande tankar kan härledas ur den gammaltestamentliga Moselagen och Nya testamentets nästakärleksbudskap, *senso latu*.

Salk menade sig vara ”realistisk optimist” men betonade med allvar människans roll och ansvar som medskapare i evolutionsprocessen. Han manade till djupare insikt och betonade vikten av kunskap och gränsöverskridande samarbete för att kunna handskas med problem människan själv skapat.

I år 2005, firas hans landvinningar med ett stort jubileum vid The Salk Institute for Biological Studies, San Diego, Kalifornien. Det är femtio år sedan han lanserade poliovaccinet och fyrtio år sedan institutet invigdes.

Genomgående för Salks sätt att illustrera sitt tänkande var användandet av den sigmaformade befolkningskurvan som symbol och tolkningsram. Med denna visar han var människan tänks befinna sig i utvecklingen. Han såg människan som biologisk, sociologisk, andlig och kulturell varelse i ett lagbundet kosmos, styrt av naturlagar och -konstanter. Han nämnde aldrig Gud i sitt författarskap. Men i hans privata anteckningar förekom det allt oftare, särskilt

<sup>11</sup> Salk 1981, sid. 117

mot slutet av sitt liv, att hans syn på evolutionen är synonym med hur andra tolkar Gud. Han uttryckte det så målande under en intervju med Bill Moyer:

*If I were to define God, I would say God is evolution.  
Evolution to me is what God is to others.*<sup>12</sup> Jonas Salk

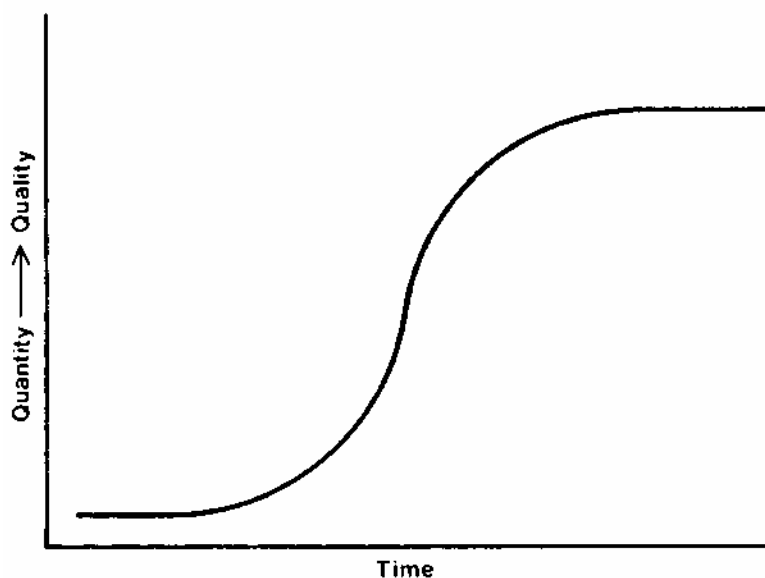


Figure 1. The evolutionary path: the S-shaped curve.

13

### 3.6 Vetenskap, kyrkan och yoga

Jonas Salk som biolog och immunolog inspirerade mig att söka en praktisk tillämpning av hans idéer. Genom åren har jag deltagit i ett antal samhällsprojekt som finns att se på min hemsida [www.evaseilitz.com](http://www.evaseilitz.com) Under slutet av 70-talet sökte jag mig till Katolska kyrkan. Jag ville finna en andlig gemenskap men fann kyrkans ritualer och form begränsade. I yoga däremot, fann jag hur harmonin mellan kropp, själ och sinne inte stod inte i något motsatsförhållande till det kristna kärleksbudskapet. Senare kommenterade även internerna hur yoga skänkt dem fridfullhet, glädje och kärlek. Ett sublimt införande i tankar kring yoga är citatet ur boken ”Yoga, den kungliga vägen till hälsa, frid och harmoni”:

Var stilla. Var i harmoni med den gudomliga viljan. Låt alla Dina bekymmer fara. Fördriv all Din ängslan och all Din oro. Stig djupt ned i Ditt hjärtas innersta vrår och dyk ner i fridens stora ocean. Lev efter den gudomliga kärlekens lag. Lev efter den gyllene regeln. Sträva först efter att bringa Dina egna angelägenheter i ordning. Upprätta fridens konungarrike först i Ditt eget hjärta.

**Kom ihåg att det är individuell frid som banar vägen för den universella friden.** Uppnående av inre frid är något av det största, som Du kan uträtta för mänskligheten.

<sup>12</sup> Northe 1993, sid.5

<sup>13</sup> Salk 1983, sid.8

### 3.7 Yoga, ett andligt livsstilsprogram

Termen yoga härstammar från roten jugo som betyder träning, men också förening eller att binda själen till Gud.<sup>14</sup> Denna förening är möjlig om människan omvandlats och luttrat sin lägre natur. Det finns inget exakt årtal angivet när yoga började utövas, men man har hittat statyetter och bilder på sigill föreställande människor i yogapositioner, som är daterade till ca 3000 f. Kr i Indusdalen, i nuvarande Pakistan.<sup>15</sup>

Yogatraditionen förmedlades ursprungligen muntligt, men så småningom även skriftligt genom filosofen Patanjali som nedtecknade de s.k. yogasuttrorna under 300-talet e. Kristus. Patanjali är en portalfigur som genom sitt arbete lade den vetenskapliga grunden för hela yogasystemet och dess tillämpning i praktiken.

Det finns olika former av yoga, och varje skola har sin speciella tillämpning för träning och övning. Den form jag undervisat i på fängelset, är den fysiska formen Hatha-yoga – kraftens yoga. De enskilda stavelserna ”ha” betyder sol och ”tha” betyder måne. Ordet Hatha symboliserar förening av motsatta krafter som ex. kropp/sinne, stillhet/rörelse, maskulint/feminint, kallt/varmt och liknande, för att skapa enhet och harmoni. Inom Hatha-yoga ser man kroppen som redskap för andlig upplysning och befrielse.<sup>16</sup>

#### Olika skolor av yoga

Förutom Hathayoga som har förgreningar av yoga under sig, delas de vanligaste formerna av yoga i olika huvudtyper:

- Bhaktiyoga – kärlekens och tjänadets yoga
- Jnana-yoga – den högre, gudomliga insiktens yoga
- Karmayoga – handlingens yoga
- Kunadali, eller Layayoga – den i människan återuppväckta gudomliga kraftens yoga
- Mantra-yoga – de heliga ljudens, bönernas och hymnernas yoga
- Raja-yoga kallas även Kungsyoga och bygger på koncentration och meditation för att nå den heliga föreningens kungliga mål – Samhadhi.<sup>17</sup>

#### Ashtanga, betyder åtta delar

Det lättaste sättet att beskriva hela yogasystemet är att likna det vid ett träd, bestående av åtta sammanhängande grenar. De olika yogaskolorna lägger tyngdpunkten på olika delar av detta träd.

Ashtangayoga ingår i Hatha-yoga och är en synnerligen fysisk form av yoga som bygger på synkronisering av andning och rörelse i ett bestämt rörelseschema. Ashtangayoga indelas i tre olika stadier. Man måste uppnå varje stadium innan man går vidare till nästa.

#### De åtta olika delarna

**1. Yama** är ett system för moralisk utveckling och självdisciplin i umgänget med omgivningen. Man övar att hålla sig inom de egna gränserna, att vara ärlig, inte stjäla, vara återhållsam, och måttfull vad gäller sex och andra sinnensnjutningar.

**2. Niyama** berör attityden till oss själva. Här utvecklar man känsla för renhet, förnöjsamhet, enkel livsföring, studier av texter samt medvetenhet om det gudomliga.

<sup>14</sup> Ringgren och Ström 1974, sid. 223

<sup>15</sup> Nirvikalpananda 1999, sid.8

<sup>16</sup> Nirvikalpananda 1999, sid 27

<sup>17</sup> Saraf 1966, sid.189

3. **Asana** - kroppställningar för ökad smidighet och styrka, utvecklandet av en djupare kontakt med sig själv, via kroppen.
4. **Pranayama** – andningsövningar.
5. **Pratyahara** – bortvändhet, att vända uppmärksamheten inåt och utforska den högre meningen med livet.
6. **Dharana** – koncentrationsövningar.
7. **Dhyana** – meditation för att öka sinnesklarheten och nå kontakt med intuitionen.
8. **Samhadhi** – det högsta medvetandetillståndet och det individuella medvetandets sammansmältning med Gud, vilket är slutmålet med yoga.<sup>18</sup>

Det väsentliga med yoga är att bli medveten om sig själv, samt hur man lever och förhåller sig till omvärlden. Yoga bidrar till att hela sinnet och utveckla sin hälsa. Gurun eller lärarens roll är att vägleda förloppet och hjälpa eleverna till andligt balans.<sup>19</sup>

## 4.Resultat

*Man är som en gammal rostig bil som har stått stilla i många år. Det behövs en knuff för att börja fungera igen. Så skulle jag vilja beskriva vad yogan har betytt för mig. Jag kan inte i ord uttrycka hur det har förändrat mitt liv - jag känner mig glad och lycklig.*

Achmed, en av informanterna

### 4.1 Presentation av informanterna och centrala teman

Jag har valt att inte fråga de intagna om deras kriminella bakgrund, om de själva inte valt att berätta. Norrtäljeanstalten är riksanstalt, och de intagna är ofta dömda för grova brott, med långa strafftider. Ibland har de frivilligt berättat om sina brott, och jag nämner detta endast där jag tycker det är relevant för en bättre förståelse av deras livssituation. Ingen har verkat orolig för att deras identitet skulle avslöjas. En av informanterna menade t.o.m. att han kunde offentliggöra sin historia för att vittna om sin förändring. Alla namn är fingerade av hänsyn till informanterna.

Den äldsta av informanterna, **Alexis** 61 år, är polack och har deltagit i samtliga yogakurser. För honom har yoga betytt omvändelse, och han upplever att han har fått kontroll över sina tankar, och inre ro. Han är född katolik och menar att hans tro fått en annan mening. Tidigare var hans religion endast ord, men nu, med hjälp av yogaträningen och retreaterna i klostret på Kumlaanstalten, har Gud blivit en realitet i hans liv.

**Torbjörn**, som är lite över femtio år gammal, är svensk och har varit fast i drogberoende i större delen av sitt vuxna liv. Hans pappa drunknade när Torbjörn var tolv år. De bodde invid Mariatorget i Stockholm, som då var centrum för droghandeln. Han menar att miljön haft en avgörande roll för hur hans liv gestaltat sig. Det är först nu när han varit drogfri under en längre period som han förstår sitt eget ansvar, och vad som verkligen är betydelsefullt för honom. Han blir stressad av allt oväsen på avdelningen och av aggressiviteten bland de yngre internerna, som han menar vara helt annorlunda idag. Socialt är det mycket oroligare idag än tidigare, med brutalare klimat i umgänget.

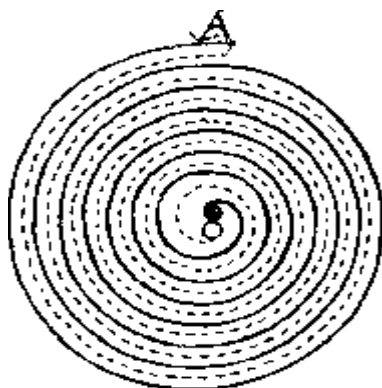
<sup>18</sup> Fraser 2001, sid.19

<sup>19</sup> Saraf 1966, sid. 183

**Max** är svensk och i trettioårsåldern. Han ville egentligen bli polis eller militär under uppväxttiden, men längtan efter spänning och action ledde istället in på den kriminell banan. Med goda uppväxtförhållanden var inte miljön upphovet till hans brottslighet. Max har suttit i fängelse, både i Venezuela och i Miami. Han tycker att svensk kriminalvård har vissa saker att lära av USA.

**Greger** är den yngste av informanterna, 25 år gammal. Han blev pappa tidigt och valde den yrkeskriminella vägen för att försörja sin familj, och såg ingen annan utväg att klara ekonomin. En annan bidragande orsak till hans kriminalitet var att han tyckte sig behöva leva upp till de krav han trodde omgivningen ställde. Greger menar sig ha varit mycket vilsen i tillvaron, men har hittat sin kristna tro genom en 30 dagars klosterretreat på Kumlaanstalten.

**Sony** är afrikan, och har bott i Sverige i många år. Han har varit gift med en svenska och har två barn som han har bra kontakt med. Han är i slutet av ett längre fängelsestraff på grund av HIV-smitta som han fört vidare genom oskyddat sex. För honom har yoga inneburit konkret hjälp att bygga upp sig själv inifrån, och få ny motivation i livet. Han är utvisad på livstid och planerar att bli HIV-aktivist i Afrika för att lära afrikanska män att leva med HIV, och ändra sina sexuella beteenden.



*Bilden illustrerar det heliga ordet AUM - alltings begynnelse och slut. Om är det vanligaste mantrat som används i inledningen av ett yogapass för att stärka uppmärksamheten och koncentrationen inåt, och även i den avslutande meditationen. A är den första och O den sista bokstaven i sanskritalfabetet.*

### **Centrala teman**

I följande tabell redovisas de tydligaste mönstren ur intervjumaterialet i koncentrerad form. Intervjumaterialet är ganska omfattande, och jag har på detta sätt velat ge en övergripande presentation på centrala teman enligt Steinar Kvaless modell om hur man kan arbeta med meningskoncentrerings.<sup>20</sup> Jag har sedan valt att göra en individuell analys av varje informant utifrån de huvudteman jag ansåg vara mest gemensamma. Samtidigt har jag givit plats för de avvikelser jag anser relevanta att kommentera i analysen.

---

<sup>20</sup> Kvale 1997, sid.177

## Sammanställning av kontrollgruppens svar, hösten 2003

Informant	Yogans betydelse	Tror på	Ansvaret vilar på	Övergripande princip
Alexis Polack, född katolik	Anser att yoga förändrat hans liv	Tror på Gud som den yttersta kraften	Han är själv helt ansvarig för sitt liv och sina handlingar	Tillvaron styrs mot ett högre mål - Gud
Torbjörn, svensk ateist eller agnostiker	Positiv till yoga, vill lära mer, lite osäker p.g.a. av fysiska skador	Man bär den andliga kraften inom sig	Miljön har stor inverkan, eget ansvar för hur vi tar vara på möjligheter som ges	Tror absolut på en given ordning i tillvaron enligt astrofysikens förklaringar
Max svensk ateist eller agnostiker	Yoga är bra och roligt, ökar rörligheten, bättre fokus och avslappning	Tro inte på organiserad religion, men någonting måste finnas	Ansvaret vilar helt på mig själv	Ordningen i naturen, hur allt hakar i vartannat, visar på en högre ordning
Greger, svensk, nybliven kristen	Man blir varm och mjuk i hela kroppen, skulle vilja ha mer yogaträning	I klostret på Kumla fann jag min tro efter att ha känt mig mycket vilsen	Miljön avgör om en människa blir kriminell	Godheten kommer att segra, tror på Gud som den mäktiga kraften
Sony, Afrikan, Hiv-smittad, (AIDS)	Yoga har ändrat hela mitt hälso-tillstånd, både fysiskt och psykiskt, bättre medicinska värden	Tror på Gud, men tron har blivit starkare	Yoga har förändrat mitt sätt att se på mitt eget ansvar, tidigare andras fel, såg inte min egen del av det jag gjort när jag skadade andra	Gud är den yttersta kraften, jag har lärt mig att få kontroll över mina aggressioner, mitt sinne och min sexualitet

### 4. 2 Kan yoga bidra till andlig fördjupning?

Samtliga av informanterna ansåg att yoga haft positiva effekter. Här kan man se en markant skillnad mellan informanter som tränat en längre period, och de som endast tränat under kortare tid.

**Alexis** har deltagit i yogaträning från starten, sommaren 2002. Han är den intern som deltagit mest regelbundet och har också övat med hjälp av videofilmen. Han menar att hela hans liv har förändrats och att hans gudstro fått en helt annan innebörd, än tidigare. Innan han började med yoga tränade han på gymmet. Efteråt kände han sig trött och måste sova och vila mer, med yoga är det tvärtom. Han blir piggare, får mer energi, och märker att han uppfattar det som händer på ett annorlunda sätt. Han känner inre frid och har fått kontroll över sina negativa tankar. Tidigare försökte han förtränga dessa, men inte nu längre. Tack vare yoga och meditation har han uppnått ny balans i tillvaron. ”Jag har försonats med mitt förflutna genom yoga och meditation. ”Att förlåta sig själv och att förlåta andra är mycket viktigt, och nyckeln till frihet och inre frid” säger han. Vi har fått en egen vilja och Gud blandar sig inte i vad vi gör menar Alexis, som också anser att han genom yoga har hittat Gud i sig själv, och på så sätt har Gud ett större inflytande i hans liv.

**Torbjörn** deltog inte i kontrollgruppen men har varit med sporadiskt, vid tidigare tillfällen. Han tycker det är bra att möjligheten till yogaträning finns, och att det har påverkat honom positivt. Han har en träningsmatta i cellen och har försökt göra övningarna efter bästa förmåga. På grund av hepatit vågar han inte träna fullt ut, får ofta panikångest och saknar skydd mot stress. ”Oljudet från (internernas) bandspelare på avdelningen gör att man bygger upp spänningar. Dagens unga skulle behöva öva sig i stillhet”, säger han.

**Max** deltog inte heller i kontrollgruppen men har varit med vid tidigare tillfällen och sett instruktionsvideon. Han tycker yoga tillför något positivt. Han har tidigare gått på Axelssons institut, och var redan bekant med alternativa självhjälpsmetoder. Yoga har lärt honom att fokusera och slappna av bättre, och det har varit bra. Framförallt tycker han att det varit positivt att få prova något annorlunda och nytt under fängelsetiden.

**Greger**, som är yngst, har deltagit i kontrollgruppen men aldrig varit med i yogagruppen tidigare. Han tycker det varit bra att träna yoga, men har haft svårt för att komma upp om mornarna, då videon visats. Greger är positiv och vill ha mer träning. Hellre än den andliga fördjupningen vid yogaundervisningen väljer han upplevelsena från Kumlaklostret, vilka betytt mycket för honom. Nu går jag min egen väg, gör mina egna val och behöver inte titta på någon annan för att göra likadant eller bättre, säger han. Det verkar inte finnas motsättning mellan hans kristna engagemang och yoga, tvärtom verkar han vilja gå vidare och lära sig mer.

**Sony** är nog den av informanterna som genomgått den mest genomgripande förändringen. Yogan har gett mätbara effekter på hans fysiska hälsotillstånd enligt läkaren som förvånats över hur hans värden förbättrats, när det egentligen borde vara tvärtom (AIDS). Sony har avtjänat sitt straff på Sexualavdelningen. Han har sin kulturella bakgrund hos Masajerna, en afrikansk stamkultur som lever mycket nära naturen. Han menar sig ha fått ett mycket närmare förhållande till Gud efter att ha började träna yoga regelbundet. Varje morgon han vaknar i sin cell känner han sig tacksam, även om miljön är svår att leva i. Tidigare åt han antidepressiva mediciner och orkade inte bry sig så mycket om andra människor. Efter regelbunden yogaträning känner han frid inombords, visar ny respekt för andra människor, har bättre relation med sina barn, och känner sig hälften så gammal som han är, trots sin sjukdom. Han har under denna tid funnit ut att han vill bli AIDS-aktivist, något han känner djup kallelse till. Han vill hjälpa andra män att ta ansvar för sig själva och sin sjukdom, lära dem yoga som en praktisk väg att hantera sin sexualitet.

Anm.: Sony utvisades ur Sverige aug. 2004. Han har ännu inte realiserat sina planer att bli aids-aktivist, men enligt en telefonintervju i augusti 2005 är yoga fortfarande en viktig del i hans liv och han har börjat att arbeta med en grupp yngre män.

**Sammanfattningsvis** kan man säga att yoga bidragit till att öka intresset för att arbeta med sig själv, och ingen säger sig ha upplevt några negativa effekter. Både Alexis och Sony har övat yoga under en längre sammanhängande tid. Och för dem har det blivit till en daglig rutin som stärkt deras förmåga att hantera livet innanför murarna, och även fördjupat deras förhållande till Gud.

Vad man kan notera är att det utvecklats en gemenskap kring de interner som övar yoga och som har möjlighet att träffa varandra. Även om jag inte vill göra några direkta jämförelser, finns det vissa likheter med internerna som genomgått Kumla-retreaten, och de som övat yoga vid Norrtäljanstalten. Vid Kumla håller man ihop gemenskapen efter att retreaten varit, genom bön för varandra vid vissa bestämda tider på dygnet. Yogagemenskapen är inte lika

djup vad jag kunnat konstatera, men har ändå stärkt den sociala gemenskapen. Detta märktes tydligt under sommaren 2004, då man fann att yogagruppen vuxit. Det fanns en starkare social gemenskap mellan dessa, som förstärkts efter hand och under träningens gång.

### **4.3 Kompletterande intervjuer**

Under hösten 2004 och våren 2005 har jag fortsatt undervisa interner som är placerade på Isoleringsavdelningen, och som deltar i behandlingsprogrammet ART. ART syftar till att öka den sociala kompetensen och att lära internerna kontrollera sin ilska och aggression.

Jag har ur dessa grupper valt två personer för kompletterande intervjuer och för att undersöka deras syn på yoga, kopplat till ART-programmet.

#### **Achmed**

Den ena informanten kallar jag Achmed. Han är 34 år, född i Libanon i katolsk familj, men har bott i Sverige sedan 1990. Han är gift med en svenska, har fyra barn och genom sin militära bakgrund har han tränat kampsporter under längre tid. Achmed har en åttaårig påföljd för grov misshandel. Han har tränat yoga vid fem tillfällen inom ramen för ART-programmet och sitter på isoleringsavdelningen efter att själv blivit överfallen på den öppna avdelningen, där han satt tidigare.

Achmed har missbrukat kokain, levt dubbelt där hustrun inte känt till hans missbruk (som kostade upp till 80.000 kronor/månad), slutade med droger (-98), hoppade fallskärm och dök, något som gav honom samma kickar som drogerna tidigare. Han fick två års fängelse 1998, för olaga bilaffärer, muckade, återupptog festandet med droger och dess konsekvenser. Nu sitter han inne på ett 12-årigt straff för misshandel av en granne som var knarklangare. En av dennes kunder, som var narkotikapåverkad, överföll Achmeds son och det hela höll på att sluta med en dödsmisshandel. Idag säger Achmed att han gjorde ett stort misstag som inte själv flyttade från bostadsområdet i tid, men är samtidigt kritisk till polisen som mycket väl visste vad som pågick, utan att göra något.

Idag, med distans till vad som skett, inser han att han med beslutsamhet måste hjälpa sig själv, tänka klart om sin situation och få insikt om egna våldstendenser. Man måste bli vän med sig själv, säger han vid ett tillfälle. Tidigare var han rädd och levde i försvarsställning, lät andras förväntningar styra, och litade inte på sig själv.

Genom yoga utmanar jag mig själv, säger han. ”Jag har städat ut tolv år av mitt liv. Jag har en helt annan livsenergi och upplever kärlek genom dessa självinstruerande övningar. Jag upplever känslor som varit helt begravnade, jag kan t.o.m. gråta, det kunde jag inte tidigare. Det är som man petat håll på en tjock skorpa och det bara rinner fram. Jag har vänt upp och ner på allt, jag har självkontroll, jag kan dra mig ur, jag går inte längre in där jag inte vill vara.”

**Fyra månader senare** träffar jag Achmed igen för att ge en extralektion och höra hur det går för honom med träningen. Han strålar av glädje och berättar att han känner harmoni och ökad självkontakt, uppskattning både av sig själv och det runt honom. Tidigare hade han sömnstörningar, men sover nu lugnt hela natten. När han vaknar känner han sig utvilad och glad att börja dagen. Tidigare var han sur och vresig, men inte längre. Yoga och meditation har gjort honom positiv till sina studier och också bättre koncentrationsförmåga i matematiken, där han finner lösningar mycket snabbare. Ett räkne-exempel som tidigare tog en halvtimme, tar nu ”fem minuter”, det är underbart! Jag upptäcker nya saker och det är som om mina inre barriärer försvunnit. Jag har hittat balans mellan kropp, sinne och själ, och det känns som ingenting är omöjligt. Min motivation har ökat, jag har upptäckt nya sidor hos mig själv som jag inte trodde jag hade. Jag kan koppla av, känner mig lycklig och har fått ro, är

intresserad av blommor och odling – det ger liv. Han avslutar med att berätta att han tillsammans med några medfångar startat ett odlingsprojekt där man odlar grönsaker åt alla interner på Norrtäljeanstalten.

”Det är svårt att sätta ord på vad jag känner. Det är som om jag kommit i kontakt med sanningen och man öppnar sig, och ser det positiva. Jag har försonat mig med mig själv och om jag ska beskriva det med en bild, så är det som om jag har varit en gammal rostig bil som stått stilla i många år och har fått sig en knuff och börjat gå igen”, avslutar han, innan vi skiljs åt.

### **Lennart**

Lennart är i 60-årsåldern och straffad för andra gången i sitt liv. Han är ytterst välformulerad och klartänt och berättar att han varit spelberoende som lett vidare till förskingring. Andra gången blev han straffad för utpressning, något han anser sig helt oskyldigt dömd för. Han har fått två yogalektioner innan han blev förflyttad till en annan avdelning på grund av direkta hot från medinternerna. Han tolkar det själv så att han haft för nära kontakt med personalen. När vi diskuterar vad som krävs för bestående livsstilsförändringar säger han att; det krävs två saker man behöver koncentrera sig på:

- Man måste försöka skapa självinsikt hos internerna
- Personalen måste vara med på noterna och vara goda förebilder i vardagen

För att få programverksamheten att fungera måste man strypa inflödet av droger och skapa insikt hos internerna i samverkan med personalen, idag är det för mycket manipulation från internernas sida. Personalen på fängelset ska vara professionella och inte för mycket kompisar med internerna, anser Lennart. ART-programmet ska inlemmas i vardagen och man måste lära sig samarbeta. Egentligen räcker det att rätta sig efter 2 kapitlet paragraf 9 i KVAL, som handlar om ömsesidigt förtroende. Uppträd och prata inte för mycket, säger han. ART ska vara införlivat ständigt och klarar man inte av att leva upp till kraven, får man flytta. Det skulle vara mycket mer djuplodande intervjuer innan man placeras. Riksmottagningen är en katastrof, mer som en mall. Man sitter där i fem veckor och under den tiden pratar de med en under en timme och tjugo minuter, säger han.

**Yoga borde vara obligatoriskt**, fortsätter Lennart. Minnet har skärpts sedan jag började med yoga, och jag tror det har med andningen och syresättningen av blodet att göra. Det är fysiskt krävande, men fridskapande. Genom yoga får man vettig friskvård, det borde föras in som en väsentlig del av dagen och vara obligatoriskt. Ett sysselsättningskrav på något som leder till något gott. Idén med en instruktionsvideo på en halvtimme till tre kvart, 3-4 gånger i veckan är alldeles utmärkt. Fr.o.m. augusti kommer vi inte att bli utsläppta förrän klockan åtta på morgonen, och det innebär att många kommer att se det som om de får en extra sovtimme, när det egentligen handlar om besparingar. Vad sänder det för signaler till internerna? Var i samhället får du ligga och sova till klockan åtta på morgonen om du ska sköta ett jobb? Som det är nu är det för krävt. Man borde väcka internerna klockan sju och då ska sängen bäddas, och sen kan de skicka en yogavideo, som man övar fram tills man släpps ut till frukost. Det skulle vara perfekt, tycker Lennart som är tacksam över att han förflyttats, så han har tid att studera, skriva och öva yoga mycket mer ostörd, än tidigare.

### **Sammanfattning och beskrivande exempel**

Samlade intryck från tiden jag undervisar och de intervjuer jag gjort, visar att yoga har fått allt större spridning och acceptans. Kombinationen av ART-programmet och yogaträningen har fallit väl ut, och av ett tiotal interna är det endast en som slutat. Den interna som började träningen vid två olika tillfällen klarade inte att genomföra ett pass utan att störa de andra. För att stödja de som anstränger sig att lära självdisciplin och uthållighet, krävs lyhördhet och respekt gentemot de övriga deltagarna. Det innebär inte s.k. kadaverdisciplin, och att vi inte kan skratta och skämta när det faller sig naturligt, men det gäller att hålla balans och ställa rimliga krav. I övningarna ingår att stå stadigt och bekvämt, med fokus på andningen. Detta blir omöjligt om det samtidigt är oroligt i gruppen. Vid ett tillfälle var jag nära att stänga av ytterligare en person som spottade apelsinkärnor på golvet strax före ett träningspass. Jag bad honom vänligt plocka upp kärnorna, annars blev det ingen undervisning för hans del, jag ansåg det vara brist på respekt, både för de som städar och för andra. Till svar fick jag ett utmanande ansiktsuttryck, och han petade in ytterligare några kärnor, nu i nyckelhålet. Sedan tittade han hånfullt utmanande på vad min reaktion skulle bli. Jag förklarade ännu en gång att han inte fick fler chanser, antingen plockade han upp kärnorna eller skulle han omedelbart avlägsna sig. Efter några sekunders betänketid tog han bort kärnorna och kom in i rummet och fortsatte som om inget hänt. Efter lektionen fick jag bekräftelse av personalen att jag handlat rätt och att det var helt i linje med hur ART-programmet ska fungera, i praktiken. Effekten blev att både interna och jag hade lärt oss något som gjorde att vi kom närmare varandra än tidigare.

#### **4.4 Övergripande mönster i tillvaron**

Svaren från frågeformuläret kring de existentiella frågorna från den ursprungliga gruppen informanter gav, att alla hade en klar uppfattning om var de stod. Det var uppenbart att samtliga reflekterat ingående kring hur tillvaron kan tänkas vara inrättad, om det finns en Gud eller inte. Om inte, hade man likväl tänkt igenom hur saker och ting kan tänkas hänga samman, i större perspektiv. Den avgörande skillnaden var om man hade en tro på Gud som en överordnad makt i tillvaron, eller inte. Ingen hade helt ateistisk livssyn.

**Alexis** menade att allt har mening och att allt utvecklas i en eller annan riktning.

Mänskligheten utvecklas framåt/uppåt, men samtidigt utsätts vi för frestelser som binder oss så att vi får svårare att hitta rätt. Utvecklingen har gjort livet lättare, och oberoende av yttre händelser blir det likväl bättre, ansåg han. Han menade också att enskilda människor påverkar utvecklingen genom sin närvaro, till hundra procent. Profeterna styr utvecklingen åt rätt håll och kommer av fri vilja för att hjälpa människor. Han menar att positiv och optimistisk grundsyn, att allt kommer att ordna sig med rätt inställning och att göra det bästa av sitt liv, leder rätt.

**Torbjörn** hade en annan uppfattning. Han tror på Gud som en god kraft inom människan, men inte i yttre bemärkelse. Det finns en bestämd ordning i tillvaron, men han sätter sin tillit till astronomerna. Hela universum expanderar i ständig förändring, men menar det vara kemiska reaktioner. Det mesta har blivit mycket bättre, men våra framsteg har också kostat stor ohälsa, förlorad självrespekt och väsentliga värderingars fall, i livet. Han betonar betydelsen av att ha mål att sträva efter och anser att hans liv känns mycket mer värdefullt nu. Hälsan, välbefinnandet och de närmaste i familjen samt vännerna, är viktigast för honom i tillvaron.

**Max** ville tro att det fanns något högre, men var inte säker. Han trodde inte att ordningen i naturen kunde vara enbart slump. ”Livet skulle vara meningslöst om det inte finns något efter döden, men jag tror inte på någon organiserad religion.” Han är kritisk mot sekter och kulter och tror att det är väldigt lätt att vilseleda människor. Alla vill ju tro att det finns något, säger han. Han tror att svaret finns inom oss, men att vi kanske aldrig får veta det innan vi dör.

**Greger** har omvärderat mycket i sitt liv och uppfattar livet helt annorlunda nu, sedan han funnit sin kristna tro. Han ser hur allt hänger samman utifrån en skapelse, där det beror på oss själva om vi ska leva i en positiv eller negativ värld. Det gäller att möta livet som det är, och att inte vara likgiltig. ”Förr så kolla jag upp i himlen och såg ingenting, men nu tycker jag det är mäktigt”, avslutar han.

I de två tilläggsintervjuerna med Achmed och Lennart nämnde jag inte mycket om övergripande strukturer, eftersom vi där uppehöll oss kring samtalen om effekterna av yoga och ART-programmet. Achmed hade dock en klar uppfattning om Guds existens, och Lennart berättade att han tidigare i sitt liv tänkt gå i kloster. Lennart såg fängelsetiden som en respit-tid där han kunde fördjupa sig i sin andliga utveckling genom studier och praktiserandet av yoga.

Samtliga interner betonade relationernas betydelse i sina liv, förutom Alexis som endast betonade vikten av rätt medvetenhet. Allt annat verkade vara av underordnad betydelse. Sony uppehöll sig också mycket kring den inre relationen med Gud och yogans betydelse för honom att upprätthålla den balansen.

Vid all samvaro och alla samtal med de intagna framkom en påtaglig öppenhet inför de existentiella frågorna. Detta oavsett den egna uppfattningen kring om huruvida Gud existerar eller inte. Jag tyckte mig också se renodlat agnostiska tankegångar som angav öppenhet åt båda hållen. Gud kunde finnas, eller inte. Ingen tycktes främmande att åtminstone diskutera vilket. Kanske kan hårt ansatta människor lättare hålla sig öppna inför sådant som mer eller mindre tvingats fram genom inlåsning och/eller tvång, och att umgås med sig själv.

## 5. Utanförskap och kriminella nätverk

### 5.1 Plundrarsamhälle och ”gangsterism”

Politikerna har gett upp, och det finns inte något framtidshopp, säger förre kulturministern Bengt Göransson och Anders Isaksson. Den senare, som varit medlem i socialdemokratiska partiet i större delen av sitt liv, säger att Sverige har blivit ett plundrarsamhälle.<sup>21</sup> Och besvikelsen i de egna leden över samhällsutvecklingen verkar delas av andra. Kanske är det uppgivenhet som avspeglar sig i hur verkligheten ser ut i dagens Sverige. Att allt fler känner utanförskap i samhället, en uppgivenhet och trötthet som inte sällan leder till kriminalitet. I en intervju i SvD beskriver författaren Renzo Aneröd sin syn på hur en ny generation av kriminalitet vuxit fram som en reaktion på de ökade klassklyftorna i samhället. Han menar att vi har fått en helt ny gangsterkultur som styrs av egna lagar och värderingar.

---

<sup>21</sup> SvD Idagsidan 040513

... De unga accepterar inte längre att ha mindre pengar och sämre möjligheter än sina jämnåriga i andra delar av stan, och de använder sig av vapen och droger för att klättra upp på samhällsstegen.<sup>22</sup>

Aneröd har arbetat som ungdomsledare i Hammarkullen utanför Göteborg, som idag är ett invandrartätt område. Han kommenterar den frustration som många invandrarungdomar känner över att deras föräldrar, som kan ha varit högutbildade och haft avancerade arbeten i sina hemländer, innan de kom till Sverige, får nöja sig med att arbeta som städare och liknande för att kunna försörja sig. Detta är bidragande faktorer till att denna grupp unga inte har någon naturlig lojalitet med det vanliga svenska samhället. De känner inte att de någonsin varit en del av det. Den nya gangsterkultur som Aneröd talar om styrs enligt honom av nation och etnicitet, vilket överensstämmer med den bild jag fått från olika håll inom kriminalvården. Framförallt, efter samtal med en vårdare som arbetat länge på Hallanstalten, som menar det vara djupt oroande att se hur tydliga dessa mönster är bland en helt ny generation unga kriminella.

## 5.2 Ungdomskriminalitet, ett växande socialt problem

Problemen med den växande skara kriminella vi har att brottas med, och hela den förvandling som skett under den senaste tjugoårsperioden kommenteras på vitt skilda arenor. I en recension av boken *Gå i fängelse*, som handlar om hur den förändrade sociala situationen, där stora grupper lever utanför samhällsgemenskapen lett till att så många sitter i fängelse, beskriver kriminologen Magnus Hörnquist situationen så, att ”när det inte finns plats någon annanstans i samhället, finns det alltid plats i fängelset, och finns det inte plats i fängelset så bygger staten nya”.<sup>23</sup> Denna dystra syn delas också av Björn Fries som är regeringens narkotikapolitiska samordnare, i en ny rapport där det konstateras att vanmakten breder ut sig bland vanliga människor på grund av att gängkriminaliteten sprider sig, och misstron till myndigheterna hos dem som blir drabbade blir större och större. Kartläggningen visar att gängen består av dels yngre personer som ägnar sig åt s.k. spontan kriminalitet, och dels av äldre organiserade brottslingar som använder vissa bostadsområden som rekryteringsbas genom att bjuda på gratis sprit, droger och cigaretter.

Underlag för undersökningen baserar sig delvis på elva fokusgrupper (grupp där man samlat ungdomar från olika föreningar och liknande), för att ge en syn på orsakerna bakom den ökande kriminaliteten. ”Gruppsyck, dålig framtidstro, familjeproblem, dålig ekonomi, arbetslöshet, maktbegär, snabba pengar, identitetsproblem, misstro mot myndigheter och framförallt, för milda lagar”,<sup>24</sup> är den samlade bilden från dessa ungdomar som deltagit. Dagens situation med hög arbetslöshet och oviss framtid, även för unga som kommer från goda uppväxtförhållanden och bra utbildningar, gör inte bilden ljusare. Hur ska politikerna kunna åstadkomma en förändring som visar att dessa människor också är en del av samhällsgemenskapen? Att inte vara en fullvärdig medlem i det svenska samhället, är en grogrund för kriminella gängbildningar, konstaterar man i utredningen.<sup>25</sup>

Med den överbeläggning som nu råder, både på häkten och i fängelser, verkar det som om vi kommit till en gräns där vi kanske måste hitta nya metoder för att råda bot på situationen. Kanske behöver vi andra kompletterande insatser än fängelse för att motivera kriminellt

---

<sup>22</sup> SvD Idagsida 04 05 10

<sup>23</sup> DN, Kultursidan 04 08 26

<sup>24</sup> Dagens Nyheter 05 06 16, sid.12

<sup>25</sup> [www.mobilisera.nu/upload/Programförklaring.pdf](http://www.mobilisera.nu/upload/Programförklaring.pdf)

belastade personer till återanpassning i samhället, på mindre kostbart sätt. Socialdemokraten Jan Emanuel Johansson menar i en intervju i DN att man skulle utveckla användandet av fotboja, och låta personer som inte begått allvarligare brott få chansen till återanpassning genom utflyttning till glesbygden. Där skulle de kunna avtjäna sitt straff genom att bo och arbeta under mycket bestämda förhållningsregler. Ett kontroversiellt förslag enligt en del, men själv tror han att det kommer att få gehör även över partigränserna i riksdagen. Ett sådant förslag skulle i varje fall motverka risken att unga kriminella umgås med äldre och grövre brottslingar vilket är fallet idag, på grund av platsbristen i fängelserna.

I några av intervjuerna med informanterna framkom också det problematiska med dagens situation, där överbeläggning och brist på större differentiering av internerna skapar jordmån för missnöje och sämre förutsättningar till *verklig* rehabilitering.

### 5.3 Möjligheter till förändring i fängelset

**Alexis** menar att fängelsemiljön inte är hinder för hans utveckling. Det gäller att leva i nuet och handla medvetet hela tiden, det är det viktigaste. Och allt som händer oss är egentligen gåvor, tyckte han. Hela hans kroppsspråk vittnar om inre lugn och självklar övertygelse, och han ger intryck av att det är en naturlig uppgift för honom att vara en förebild inom fängelset genom sitt sätt att vara, något som också intygades av Greger den yngste informanten, som såg upp till Alexis som en ”mycket tung” person på anstalten. Vanligen hör man detta uttryck om någon med hög status på grund av sin kriminalitet, men i det här fallet hade det en helt annan innebörd. Alexis uppfattades som ett föredöme som Greger verkligen såg upp till som en bra människa. I samtal med vårdaren som är Alexis kontaktman sedan 2001, får jag bekräftat den bild som Alexis ger av sig själv.

Enligt kontaktpersonen är Alexis en mönsterfånge som blivit mycket harmonisk. Han vill göra rätt för sig och det är aldrig några problem med honom. Han är ”klockren” som han uttrycker det, och säger att han påverkar de andra till det bättre. De andra fångarna ser upp till honom. Han har ändrat kostvanor, sover mindre och är numera vegetarian och ”renlevnadsmänniska” som ofta sitter i sängen och mediterar. Han har skapat ett stort nätverk utanför fängelset och förbereder sig på ett bra sätt inför frigivningen, avslutar vårdaren.

**Torbjörn** är den av informanterna som uppehöll sig mest kring den destruktiva livsmiljön han ansåg fängelsemiljön vara. Han verkade ha sämst inre försvar av de unga internerna mot oväsen, skrik, aggressivitet och grovt språk. Han menade att det har blivit en stor förändring i fängelsemiljön till det sämre, och att de unga internerna verkligen skulle behöva öva sig i stillhet. ”Två till tre man kan ha bandspelarna på högsta volym samtidigt med öppna dörrar, och så sitter samma killar som har bandspelarna på i tv-rummet och har Z-tv:s högsta rapmusik, och så sitter dom och kastar tärningar och skriker hela tiden. Det värsta är oljudet, de där bandspelarna borde försvinna från fängelset.” Han menar att personalen inte gör någonting. ”De sitter i sin kur och hör inte vad som pågår”. Och att ”detta är ytterst stressande och det bygger upp aggressioner alldeles i onödan”. Det är svårt att bedöma om Torbjörn skulle ha uppfattat miljön annorlunda om han hade tränat mer regelbundet.

Helt uppenbart är att klimatet i fängelserna har ändrats, och att det som var grundtanken med cellsystemet som byggde på ”förbättringstanken med religionens, ensamhetens och arbetets fostran”<sup>26</sup> som bas för en meningsfull, andlig vård har idag utvecklats till något annat. Sekulariseringen i samhället under 1900-talet har påverkat fängelsereformerna, och

---

<sup>26</sup> kvv.se/cellsystemet

fängelseprästernas roll och funktioner har successivt förändrats. Idag vistas internerna mycket mer tillsammans utan organiserad fritid, och detta innebär stora risker för planering av nya brott – något som man är medveten om och vill motverka på Norrtäljeanstalten.

Genom en bättre organiserad fritid och regelbundna aktiviteter i rehabiliterande syfte, vill man skapa en större känsla av helhet och sammanhang både för interner och anställda. Ingen lätt uppgift att genomföra i praktiken med rådande system av stark hierarki och bristande resurser, men det finns ambitioner i den riktningen.

**Max** var ganska kritisk till fängelsemiljön och de attityder som är dominerande där, både bland intagna, och personal. Han tycker det är bra att han fick möjlighet till utbildning och att han fick möjlighet att pröva på yoga, men annars verkar miljön mest innebära negativa saker för hans vidkommande. Han tyckte fängelsemiljön var som ”ett enda stort dagis” och att det var för mycket daltande, som han uttryckte det. Han menade att det är de stökiga individerna som premieras, inte de skötsamma. Detta, enligt honom, för att man tror det ska bli lugnare och mindre stökigt för personalen.

Han tyckte att det borde finnas olika anstalter. Vissa som är hårda, utan fördelar, där det endast är arbete som gäller. ”Lås in dem och släng bort nyckeln”, är det som borde gälla för vissa. Sedan borde det finnas andra typer av anstalter för interner som är verkligt motiverade att arbeta med sig själva. Men missköter man sig ska man inte ges en andra chans. ”Inte chans efter chans som här på Motivationsavdelningen, där du får göra bort dig hur mycket som helst, du blir bara ännu mera daltad med”, tycker han.

### **Våldsfilmerna normaliserar våldet**

Dessutom poängterar han hur man normaliserar våldet och att man blir avtrubbad om man tittar för mycket på vålds- och actionfilmer. Han välkomnar därför ett alternativt utbud på videoslingan, för att lära sig andra saker som stärker det goda i människan. ”Osäkerhet gör att folk bara visar det hårda och kalla, men det goda finns ju där, under ytan. Det gäller bara att våga att plocka fram det.”

**Greger** talade engagerat om hur retreaten i klostret på Kumlaanstalten förändrat honom totalt, och hur han sedan hittat vägen till tro helt på egen hand. Jag har inte fått det hemifrån, det är mitt eget, jag har kommit till insikt själv och det känns jätteskönt, säger han och berättar att han träffar fängelseprästerna varje vecka. Varje morgon ber han, men han har inte kommit igång med att öva yoga på egen hand.

Han tycker att personalen ser ner på de intagna och att de ”drar alla över en kam”. Han menar att de skulle se till personen istället, och inte betrakta de intagna som om de vore sjuka. Han poängterar dock att han har en bra kontaktperson, så allt han behöver hjälp med, går via henne.

Det är helt klart att de flesta synpunkter som berört miljöns inverkan på livsstilen, pekar på att det finns attitydproblem både hos personal och intagna, vad gäller förståelse och respekt för en mer andlig livsstil och detta bidrar till svårigheter för de som upplever en inre förändring.

Sedan intervjuerna gjordes har kriminalvården lagt fram förslag för ett mer individanpassat behandlingsprogram och belöningssystem som gynnar de skötsamma, vilket nämns i inledningen av uppsatsen. Därutöver har det nu också kommit nya regler för träning på anstalter och häkten, som vill sätta en gräns för den kroppskultur som varit dominerande, och som av säkerhetsskäl reglerar användningen av styrkeredskap. I samband med dessa förändringar har det visats intresse för yoga som alternativ för träning och behandling, inom

ramen för de nationella behandlingsprogrammen inom kriminalvården. Men i skrivande stund är det ännu inte möjligt att säga vad detta intresse kommer att utvecklas till.

#### **5.4 Internerna, egna experter**

Ett annat försöksprojekt för att hitta nya vägar på Norrtäljeanstalten är ett samarbete mellan en grupp unga interner på motivationsavdelningen och mansjouren i Stockholm och Norrtälje. Projektet som går under benämningen **Vägen till kåken är kort – våga välja rätt väg** leds av informatörerna Cai Bellander, ordförande för mansjouren i Norrtälje och Mårten Ekenstam som är ordförande för mansjouren i Stockholm. De har tillsammans träffat två olika grupper unga interner på fängelset en gång i veckan, för att diskutera med internerna hur de kan ta ansvar för sina liv och sätta upp nya mål i sin tillvaro. Cai och Mårten har sedan fungerat som budbärare mellan interner och elever på tre olika högstadieskolor, där eleverna får ställa frågor till internerna.

Eleverna ställde sammanlagt 165 frågor till internerna som dessa fick svara på. Materialet sammanställs och redovisas både av internerna, och eleverna i olika media. Genom att hjälpa andra och känna sig behövd, får internerna tillbaks sin värdighet och blir bekräftade. Under slutet av sommaren 2005 kommer några lärare att utbildas på fängelset i aggressions- och konflikthantering, ledda av internerna själva i samarbete med Cai Bellander och Mårten Ekenstam. Projektet har väckt stor entusiasm hos samtliga engagerade och man kommer under hösten att fortsätta arbeta med nya skolor, och försöka hindra ungdomar som befinner sig i riskzonen, att hamna i kriminell livsstil. Handledare för hela projektet är den finländske psykiatrikern Ben Furman.

#### **5.5 Drogfrihet, villkor för rehabilitering**

Även om yogaundervisningen och mansjourens arbete i Norrtälje visar att det går att arbeta med förändringar inifrån fängelsemiljön med ganska enkla medel, så är dagens situation så pass allvarlig att det krävs insatser på alla nivåer för att inte ”narkotika och kriminalitets-epidemin” ska sprida sig ytterligare i samhället.

Ett intressant bidrag för att sprida kunskap om kriminalvårdens svåra uppgift att rehabilitera dagens fångar, och som kan ses som en lärobok för personal och allmänhet, är en helt ny bok skriven av Ove Rosengren, socionom med lång erfarenhet av praktiskt fältarbete inom kriminalvården. Boken har arbetsnamnet *Ensam och sårbar - den kriminella personligheten*, och kommer ut i september 2005 på Bokförlaget Langenskiöld ([www.langenskiolds.se](http://www.langenskiolds.se)). Rosengren, som är ordförande i Riksförbundet narkotikafritt samhälle RNS, säger att ”ju mer en normepidemi breder ut sig desto mindre blir normbrottet att testa (prova på), och desto mindre mottaglighet behövs för att dras med”, det är bara att jämföra med alkohol.”<sup>27</sup> Rosengren menar att drogfrihet är en förutsättning för att rehabilitera den kriminelle på djupet. Han utgår från tolvstegsprogrammet i sitt arbete och betonar vikten av moralisk självrannsakan och menar att det inte finns något värde-neutralt behandlingsprogram. I tolvstegsprogrammet, som är ett självhjälpsprogram, ingår accepterandet av en högre makt (Gud som individen själv uppfattar honom) till hjälp och förtröstan i arbetet mot helande och drogfritt liv.

---

<sup>27</sup> [www.drugnews.nu](http://www.drugnews.nu)

## 6. Hälsa och helhet i framtiden

### 6.1 Biologin och dess betydelse i en ny världsbild

För att komma tillrätta med problemen i framtiden måste vi skapa bättre jordmån för hälsosammare miljöer, där människor kan växa och utvecklas till harmoniska individer. Salk var av uppfattningen att en ”ny människa” är under utveckling, och att den naturliga urvalsprocessen kommer att gynna de individer som inte bara accepterar förändringar, utan också välkomnar dem. Individen och samhället måste nu dela ansvaret för framtagandet av värdenormer som förser mänskligheten med ”ändamål” eller ”inriktning” mot högre mål, och öppnar vägarna för en utvidgad dimension av verkligheten. Han menade också att samtidigt som vi ägnar uppmärksamhet åt att reducera de patologiska krafterna i samhället, så bör vi ha ännu mer fokus på det friska och kreativa. Här menar Salk att det är nödvändigt att ta hänsyn till biologins lagar, och framför allt till vår kunskap om hur hjärnan fungerar, eftersom denna är fundamental för hela organismen. Kunskap och medvetande är väsentligt både för att förstå sig själv och andra bättre, säger han.<sup>28</sup>

Världsbilden Salk presenterar i sin bok ”Anatomy of Reality” om hur allt i universum är av binär natur, hävdar han att en relation till sig själv (till jaget) är lika viktig som relationen människa till människa. ”The most fundamental phenomenon in the universe is relationship.” ”We stay in touch with our innermost selves and the tapestry of daily life through relationships.”<sup>29</sup>

Teologen Anders Jeffner har också diskuterat den ”nya” biologins betydelse i filosofiska och teologiska frågor, i historiskt perspektiv. Där visar han hur olika världsbilder avlöst varandra genom historien. Jeffner poängterar behovet av en världsbild som förklarar kausala samband och mönster i naturen, som hjälp för vår egen överlevnad. När Jeffner tar upp frågan om hur tidigare vetenskapsmän brottats med utmaningen att framlägga världsbilder som baserats på empirisk forskning, med anknytning till religion, skriver han:

*We meet here an extremely powerful thought – the idea of an intelligent order behind the physical and biological world. This order had its origin in God’s design and it was the task of science to find out by empirical methods what God had thought when planning the wonderful order of the universe.*<sup>30</sup>

Denna inneboende förmåga att förnimma en, enligt vars och ens egen uppfattning, högre tingens ordning i tillvaron, fanns hos samtliga informanter. Det var överraskande att se hur pass mycket var och en reflekterat kring livsnära frågeställningar. Man kunde se naturen som förebild och inspiration för att förstå hur livet och tillvaron inrättats. Detta kom upp vid ett flertal tillfällen som spontan kommentar till frågan om hur man förstår livets djupare mening. Längtan efter att leva sitt liv i samklang med, och i respekt för, denna högre ordning, kunde också ses hos informanterna. Här blev yoga ett redskap för att fylla ut det vakuum i den dagliga livsföringen, som fanns hos några av dem.

---

<sup>28</sup> Salk 1972, sid. 107

<sup>29</sup> Salk 1983, sid. 44

<sup>30</sup> Jeffner 1999, sid.3

## 6.2 Yoga som väg till hälsa och helande

Under mitt studiebesök våren 2005, hos Prison Phoenix Trust i Oxford, fann jag två böcker som fördjupat min syn på vad yoga kan betyda för fysiskt och känslomässigt helande och väg till andlig frihet. I ”Emotional Yoga – How the Body can Heal the Mind”, presenteras ett annat sätt att se på yogasystemets olika delar, som här är förenklat utan att mista sin inre storhet. Pedagogiskt beskrivs här hur de olika grenarna kan införlivas i det dagliga livet och frigöra blockeringar som hindrar vår utveckling mot större välbefinnande och livsglädje. I den andra boken, ”Becoming Free through Meditation and Yoga”, läggs tonvikten på andning och meditation som främsta redskap att finna sin inre grund, och att få kontakt med vår egen inneboende andliga källa. Dessa båda böcker representerar olika sidor av yoga och har varit en röd tråd genom hela detta projekt, en väg till förening och helande av det inre och yttre livet.

Genom att ändra attityd till oss själva, finna dagliga rutiner som stärker både vår kroppsliga hälsa och vår förnimmelse av okränkbarhet som andliga varelser, ser jag yoga som en väg till ökad folkhälsa, både för livet inom och utanför murarna.

Det är min övertygelse att vi befinner oss vid en vändpunkt, som Salk säger, där vi behöver ägna stor uppmärksamhet åt vilka mål vi strävar efter i samhället och som individer. I boken ”Om Heligheten”, resonerar författaren och professorn Owe Wikström om vad sekulariseringen inneburit för den moderna människan. Han menar att kyrkans minskande inflytande i samhället har ersatts med nytt. Privatreligiositeten har ökat, och utbudet av olika andliga rörelser är större än någonsin. Han menar också att det andliga tomrummet kan fyllas med litteratur, konst, poesi och musik.<sup>31</sup>

Under de år jag arbetat med detta projekt har intresset för yoga spridit sig och ökat på ett iögonfallande sätt i det svenska samhället. Det märks bl.a. i utbudet av kurser, och i mitt eget arbete som lärare där jag har märkt en ökad tillströmning av elever.

Wikström använder sig av begreppet ”epifani” i sitt reflekterande över hur vi på olika sätt kan kompensera livet, där Gud tycks vara frånvarande, med något som skänker mening och djupare förståelse av tillvaron. Jag tycker epifani är ett poetiskt ord som uttrycker vad jag tror människan behöver, och som yoga också symboliserar. En förbindelse med den dimension av livet där vi både känner vördnad inför oss själva och något större, som kanske inte ens behöver definieras i ord. Ett större sammanhang som bär våra liv, oavsett var vi befinner oss.

I möten med de interner jag träffat genom åren har jag aldrig känt mig hotad eller rädd. Mitt arbete har tvärtom varit fyllt av glädje, på sätt jag kanske inte upplevt någon annanstans. Jag hoppas att jag med presentationen av detta arbete skänkt något lite ljus kring ett område som oftast förknippas med mörker och hopplöshet. Förändringar *är* möjliga, men vi måste nog själva tro på detta, för att åstadkomma dem. Det tycker jag är den stora utmaningen för hela vår inställning till framtiden, och inte minst för vår förmåga att tolka verkligheten på ett nytt och mer nyanserat sätt.

Yoga för mig, har varit ett redskap för ökad insikt, tillit och att se med, se hur skönheten börjat blomma hos individer som befunnits sig längst ner i den egna dybotten. Och jag vill tacka alla dem som medverkat och visat hur förmågan bor inom oss alla. Arbetet måste vi dock göra själva, och det kräver vilja, uthållighet och långsiktighet för varaktiga resultat.

---

<sup>31</sup> Wikström 1997, sid.126

Ibland kan en bild förmedla mer än ord, och jag väljer att summera mitt arbete med denna vackra bild av en näckros, som liksom lotusblomman, hämtar sin näring ur dyn. En bild som förmedlar hopp om att förändring är möjlig oavsett var vi befinner oss i livet. Det är utifrån det hoppet jag tror att vi måste fortsätta att bygga vår gemenskap i samhället trots de destruktiva krafter och ohyggligheter som vi också tvingas konfrontera genom människors illvilliga gärningar.

Utifrån ett tros- och livsåskådningsperspektiv tror jag att vi är i ett större behov än någonsin av ett övergripande mål som är gemensamt för oss alla, oavsett ras, religion eller hudfärg för att förena oss att försvara och värna om livets inneboende okränkbara värde. Vi behöver hitta vägen till en samhällsgemenskap som bättre tar vara på dynamiken mellan våra personliga särdrag för det gemensamma bästa oavsett om vi lever ett liv innanför eller utanför murarna.

Mitt arbete på Norrtäljeanstalten har övertygat mig om att det är möjligt, och jag tror därför att Kriminalvården har en ytterst viktig uppgift att fylla inför framtiden om de förenar sina krafter både med de intagna och sin personal utifrån ett nytt samverkansperspektiv som bygger på ömsesidighet och respekt.



*Bilden är tagen vid the Botanical Garden i Oxford, under mitt besök hos The Prison Phoenix Trust.*

## 7. Sammanfattning

Hur kan vi åstadkomma personligt ansvar och rättsmedvetande inom kriminalvården, en förändring och rehabilitering till ett personligt äkta och socialt ansvarsfullt liv? Dessa är huvudfrågorna i denna empiriska studie om yoga som rehabiliteringsmetod bland kriminella män på Norrtäljeanstalten. Den centrala frågeställningen är hur vi kan hitta en väg ut ur den nuvarande samhällssituationen med tilltagande kriminalitet hos allt yngre, samt också kriminalvårdens roll för mer behovsanpassad behandling i sammanhanget.

I studien ställs frågor till manliga interner som deltagit i yogaundervisning vid olika tillfällen under en tre-årsperiod. Frågorna berör yogans fysiska och psykiska effekter, men också internernas syn på sig själva, sin livssituation och inställning till framtiden. Några av internerna har konkreta råd och önskemål om hur kriminalvården kan förbättra vården, och göra den mer verkningsfull. Samtliga som deltagit i projektet har varit positiva till initiativet med yoga, även om inte alla vill fortsätta aktivt med just detta självutvecklingsarbete.

Studiens teoretiska ramverk vilar delvis på vetenskapsmannen Jonas Salks evolutionsteori och hypotes om människan som både biologisk och andlig varelse med behov av fördjupad medvetenhet om individuellt ansvar för överlevnaden, men också ur ett perspektiv som gäller mänsklighetens framtidsutveckling. Dessa teorier berörs endast kortfattat, men vore intressanta att studera närmare i relation till yogas effekter på medvetande och självuppfattning. Internernas reflektioner visar på ett stort behov av hjälp med de existentiella dimensionerna i behandlingsarbetet, och yoga har visat sig effektivt i detta avseende. Forskningsresultaten visar också att de flesta som deltagit i yogaundervisningen är positiva till detta initiativ och att det gett effekter som exempelvis -

- ökad sinnesro och tankekontroll
- ökad koncentration och studiemotivation
- ökat kroppsligt och andligt välbefinnande
- ökat lugn och bättre sömn

Liknande forskning om yogas effekter på kriminella i England, visar också där att internerna blir lugnare och mer harmoniska, att de känner sig mindre spända och stela, behöver mindre mediciner och att de blivit mer motiverade att göra något åt sina liv. Skillnaden mellan tidigare engelska studier och studien på Norrtäljeanstalten är att yoga i detta sammanhang ingått som en del av behandlingsprogrammet ART (Aggression Replacement Training). Kombinationen av yoga som en del av ett behandlingsprogram har visat sig ha mycket gynnsamma effekter, och skulle kunna utvecklas ytterligare med andra likartade program. Enligt förslag från flera av internerna bör man minska inflödet av droger på anstalterna och skapa insikt hos internerna, i samverkan med personalen. I studien poängteras politikernas ansvar i den rådande samhällssituationen, och frågan problematiseras utifrån en sociologisk och allmänpolitisk synvinkel där både sekulariseringen och den ökade segregeringen med stor arbetslöshet ses som en stor utmaning inför framtiden.

”Genom yoga får man vettig friskvård, det borde införas som en väsentlig del av dagen, och vara obligatorisk. Ett sysselsättningskrav som leder till något gott”, är en av de sammanfattande kommentarerna hos internerna.

## Käll- och litteraturförteckning:

Otryckta källor

Fem inspelade intervjuer om yoga och tros- och livsåskådningsfrågor utskrivna i sin helhet, och två kompletterande intervjuer där anteckningarna skrevs ut direkt efter intervjutillfället

Tio enkätformulär om betydelsen av yoga som alternativ till individuell självträning via det interna videosystemet på Norrtäljeanstalten

### **Bennet, Bija**

2003. *Emotional Yoga – How the Body can Heal the Mind*, Great Britain: Bantam Books

### **Bergström, Gunnar**

2002. *Kriminalitet som livsstil*. Stockholm: Égalité

### **Bergström, Matti**

1990. *Hjärnans resurser – en bok om idéernas uppkomst*. Stockholm: Wahlström & Widstrand

### **Bråkenhielm, Carl-Reinhold**

1985. *Problems of Religious Experience*. Uppsala: Almqvist & Wiksell International.

Bråkenhielm, Carl-Reinhold (red) 2001. *Världsbild och mening – en empirisk studie av livsåskådningar i dagens Sverige*. Nora: Nya Doxa.

### **de Chardin, Teilhard**

1965. *The Phenomenon of Man*. New York: Harper & Row Publishers

### **Cooper, J.C.**

1990. *Symboler – en uppslagsbok*. Helsingborg: Forum

### **Crick, Francis**

1994. *The Astonishing Hypothesis – The Scientific Search for the Soul*. London: Simon & Schuster

### **Eidlitz, Walther**

1972. *Livets mening och mål i Indisk tankevärld*. Stockholm: Aldus/Bonnier.

### **Elworthy, Scilla**

1999. *Makt & Kön – en bok om kvinnor*. Stockholm: Wahlström & Widstrand.

### **Fox, Matthew**

1983. *Original Blessing*. Santa Fe, New Mexico: Bear & Company,

### **Fox, Matthew**

1995. *Nytändning! – om vitsen med arbete och meningen med livet*. Orsa: Energica Förlag

### **Fraser, Tara**

2001. *Yoga för dig – en enkel guide steg för steg*. Stockholm: Forum

### **Fromm, Erich**

1982. *Är människan ond eller god?* Stockholm: Natur och Kultur.

### **Geels, Anton och Wikström, Ove**

1985. *Den religiösa människan*. Löberöd: Plus Ultra

### **Goleman, Daniel (red).**

*Samtal med Dalai Lama – ett möte mellan Buddhism och västerländsk vetenskap*. Stockholm: Wahlström & Widstrand

### **Gore, Al**

1993. *Uppdrag Jorden – miljön och människans möjligheter*. Stockholm: Bonnier Alba

**.Gustavsson, Bernt**

1994. *Världsbilder - Synen på människa, samhälle, natur*. Stockholm: Wahlström & Widstrand.

**Harman, Willis**

1979. *Framtiden – en ofullständig vägledning. En ny världsbild och ny människosyn – förutsättningar för en övergång till ett transindustriellt samhälle*. Stockholm: Wahlström & Widstrand

**Hillman, James**

2001. *Finna själens styrka – om människans sanna väsen och meningen med ett långt liv*. Stockholm: Natur och Kultur

**Jeffner, Anders**

1999. *Biology and Religion as Interpreting Patterns of Human Life*. Oxford: Idreos Paper

**Jonas, Hans**

1994. *Answarets princip – utkast till en etik för den teknologiska civilisationen*. Göteborg: Daidalos

**MacInnes, Elaine and Chubb, Sandy**

2002. *Becoming Free Through Meditation and Yoga*, Oxon: The Prison Phoenix Trust

**Miller, William R. och Rollnick, Stephen**

2003. *Motiverande samtal – Att hjälpa människor till förändring*, Kriminalvårdens förlag

**Northe, Gail**

1993. *God is Evolution Evolution is God*. Cohasset, Mass: Vedanta Centre Publishers

**Novak, Michael**

1989. *Free Persons and the Common Good*. New York: Paulist Press,

**Kallenberg, Kjell och Larsson, Gerry**

2000. *Människans hälsa – livsåskådning och personlighet*. Stockholm: Natur och Kultur.

**Kvale, Steinar**

1997. *Den kvalitativa forskningsintervjun*. Lund: Studentlitteratur

**Modée, Johan**

(red) 2000. *Tro, vetande, mystik. Brutus*. Eslöv: Östlings Bokförlag Symposium.

**Norberg, Ulrica**

2003. *Poweryoga*. ICA Bokförlag

**Ringgren, Helmer och Ström, Åke V**

1974. *Religionerna i historia och nutid*. Stockholm: Verbum

**Rosenberg, Göran**

2003. *Plikten, profiten och konsten att vara människa*. Stockholm: Albert Bonniers Förlag.

**Rosengren, Ove**

2005. Opublicerat manuskript *Ensam och sårbar*, Bokförlaget Langenskiöld

**Salk, Jonas**

1972. *Man Unfolding*. New York: Harper & Row Publishers.

**Salk, Jonas**

1973. *The Survival of the Wisest*. New York: Harper & Row Publishers.

**Salk, Jonas och Salk, Jonathan**

1981. *World Population and Human Values – A New Reality*.

New York: Harper & Row Publishers.

**Salk, Jonas**

1983. *Anatomy of Reality – Merging of Intuition and Reason*. New York: Columbia University Press.

**SIDA-rapport**

2004. *Ending gender-based violence: A call to global action to involve men*. Stockholm: SIDA

**Stinissen, Wilfrid**

1997. *Kristen djupmeditation*. Libris.

**Tarnas, Richard**

1993. *The Passion of the Western Mind – Understanding the Ideas That Have Shaped Our World View*. Ballantine Books.

**Trollestad, Claes.**

2000. *Etik & Organisationskulturer – att skapa en gemensam värdegrund*. Stockholm: Svenska Förlaget.

**Trost, Jan**

1997. *Kvalitativa intervjuer*. Lund: Studentlitteratur.

**Westerlund, Katarina**

2002. *Sammanhangets mening – en empirisk studie av livsåskådningar i föreställningar om genteknik och i berättelser om barnlöshet, assisterad befruktning och adoption*. Uppsala: universitet

**Wikström, Owe**

1993. *Om heligheten – religionspsykologiska perspektiv*. Stockholm: Natur och Kultur.

Tryckt material från Kriminalvårdsverket:

*Riktlinjer för den andliga vården inom Kriminalvården.*

*Fångars levnadsförhållanden – resultat från en levnadsnivåundersökning*

*Fakta om Kriminalvården 2003*

*Aktuell statistik från Kriminalvården 1 februari 2005-06-14*

*Säkert inlåst? En granskning av rymningarna från Kumla, Hall, Norrtälje och Mariefred*

2004, *SOU2005:6Arbetsordning för Kriminalvårdsverket, KVVAF 2002:2*

# Bilaga 1

## Intervjufrågor för den kvantitativa delen av yogaprojektet på Norrtäljeanstalten hösten 2003

1. Har du tittat på yogavideon som visats på söndagarna?	Ja	Nej
2. Har det gjort dig nyfiken på vad yoga är bra för?	Ja	Nej
3. Har du försökt att göra övningarna?	Ja	Nej
4. Skulle du vilja att man visade fler övningar av det här slaget på videoslingan?	Ja	Nej
5. Är du andligt intresserad?	Ja	Nej
6. Tror du på en högre makt i tillvaron?	Ja	Nej
7. Skulle du vilja ägna mer tid att arbeta med ditt inre?	Ja	Nej
8. Tycker du att Kriminalvården skall satsa mer på att utveckla program för att stärka den andliga hälsan?	Ja	Nej
9. Har du genom yogan fått ett ökat intresse för ditt inre välbefinnande som en väg att förändra ditt yttre liv?	Ja	Nej
10. Tror du att man genom fysiska övningar kan disciplinera sitt sinne så att man blir en mer harmoniskoch bättre människa?	Ja	Nej

Ytterligare kommentarer som du skulle vilja dela med dig:

.....

.....

.....

Tack för din medverkan!

## Bilaga 2

### Intervjuguide för den kvalitativa delen av undersökningen

**1. Hur har möjligheten att träna yoga på fängelset påverkat dig?**

**2. Har du genom träningen fått några nya insikter om dig själv?**

**3. Har yogan inneburit att du fått nya funderingar om livet**  
**- hur du genom din livsstil kan förändra och påverka ditt liv?**

**4. Vilka är de viktigaste existensiella frågorna för dig?**

**5. Tror du på en högre makt/Gud?**

**6. Vad är det mest avgörande om en människa blir kriminell; arv eller miljö?**

**5. Hur ställer du dig till följande påståenden?**

a) Mitt liv är helt utan sammanhang och egentligen resultatet av en massa tillfälligheter  
Stämmer helt                      Stämmer ganska bra                      Övrigt.....

b) Det går en röd tråd genom mitt liv ända från den tidiga barndomen till idag

Stämmer helt                      Stämmer ganska bra                      Övrigt.....

c) Mitt liv har blivit vad det är genom mina egna beslut och val

Stämmer helt                      Stämmer ganska bra                      Övrigt.....

d) Jag har alltid haft en känsla av att det är saker och ting utanför min kontroll som har bestämt mitt liv

Stämmer helt                      Stämmer ganska bra                      Övrigt.....

**5. Vad är det som format ditt liv?**

a) Närstående, föräldrar, make/maka, barndom, skola

Stämmer helt                      Stämmer ganska bra                      Övrigt.....

b) Mitt eget handlande

Stämmer helt                      Stämmer ganska bra                      Övrigt.....

c) Slump och tillfälligheter

Stämmer helt                      Stämmer ganska bra                      Övrigt.....

d) ödet eller Gud

Stämmer helt                      Stämmer ganska bra                      Övrigt.....

e) samhället och mina arbetsförhållanden

Stämmer helt                      Stämmer ganska bra                      Övrigt.....

d) Det är mycket i mitt liv som jag ångrar

Stämmer helt                      Stämmer ganska bra                      Övrigt.....

e) Mycket av det jag gör i det dagliga livet saknar mening

Stämmer helt                      Stämmer ganska bra                      Övrigt.....

f) Det är sällan jag blir besviken på andra människor

Stämmer helt                      Stämmer ganska bra                      Övrigt.....

g) Jag känner mig ofta orättvist behandlad

Stämmer helt                      Stämmer ganska bra                      Övrigt

h) Trots att livet är kaotiskt och komplicerat tror jag att det finns en ordning i tillvaron som vi en gång kommer att förstå

Stämmer helt                      Stämmer ganska bra                      Övrigt.....

*7. Det finns olika intervjuer om universums uppkomst, men hur kommer allt att sluta? Vilken är din inställning?*

a) Universum har inget slut; det kommer alltid att finnas till

Stämmer helt                      Stämmer ganska bra                      Övrigt.....

b) Universum utvecklas gradvis mot ett högre mål

Stämmer helt                      Stämmer ganska bra                      Övrigt.....

c) Universum kommer en gång att upplösas och försvinna

Stämmer helt                      Stämmer ganska bra                      Övrigt.....

d) Universum kommer en gång att gå under för att sedan nyskapas genom ett särskilt gudomligt ingripande

Stämmer helt                      Stämmer ganska bra                      Övrigt.....  
8. Hur ser du på historien?

Har människorna fått det bättre eller har det tvärtom blivit sämre i världen? Vilka krafter styr utvecklingen? Människorna, samhället, Gud eller något annat?

a) Mänskligheten hade det bättre långt tillbaka i historien; allting har med tiden blivit värre

Stämmer helt                      Stämmer ganska bra                      Övrigt.....

b) Historien är en böljegång; ibland blir det bättre – ibland blir det sämre

Stämmer helt                      Stämmer ganska bra                      Övrigt.....

c) Den historiska utvecklingen bestäms i huvudsak av enskilda betydelsefulla människor

Stämmer helt                      Stämmer ganska bra                      Övrigt.....

d) Den historiska utvecklingen bestäms av faktorer utanför människans kontroll

Stämmer helt                      Stämmer ganska bra                      Övrigt.....

e) Människans historia är en enda lång kamp för tillvaron där den starkaste överlever och påverkar utvecklingen

Stämmer helt                      Stämmer ganska bra                      Övrigt.....

f) Djupast sett är det Gud som länkar historiens skeende mot det slutmål Gud bestämt

Stämmer helt                      Stämmer ganska bra                      Övrigt.....

