

Sluttrapport Gangster Yoga

Søknadsnummer:2014/FBM9110

Ordning: Forebygging(2014)

Søkerorganisasjon: Stiftelsen Psykiatrisk Opplysning

Forord

I 2014 fikk Stiftelsen Yoga for Livet 480,000 kr. av Extrastiftelsen til å drive målrettet yoga undervisning for innsatte i norske fengsel og rusmisbrukere i Oslo området. Stiftelsen Yoga for Livet bidro selv med 100,000 kr og i henhold til opprinnelig budsjett brukte vi 185,000 kr på investeringer som hjemmeside og diverse utstyr. 75,000 kr på driftskostnader og 320,000 kr gikk prinsipielt til lønn av lærere, men også til å betale reise og opphold for deltagere på forskjellige turer rundt om i Norge. De siste to månedene av året tok vi med 20 rusavhengige til India. Her betalte de fleste deltagerne selv, men for de som ikke hadde økonomi til det fikk de hjelp av Stiftelsen Yoga for Livet.

En stor takk til Extrastiftelsen, som gjorde det mulig for oss å drive med yogaundervisning for rusmisbrukere og innsatte i i syv norske fengsel på jevnlig basis under 2014.

Sammendrag

Bakgrunnen for prosjektet "Gangster Yoga" var å utforske om yoga kunne være et hjelpemiddel for innsatte og rusmisbrukere til å forbedre sin livsstil, helse og psykiske velvære.

Gjennom støtte fra Extrastiftelsen ble det mulig for oss å undervise yoga på jevnlig basis i syv norske fengsel under 2014. Vi gjennomførte også diverse tiltak for rusavhengige i Oslo området og tok de med på forskjellige turer og aktiviteter i tillegg til de ukentlige yoga klassene.

Vår målsetting var å kunne få til et permanent tilbud av yoga undervisning for innsatte i fengsel og tilrettelegge for sunnere vaner blant rusavhengige i ettervernet. Mange rusavhengige lengter etter noe konkret å gjøre etter endt institusjonsopphold og vi ønsket å se om yoga kunne hjelpe denne prosessen.

Ved inngangen av 2014 hadde vi yoga undervisning kun på Ila Forvarings anstalt og i Ringerike fengsel. Etter noen måneder hadde vi faste ukentlige klasser i hele syv fengsel. Oslo, Ullersmo, Krogsrud, Berg og Bastøy kom også med på fast basis. I mange av fengslene hadde vi klasser to ganger i uken. Grunnet etterspørsel fra de innsatte på Ila, holdt vi også en grunnleggende yogalærer utdanning over fem uker i sommer der 13 innsatte engasjerte seg i teoretiske, praktiske og filosofiske studier av yoga i seks timer hver dag. Dette ble et stort vendepunkt for mange innsatte så vel som ansatte på Ila.

For Rusavhengige begynte vi med klasser i januar. Det var undervisning en gang i uken i Stavanger, og i Oslo på Holmen og Safir. På SRS i Oslo, et ettervern sted for rusavhengige hadde vi klasser tre ganger i uken. Alle disse klassene fortsatte fram til sommeren, og fra 23. Juni begynte vi i Tøyenkirken. Her var vi i ti uker og I tillegg til vanlige yogaklasser, fikk alle deltagerne lunsj hver dag. Vi hadde også samtale grupper og tok deltagerne med på helgeaktiviteter.

Fra høsten av fortsatte klassene på Holmen og Safir og vi begynte på 8 Treasures 2 ggr i uken.

Å måle resultatene med de kortidsdømte soningsfangene vi har undervist er vanskelig, men tilbakemeldingen fra alle fritidsledere er overveldende positiv. Flertallet mener også dette er noen av de beste fritidstilbud de har sett på lenge. Med langtidsdømte på Ila og Ullersmo merker vi en markant forandring i deres holdningsmønstre.

Vi har jobbet med ca. 30 rusavhengige under året og 20 av de holder seg fortsatt rusfrie og er med videre i prosjektet. Vi ser en tydelig forskjell i deres innstilling og væremåte.

Vi ser at yoga som virkemiddel har en positiv effekt på innsatte og rusavhengige. Våre deltagere er klare bevis på dette. Vi har fått enorm oppslutning i media for både "Back in the Ring" og "Gangster Yoga. Mange frivillige har bidratt med hjelp og støtte.

Dessverre har vi ingen videre støtte for Gangster Yoga men fortsetter så godt vi kan. BISTR fortsetter som vanlig med klasser og vi har også utøket til Bergen og Trondheim. Vi har nå leid en fjellstue for jevnlige møter med rusavhengige fra hele landet.

Innholdsfortegnelse

Forord	1
Sammendrag.....	1
Kap 1. Bakgrunn for prosjektet/Målsetting.....	2
Kap 2. Prosjektgjennomføring/Metode	3
Kap 3. Resultater og resultatvurdering	5
Kap 4. Oppsummering/Konklusjon/Videre planer	6
Medieomtale/litteratur/lenker	7

Bakgrunn og Målsetting

Bakgrunnen for prosjektet "Gangster Yoga" var å utforske om yoga kunne være et hjelpemiddel for innsatte og rusmisbrukere til å forbedre sin livsstil, helse og psykiske velvære. En stor takk til Extrastiftelsen, som gjorde det mulig for oss å undervise yoga på jevnlig basis i syv norske fengsel under 2014. Vi gjennomførte også diverse tiltak for rusavhengige i Oslo området og tok de med på forskjellige turer og aktiviteter i tillegg til de ukentlige yoga klassene.

Våre følgende tre målsetninger for året var:

1. Etablere et permanent tilbud av yoga undervisning for innsatte i fengsel.
2. Tilby ukentlige yoga klasser og tilrettelegge for sunnere vaner blant rusavhengige.
3. Styrke ettervernet for rusavhengige som har vært på institusjons opphold, gjennom å skape et felleskap der de kan ta del av gode rutiner.

Prosjekt gjennomføring / Metode

Ved inngangen av 2014 hadde vi yoga undervisning kun på Ila Forvarings anstalt og i Ringerike fengsel. Etter noen måneder hadde vi faste ukentlige klasser i hele syv fengsel. Oslo, Ullersmo, Krogsrud, Berg og Bastøy kom også med på fast basis. I mange av fengslene hadde vi klasser to ganger i uken. Grunnet etterspørsel fra de innsatte på Ila, holdt vi også en grunnleggende yogalærer utdannelse over fem uker i sommer der 13 innsatte engasjerte seg i teoretiske, praktiske og filosofiske studier av yoga i seks timer hver dag. Dette ble et stort vendepunkt for mange innsatte så vel som ansatte på Ila.

For Rusavhengige begynte vi med klasser i januar. Vi underviste en gang i uken i Stavanger på Atha Yoga, og i Oslo på Holmen og Safir. På SRS i Oslo, et ettervern sted for rusavhengige hadde vi klasser tre ganger i uken. Alle disse klassene fortsatte fram til sommeren, og fra 23. Juni begynte vi i Tøyenkirken. Her var vi i ti uker og I tillegg til vanlige yogaklasser, fikk alle deltagerne lunsj hver dag. Vi hadde også samtale grupper og tok deltagerne med på helgeaktiviteter.

Fra høsten av fortsatte klassene på Holmen og Safir og fra september begynte vi på 8 Treasures i Kristian August gt. 15 B, 2 ggr i uken. Tirsdager og torsdager fra 16:00 –18:00. Her kunne rusavhengige fra alle kategorier komme og som mest var vi over 30 stk., per klasse.

Budsjett:

- | | |
|---------------------|--------------------|
| 1. Gangster Yoga: | 200,000 kr. |
| 2. BITR: | 120,000 kr. |
| 3. Investeringer: | 185,000 kr. |
| 4. Driftskostnader: | 75,000 kr. |
| 5. Totalt: | 580,000 kr. |

1. Gangster Yoga, Kroner til disposisjon for undervisning i fengsler: 200,000 Nkr.

Ved inngangen av 2014 hadde vi yoga undervisning kun på Ila Forvarings anstalt og i Ringerike fengsel. Etter noen måneder hadde vi faste ukentlige klasser i hele syv fengsel. Oslo, Ullersmo, Krogsrud, Berg og Bastøy kom også

med på fast basis. I mange av fengslene hadde vi klasser to ganger i uken. Grunnet etterspørsel fra de innsatte på Ila, holdt vi også en grunnleggende yogalærer utdannelse over fem uker i sommer der 13 innsatte engasjerte seg i teoretiske, praktiske og filosofiske studier av yoga i seks timer hver dag. Dette ble et stort vendepunkt for mange innsatte så vel som ansatte på Ila.

Antall timer under året:

Ila:	40 uker x 2 x 2 timer per klasse = 160 timer
Ila Sommerkurs:	05 uker x 6 timer per dag x 5 = 150 timer
Ullersmo:	20 uker x 2 x 2 timer per klasse = 80 timer
Krogsrud:	20 uker x 1,5 timer per klasse = 30 timer
Oslo fengsel:	40 uker x 2 x 1,5 timer per klasse = 120 timer
Bastøy fengsel:	40 uker x 2 timer per klasse = 80 timer
Berg fengsel:	40 uker x 2 timer per klasse = 80 timer

Arbeidstimer totalt i forskjellig fengsel: 700 timer

Gjennomsnittslønn per time: 200,000 Nkr / 700 timer = 285,70 per times jobb.

2. BITR, kroner til disposisjon for undervisning av rusavhengige: 120,000 Nkr.

I 2013 fikk vi my oppmerksomhet for prosjektet "Back in the Ring". En artikkel om oss var den tredje mest leste saken i løpet av året og mange rusavhengige tok kontakt med oss i håp om at yoga kunne være en alternativ vei til et bedre liv. I Januar begynte vi med klasser en gang i uken i Stavanger, og i Oslo på Holmen og Safir. Vi hadde tre klasser i uken på SRS (Oslo) som er et ettervern sted for rusavhengige. Alle disse klassene fortsatte fram til sommeren, og fra 23. Juni begynte vi i Tøyenkirken. Her var vi i ti uker og I tillegg til vanlige yogaklasser, fikk alle deltagerne lunsj hver dag og vi hadde samtale grupper før maten. På helgene tok vi ofte med deltagerne på forskjellige turer og vi besøkte fjellheimen, gikk turer, klatret, badet, seilet i båt og gjorde forskjellige fritidsaktiviteter.

I september, oktober og november fortsatte klassene på Holmen og Safir som vanlig, og i tillegg til dette underviste vi yoga to ganger i uken på 8 Treasures, et yoga studio på Tullinnløkka i sentrale Oslo.

18. november, gjennom Stiftelsen Yoga for Livet, ble 20 Rusavhengige med på en reise til India i åtte uker hvor vi først pusset opp en skole og bygget et renselse anlegg i Goa i to uker, og omsider dro langt inn i jungelen hvor vi bodde seks uker og bygget et eget Ganapati tempel for en fattig landsby. Det var utfordrende på mange plan, men vi gjorde alle en reise for livet.

Antall timer under året:

Stavanger:	20 uker x 1,5 timer = 30 timer
Holmen:	40 uker x 1,5 timer = 60 timer
Safir:	40 uker x 1,5 timer = 60 timer

SRS: 24 uker x 4,5 timer = 108 timer
Tøyenkirken: 10 uker x 12,5 timer = 125 timer
Helge turer: 10 uker x 48 timer = 480 timer

Arbeids timer totalt BTR = 863 timer

Gjennomsnittslønn per time: 120,000 Nkr / 863 timer = 139,04 Nkr per times jobb.

3. Investeringer: 185,000 Nkr.

Yoga matter:	20,000 kr.
PC utstyr:	15,000 kr.
Filmkamera:	15,000 kr.
Redigeringsprogram:	6,000 kr.
Lyd utstyr:	4,000 kr.
Hjemmeside:	www.yogaforlivet.no 125,000 kr.
Totalt:	<u>185,000 kr.</u>

Disse investeringene har hjulpet oss enormt til å etablere vår posisjon. Vi har laget kortere filmer og legger aktivt ut våre bilder og historier på Face book og våre hjemmesider. Dette arbeidet fortsetter og vi har mye bra materiale til å dokumentere prosessen mange av deltagerne går igjennom.

4. Driftskostnader: 75,000 kr.

Kontorleie, rekvisita:	50,000 kr .
Administrasjon:	25,000 kr.
Totalt:	<u>75,000 kr.</u>

Stiftelsen har nå et eget kontor som vi leier og vi bygger nå virksomheten til å omsider kunne lønne en administrasjon.

Resultater og resultatvurdering

Å måle resultatene med de kortidsdømte soningsfangene vi har undervist er vanskelig, men tilbakemeldingen fra alle fritidsledere er overveldende positiv. Flertallet mener også dette er noen av de beste fritidstilbud de har sett på lenge. Med langtidsdømte på Ila og Ullersmo merker vi en markant forandring i deres holdningsmønstre.

Vi har jobbet med ca. 30 rusavhengige under året og 20 av de holder seg fortsatt rusfrie og er med videre i prosjektet. Vi ser en tydelig forskjell i deres innstilling og væremåte.

Aftenposten fikk nyss om prosjektet inne på Ila og har fulgt noen av deltagerne over lengre tid. Den 27. Februar kommer det en stor artikkel om dette i A-Magasinet.

Oppsummering/konklusjon/videre planer

Vi ser at yoga som virkemiddel har en positiv effekt på innsatte og rusavhengige. Våre deltagere er klare bevis på dette. Vi har fått enorm oppslutning i media for både "Back in the Ring" og "Gangster Yoga". Mange frivillige har bidratt med hjelp og støtte.

Dessverre har vi ingen videre støtte for Gangster Yoga men fortsetter så godt vi kan. BITR fortsetter som vanlig med klasser og vi har også utøket til Bergen og Trondheim. Vi har nå leid en fjellstue for jevnlige møter med rusavhengige fra hele landet.

KONKLUSJON:

Dessverre lyktes vi ikke med å etablere et permanent tilbud med yoga i norske fengsler. Søknaden fra Extrastiftelsen fikk dessverre avslag, men vi fortsetter i de fleste fengsler på et ideelt grunnlag. Kriminalomsorgen har også vist stor interesse for saken så vi håper å kunne få til noe mer permanent over tid. De mange positive tilbakemeldinger fra fritidslederne i de respektive fengsler kan bare bekrefte at dette prosjektet har mye godt for seg.

BITR fortsetter og har fått støtte fra Extrastiftelsen med 500,000 Nkr. Vi har nå permanente tilbud i Oslo, har startet et samarbeid med Bergen og Trondheim og har også leid en fjellstue hvor vi treffes regelmessig for aktiviteter, leker og treningssamlinger.

Vi har klart å styrke ettervernet for rusavhengige spesielt i Oslo området. 70% av alle som har vært med i prosjektet holder seg fortsatt rusfrie og mange av tidligere deltagere er nå med som veiledere og støttespillere for nye mennesker i prosjektet. Det blir spennende å følge utviklingen i 2015 og vi har planer om å profesjonalisere oss, ha et eget tilholdssted og styrke våre deltagere.



Medieomtale/Litteratur/lenker

Filmer om hva vi har gjort så langt:

08 min: <http://vimeo.com/77418307>

30 min: <http://vimeo.com/77418307>

05 min: <http://vimeo.com/73601606>

Facebook side: <https://www.facebook.com/BackintheRing>

Instagram: <http://instagram.com/backinthering/>

Ted talk Presentasjon: <https://www.youtube.com/watch?v=wzr4NbAkQXU>

Intervju: <https://www.youtube.com/watch?v=55UZHYQrjoA>

PRESSE linker:

Aftenposten:

Høy på Yoga: http://www.aftenposten.no/nyheter/iriks/Etter-et-liv-i-rus_-er-han-na-bare-hoy-pa-yoga-7358039.html

Overveldende respons: <http://www.aftenposten.no/nyheter/iriks/--Det-er-litt-overveldende-7361814.html#.U95Pjxbj1lI>

Ny inspirasjon og håp for rusmisbrukere:

<http://www.aftenposten.no/nyheter/iriks/--Det-er-litt-overveldende-7361814.html#.U95Pjxbj1lI>

TV2:

Vibeke Klemetsen underviser for "Back in the Ring":

<http://www.tv2.no/a/5864371>

Bertine og Siv snakker om prosjektet: <http://www.tv2.no/v/841632/>

NRK: <http://www.nrk.no/telemark/fra-rusmisbruk-til-yoga-1.11906558>

Hallingdølen: Nokre av dess gjekk på Heroin i fjor:

<http://hallingdolen.no/article/20140510/ARTIKKLER/140519996/1001>

Det gjekk bra – til slut

<http://hallingdolen.no/article/20140510/ARTIKKLER/140519997/1037>

Det gode hjarta bak

<http://hallingdolen.no/article/20140510/ARTIKKLER/140519971/1037>

Åndalsnes Avis:

Tilbake i Ringen: <http://www.andalsnes-avis.no/frapapir/article8355007.ece>