



En litt tryggere hverdag, for den som tør å senke garden.

Gangster Yoga er et tilbud for fengsels innsatte med mål om å gi deltagerne et verktøy til å forbedre sin livssituasjon under soning og bedre sine framtidsutsikter etter soning

SLUTTRAPPORT

Rehabilitering. Prosjekt Nr: 2016/RB82048

Prosjekt Navn: GANGSTER YOGA.

Søkerorganisasjon: STIFTELSEN PSYKIATRISK OPPLYSNING



SLUTTRAPPORT – GANGSTER YOGA

Et treårig prosjekt støttet av Stiftelsen Dam

PROSJEKT

Fra et frivillig
prøveprosjekt til
landsdekkende
tilbud

GANGSTER YOGA (GY) begynte som et prøveprosjekt i 2011 for å undersøke om yoga kunne hjelpe til i rehabiliteringen av innsatte. De første årene drev vi på frivillig basis, med litt støtte fra Stiftelsen Kultur og Tradisjon. I 2016 ble vi innvilget treårig støtte fra Stiftelsen Dam. I 2019 ble vi også innvilget støtte i fra Kriminalomsorgen. Vi ønsker å rette en stor takk til Stiftelsen Psykiatrisk opplysning i Stavanger som veiledet oss i våre muligheter og selve søknadsprosessen. Vi kjenner en dyp takknemlighet til Stiftelsen Dam som gav oss



En litt tryggere hverdag, for den som tør å senke guarden.

den grunnleggende støtten for å utvikle dette prosjektet til å favne om 12 fengsel med ukentlige yogaklasser. Yoga har nå blitt et aktivitetstilbud i fengsel over hele landet og Justisdepartementet vurderer nå å støtte oss.

Bakgrunn og Oppstart

Fra å drive et prosjekt på ideelt grunnlag til å ha blitt et profesjonelt tiltak, har vi gjort oss mange viktige erfaringer på veien. Først og fremst er det viktig å ha dyktige lærere med tyngde, trygghet og erfaring. Videre er det viktig å ikke miste troen på nytteverdien i hva en god yogapraksis kan tilføre og å aldri gi opp til tross for byråkratiets evige maktkamp og tungroddede system.

Gjennom dyktige lærere med mange års erfaring i yoga, har vi bygget tillit hos de innsatte. De ser nå på yoga som noe mer enn bare fysisk trening.

Mental trening - et verktøy for selvrefleksjon

De bruker yogapraksisen som mental trening for større selvinnsikt, til å gi slipp på indre spenninger og til å finne pusterom i hverdagen. Kjernen i prosjektet er de ukentlige yogaklassene vi tilbyr, etterfulgt av samtalegrupper om filosofi, moral og livssyn. Fordypningsseminarer og workshops har også blitt gjennomført i de største fengslene. Vi tilbyr også besøkstjenester, oppfølging og ettervern i form av prosjektet Back in the Ring (BITR). BITR tar imot innsatte etter soning og inkluderer dem i et rusfritt fellesskap og kan tilby meningsfylte aktiviteter og livsmestring. De får muligheter til arbeidstrening, personlig oppfølging og støtte til å leve et liv uten rus og kriminalitet.

Mulighet til å ivareta soningstiden sin bedre

Selve drivkraften i GY var å utforske om en god yogapraksis kunne lede til større selvinnsikt og en mulighet for de innsatte til å ivareta soningstiden sin på en bedre måte, for deretter å kunne møte friheten etter endt soning som et bedre menneske. Innledningsvis var det en utfordring å i det hele tatt få de innsatte til å møte opp på yogaklassene. Men, ettersom flere av de "tøffeste" innsatte etter hvert våget å gi det en sjanse, ble det med tiden mer og mer akseptert. Vår erfaring tilsier at dette er på grunn av den utfordrende yogaformen vi underviser. Det er fysisk krevende og utfordrer kondisjonen, smidigheten, styrken og balansen hos de innsatte.

Nådd ut til 200 innsatte

I løpet av den treårige perioden vi har mottatt støtte i fra Stiftelsen Dam, estimerer vi å ha nådd ut til 200 innsatte. Dette skyldes det gode samarbeidet vi har oppnådd med fritidslederne i samtlige fengsel og våre dyktige yogalærere som har undervist 1-2 ganger i uken.

Ukentlig undervisning i 12 fengsel

Takket være støtten fra Stiftelsen Dam, underviser vi nå ukentlig i 12 fengsel. Vi har blitt anerkjent av Kriminalomsorgen for det arbeidet vi gjør og har kommet oss inn på deres årlige budsjett. Justisdepartementet har også blitt bevisst vårt prosjekt og arbeid på innsiden av murene og vi ser frem til en videre dialog på vår vei mot statsbudsjettet.

Vi ønsker også å påpeke at tre tidligere langtidsinnsatte fra Ila fengsel, jobber nå som yogalærere i prosjektet BITR. De er en integrert del av ettervernet i møtet med innsatte etter løslatelse.

Overførings- verdi

Vi erfarer at den store overføringsverdien i prosjektet, ligger i verktøyene de innsatte får til å åpne dører innad i eget liv. Å lære seg større empati, kjenne mestringsfølelse, trene



En litt tryggere hverdag, for den som tør å senke gardene.

på tålmodighet gjennom å måtte stå i fysiske utfordringer, øke evnen til konsentrasjon, å lære seg å forstå rastløse mønstre i sitt eget sinn. De lærer seg å ta noen konstruktive grep i hverdagen sin, der de tar et større ansvar for eget liv på veien mot å bli mer ansvarsfulle samfunnsborgere.

Økende etterspørsel

En økende etterspørsel på innsiden og det faktum at mange oppsøker oss etter løslatelse med ønske om å fortsette sin fordypning i yoga, forteller oss at yoga burde være en viktig del av rehabilitering av innsatte i norske fengsel. Flere avdelinger gir tilbakemelding om innsatte med en større grad av impulskontroll, mindre aggresjon og at de sover bedre på natta uten bruk av medisiner.

Et gjennomgående trekk ved yogaopplæringen, er mange "problemmakere" blir roligere og mer empatiske overfor omgivelsene. To av de innsatte som var med på den første yogaklassen i 2011, har deltatt og vervet deltagere i yogaundervisningen frem til i dag.

Lærere med integritet, trygghet og styrke

Prosjektet begynte som sagt på frivillig basis i 2011. Grunnlegger av stiftelsen, Alexander Medin, er selv et såkalt "løvetannbarn" med erfaringer fra barnevern, politi, rus, kriminalitet og fengsel. Med denne bakgrunnen, har han også hatt en egen evne i å nå frem til noen av "verstingene" i fengslene. Dette har vært avgjørende for bygging av tillit og for å gi yogatilbudet kredibilitet og anerkjennelse. Det gjorde også at prosjektet kunne vokse seg sterkere steg for steg.

Utviklingen i de ulike fengslene har vært forskjellig. Vi har prøvd ulike lærere og vi har vært helt avhengige av å finne mennesker med stor grad av integritet, trygghet og styrke for å kunne nå frem og i det hele tatt rekruttere deltagere til yogatilbudet.



VISJON

Å forbedre
innsattes
livssituasjon
under soning og
bedre deres
utsikter etter
soning

BAKGRUNN, MÅLSETNING OG LITT HISTORIE

Vår grunnleggende målsetning er å gi innsatte et verktøy til å forbedre sin livssituasjon under soning og bedre sine framtidsutsikter etter endt soning. Mange innsatte sliter med mye indre uro, skam, irritasjon og aggresjon og mangler evnen til empati. Dette fører ofte til at de isolerer seg og fungerer dårlig i fellesskap. Vi ønsket å utforske om en jevnlig yogapraksis kunne hjelpe dem til å oppnå en bedre selvinnsikt gjennom å bedre forstå sinnets rastløse mønstre. En bedre forståelse av de mange fallgruver som kommer av isolasjon.



En litt tryggere hverdag, for den som tør å senke garden.

Av erfaring ser vi at de mest fundamentale endringer i menneskers liv kommer gjennom selvinnsikt. Vi ser at yoga kan være et verdifullt verktøy i denne prosessen og kan gi de innsatte et aktivt verktøy for hjelp til selvhjelp. Økt psykisk og fysisk velvære, selvdisiplin og gode rutiner i hverdagen. Programmet skal bidra til økt aktivitet, samhold og livsmestring i soningstiden og bygge et sterkere grunnlag for mestring etter løslatelse og redusere sannsynligheten for tilbakefall. I ettervernet inkluderer vi tidligere innsatte i prosjektet Back in the Ring.

Vårt motto er å hjelpe dem med å senke garden, ta inn livet og å tørre å vise en sårbarhet for å finne en dypere styrke i seg selv.

Historikk

- 2012** Prosjektet prøvde seg fram. Gradvis begynte det på ukentlig basis på Ila, Ringerike og etter en stund Ullersmo. Vi hadde lite tid til annet dyptgående arbeid. Kun yogaklasser.
- 2013** Gruppen av faste deltagere vokste og de innsatte etterspurte litteratur og fordypningskurs i yoga. Fortsatt hadde vi bare kapasitet til å undervise kun én gang i uka.
- 2014** Vi gjennomførte det første intensive fordypningskurset over 5 uker på Ila fengsel. Dette ble vendepunktet for mange innsatte. De begynte å forstå at yoga er noe mer enn bare fysisk trening. Senere gjennomførte vi workshops i Oslo, Ringerike og Ullersmo. Vi så helt klart hvor viktig det var å sette av mer tid enn bare en standard klasse på 90 minutter. Dette for å kunne gi de en dypere forståelse av hva yoga er.
- 2015** Interessen for yoga økte i norske fengsel. Etter en større artikkel i Aftenposten og en større nasjonal oppmerksomhet, begynte prosjektet å spre seg til flere byer. Vi etablerte oss i Bergen, Hof, Stavanger, Hamar, Bjørgvin, Berg og Krogsrud.
- 2016** Vi fikk endelig den økonomiske støtten vi trengte gjennom Stiftelsen Dam. Vi kunne dermed tilby en tryggere lønn til våre lærere og tilknyttet oss den kompetansen og erfaringen vi hadde behov for. Vi utviklet også noen filmer med langtidsinnsatte fra Ila fengsel. Disse beskrev i klartekst de mange fordelene med yoga.
- 2017** Vi startet undervisning i Eidsberg, Trøgstad, Ålesund, Kongsvinger og Gjøvik fengsel. I tillegg til ukentlige klasser, forsøkte vi å opprettholde kurs over en hel dag minst en til to ganger i året i samtlige fengsel.
- 2018** Vi opprettholdt samtlige tilbud i fengslene, bortsett fra Kongsvinger og Gjøvik. Disse ramlet ut av prosjektet grunnet umotiverte instruktører. Hof fengsel ble dessverre lagt ned.
- 2019** Vi opprettholdt tilbudene i alle fengsel og utvidet samarbeidet med Tromsø fengsel. Vi fikk økonomisk støtte fra Kriminalomsorgen. Innledet arbeidet med å undervise innsatte som sitter i isolasjon.



En litt tryggere hverdag, for den som tør å senke guarden.

2020

Vi forsøkte å opprettholde tilbudene i samtlige fengsel, men gikk en usikker tid i møte ettersom den treårige økonomiske støtten fra Stiftelsen Dam har opphørt og vi står overfor store innsparinger i Kriminalomsorgen. Vi har startet undervisning i Ravneberget.

Tettere
oppfølging

I dag opplever vi en økende interesse for klassene i fengslene vi opererer i, såvel som nye fengsel som ønsker å bli inkludert i tilbudet. Vi ønsker å drive tettere opplæring og oppfølging med kurs, besøkstjeneste, motiveringsarbeid, samtalegrupper, nettverksbygging og la deltagere etter løslatelse få mulighet til å fortsette sin fordypning i yoga. Vi jobber fortsatt med å trygge prosjektet økonomisk

Soningsvilkårene i Norge tilrettelegger for at enkeltindivider skal få de beste muligheter for å utvikles som mennesker og for å klare å komme tilbake til samfunnet. Vår erfaring viser at yoga hjelper innsatte med å åpne seg til livet, de isolerer seg i mindre grad og åpner opp til et større fellesskap.

Yoga hjelper!

For mange handler yoga kun om tøy og strekk øvelser, men til syvende og sist handler yogaens prinsipper om å møte seg selv på alle områder. Hvordan du reagerer på egen smerte og ubehag i utfordrende situasjoner. Hvordan vi finner sinnsro og klarhet i kaoset av våre egne tanker. Hvordan vi bygger opp empati, varme og forståelse for andre mennesker i stedet for å være fordømmende. Hvordan man lærer seg å ta større ansvar for egne handlingsmønstre. Det er dette som er nøkkelen til et bedre liv både på innsiden og utsiden av fengselet.

Verktøy for et
bedre liv under
og etter soning

Vår erfaring gjennom GY har vist at yogapraksisen i fengselet gir de innsatte et unikt verktøy for å skape struktur gode rutiner i hverdagen. Det gir bedre søvnkvalitet, økt selvinnsikt, vekker empati, fjerner rus-sug og gir en større bevissthet om at det krever en stor anstrengelse og solid egeninnsats for å endre destruktive adferdsmønstre med rus og kriminalitet.

Takket være støtten fra Stiftelsen Dam har vi nådd våre primære mål med prosjektet og gjør nå vårt beste for å videreutvikle tilbudet og å nå ut til flere innsatte på landsbasis.





En litt tryggere hverdag, for den som tør å senke garden.

GJENNOMFØRING, ERFARINGER OG OPPFØLGING

METODE

Vår bakgrunn støtter seg på våre grunnleggende metoder som er å vekke mennesker til større selvinnsikt gjennom å lære seg å puste, løsne opp i spenninger, bygge stabilitet og kjenne på en frihet i kropp og sinn gjennom yogaens mange verktøy.

YOGA

Yoga handler om tilstedeværelse her og nå. Å kunne se, kartlegge og forstå den iboende rastløshet vi alle har i sinnet. Stivhet, smerte, spenninger og ubehag vi bærer i kroppen. Undertrykte følelser av skam, sorg, fortvilelse og raserte forventninger. Hvordan lidelse er en realitet i et hvert liv. Men, man kan lære seg å gjøre noe med det, når man klarer å møte det på en mer ærlig og oppriktig måte.

Et verktøy for bedre FYSISK og MENTAL helse

Vi hjelper de innsatte å bedre forstå egen kropp og eget sinn. Vi lærer de å bruke pusten i prosessen med å forstå og akseptere spenninger og traumer og kjenne en større tilstedeværelse. Kort fortalt: Å akseptere seg selv der man er. Å stå i situasjoner og utfordringer som den man er. Med ydmykhet og indre styrke, uten å flykte eller falle tilbake til mønstre av rus eller kriminalitet.

Yogaens grunnprinsipper bygger på at alle mennesker har en iboende sinnsro, glede og klarhet. Vår egen rastløshet, uro og flyktige mønstre tildekker dette. Når man lærer å trenge gjennom disse overfladiske mønstre kan man gradvis få en opplevelse av en dypere kilde av liv og ekte klarhet og velvære som er upåvirket av alt som endrer seg på overflaten.

Positive tanker og handlingsmønstre

Kort fortalt handler yoga om å bygge opp positive tanker og handlingsmønstre som støtter opp under selvinnsikt, helse, klarhet og velvære. Å lære seg å unngå de destruktive mønstre som skaper lidelse. For fengselsinnsatte er dette et verdifullt verktøy som kan brukes i hverdagen for å lettere akseptere sin situasjon bak murene. Å forbedre sin livssituasjon under soning og bedre sine fremtidsutsikter etter endt soning.

Å oppmuntre til økt ansvar, er å ta de innsatte på alvor

Konkret hjelper Yoga med å bygge opp gode rutiner i hverdagen. Det synliggjør virkeligheten av at mennesker må ta et større personlig ansvar for egen helse, tilfriskning og velvære. Det er ikke noe som kommer av seg selv. For å møte sine iboende problemer i sinnet og utfordringer i hverdagen kreves konstruktive handlinger som fremmer en positiv forvandling.

Våre ukentlige klasser er frivillige. De er fysisk og mentalt krevende. Mange har fordommer mot yoga. Til tross for dette, velger mange innsatte å møte opp og å gjennomføre klasse etter klasse. Vi velger vi å tro at mange av de som møter opp har en iboende lengsel etter å reise seg og å bli en bedre versjon av seg selv.

Fokus; å møte seg selv UTEN å flykte

Å praktisere yoga er å øve seg på å leve. Man lærer seg å puste i krevende situasjoner. Stå i utfordringer. Finne stabilitet, styrke og sinnsro. Tåle smerte og erkjenne sin egen rastløshet og sårbarhet. Når man øver seg på å møte seg selv bidrar det til økt innsikt. Dette muliggjør en ansvarliggjøring over egne adferdsmønstre og vekker forståelsen om ens egen iboende kraft. Dette leder til en positiv forandring gjennom handling.



En litt tryggere hverdag, for den som tør å senke guarden.

Pust Pust Pust

Yoga tar utgangspunkt i at kropp og sinn henger sammen. Ved en bedre forståelse av pust og bevegelse kan spenninger frigjøres, sinnet klarnes og et indre velvære utvikle seg over tid. Fysiske tøyningsovelser hjelper individet å kartlegge hvor spenninger sitter i kroppen og man lærer seg å løsne opp i og motvirke dette. Mange av våre deltagere gir oss tilbakemeldinger om at større bevissthet rundt pust kan dempe følelser som frykt, uro, angst, aggresjon, rastløshet, depresjon og manglende evne til å fokusere.

Kraft og styrke gjennom gode handlinger

Yogaøvelsene forsøker å hjelpe individet til å romme følelsene beskrevet over, men samtidig opparbeide en forståelse om at man ikke trenger å være fanget i dem. Yoga setter søkelys på hva ren bevissthet er. Hvordan man kan kjenne på en indre kraft og styrke som vekkes gjennom gode handlinger. Kort fortalt; gode konstruktive handlinger fremmer klarhet og innsikt. Destruktive handlinger leder til forstyrrelser i livet på alle plan.

Å skape ansvarsfulle og oppriktige mennesker

Våre grunnsteiner bygger på yogaens fundamentale prinsipper som handler om at alle har et moralsk ansvar overfor seg selv og hverandre. For å forbygge og unngå alle former for vold, uærlighet, grådighet og utnyttelse av andre. Videre fokuserer yoga på at man bør utvikle positive tanker og holdninger for å oppleve sinnsro og glede. Vår erfaring viser at dette skaper mer ansvarsfulle, engasjerte og oppriktige mennesker. I motsetning til de som lett isolerer seg eller flykter fra seg selv, eller miljøet/fellesskapet vi er en del av

Tilrettelegger for positiv utvikling

Kort oppsummert våger vi å påstå at vårt faglige grunnlag tilrettelegger for en positiv utvikling av de innsatte vi jobber med. At de utvikler seg til mer bevisste mennesker over tid på grunn av sine nye innsikter og opplevelser av seg selv. Slik blir det også lettere å se for seg en litt lysere fremtid. Tiden etter soning. Yoga fremmer dette.

Aksept Positive ringvirkninger

Vi erfarer at de som fordypet seg i yoga lever bedre med seg selv og lettere klarer å akseptere sin livssituasjon i fengselet. Mange gir tilbakemelding om at de får en større ro i seg selv og kjenner seg mindre aggressive og rastløse. De får en bedre impulskontroll og sover bedre på natta. Alt dette gir positive ringvirkninger. Både i den enkeltes liv, men ikke minst i et større perspektiv. Vi har fått tilbakemelding om at miljøet på hele avdelinger har blitt bedre. Roligere. Mindre aggressivt. Dette gir en plattform for positiv utvikling på mange plan.

Disse grunnprinsippene beskrevet over er hva våre lærere forsøker å jobbe ut i fra. Hva vi prøver å implementere i alle våre yogaklasser og fordypningskurs i de fengsel vi samarbeider med.

SAMARBEID

Vi samarbeider tett med Fritidslederne i alle fengsler. De motiverer innsatte til å komme og tilrettelegger for våre klasser og workshops. Vi samarbeider også tett med ledende yogainstruktører over hele Norge som vi prøver å verve til prosjektet og forplikte seg til undervisning.

Tverrfaglig samarbeid

I regi av Stiftelsen Kultur og tradisjons årlige fagdag er vi invitert til å holde foredrag om Gangster Yoga og her treffer vi mange andre aktører som tilbyr frivillige tjenester i



En litt tryggere hverdag, for den som tør å senke guarden.

fengsel. Vi samarbeider med kommunene i alle de større byene og rekrutterer deltagere gjennom prosjektet BITR. Her har vi årlige fagseminarer i hver by for rusomsorgen og BITR har blitt en viktig støttespiller som fanger opp de innsatte etter løslatelse.

Oslo	I Oslo samarbeider vi med Velferdsetaten, Kirkens Bymisjon, Frelsesarmeen, Blå Kors, Safir, Stedet, Holmen, LAR, Haugenstua Ressurssenter, Ullevål Ung, Ullevål Voksen, Bjørnerud, Wayback, Retretten og flere andre steder. Her tilbyr vi ukentlig yogaundervisning og rekrutterer deltagere. Vi merker det blir en god synergi effekt blant våre deltagere når de tar del av andre organisasjoners virksomhet og aktivitetstilbud. Vi har gitt yogaopplæring til ansatte ved Vestre Viken sykehus i Bærum som nå bruker dette aktivt i avrusningsbehandlingen i stedet for benzo preparater og annet.
Bergen	I Bergen samarbeider vi med Trappen, Skuteviken, MO Senteret, ND Senteret, Ettervern Bergen, Botjenester, Albatross, Wayback, Drop out teamet og Velferdsetaten.
Stavanger	I Stavanger samarbeider vi med K 46, på ville veier, Asfalt, A-senterert, Frelsa, Lar-nett, Alarm, Veksthuset og Helse Stavanger.
Asker & Bærum	I Asker og Bærum samarbeider vi med Vestre Viken, Medvandrerne, Psykisk Helse og Rus Asker.
Haugesund	I Haugesund samarbeider vi med LAR, Te Tre senteret, Kirkens Bymisjon, Helse fonna og Frelsesarmeen.
Lillesand og Kristiansand	I Lillesand og Kristiansand samarbeider vi med Kirkens Bymisjon, Psykisk helse og rus.
Tromsø	I Tromsø samarbeider vi med Velferdsetaten, Rusbehandling Ung, Restart, Crux, og Café X.
Molde	I Molde samarbeider vi med Molde Behandlingssenter og rusomsorgen i byen.
Kristiansund	I Kristiansund samarbeider vi med Solhagen Psykiatriske senter, Storhaugen og Rusetaten i Kristiansund.
Ålesund	I Ålesund samarbeider vi med Bymisjonssenteret, Dragen, Skansen og Velferdsetaten i Ålesund.
Drammen	I Drammen samarbeider vi med Veien tilbake, Veien ut, Kirkens Bymisjon og Psykisk helse og rus Drammen. Her planlegger vi også en fagdag og fordypningsseminar til høsten 2019.
Hamar	I Hamar merker vi en økende etterspørsel på klasse etter Rop Teamet engasjerte seg i saken og det er over 10 deltagere på klasse hver uke. Her samarbeider vi videre med Veslelia, Fredheim og Hamar kommune.
Lillehammer	I Lillehammer samarbeider vi med Tyrili og Psykisk helse og rus.



En litt tryggere hverdag, for den som tør å senke garden.

Fredrikstad

I Fredrikstad samarbeider vi med LAR, Gatemagasinet, Varmestua og psykisk helse og rus.

Økonomisk usikkerhet

Avvik fra opprinnelige prosjektplan

Prosjektet har i stor grad vært driftet på frivillig basis og vi har alltid stått overfor en usikker økonomi. Frivilligheten fra alle lærere, stor dugnadsånd og støtten fra Stiftelsen Dam har vært hele grunnlaget for tilbudet vårt i norske fengsel. Nå er vi oppe i 12 fengsel og har meget begrensede midler for å kunne fortsette. Det har tildels skapt utrygghet, frustrasjon og mangel på motivasjon innad i organisasjonen ettersom vi ikke har økonomisk stabilitet til å lønne våre lærere samt administrere og utvikle virksomheten vår.

Manglende struktur og arbeidskapasitet

Manglende struktur og arbeidskapasitet har også vært en utfordring. Vi har etter hvert opplevd en større etterspørsel enn det vi har hatt kapasitet til å følge opp. Det har også vært utfordrende å gi alle lærere, deltagere og gjøremål den oppmerksomheten de har fortjent. Vi har rett og slett ikke klart å imøtekomme alle behov og vært i akutt behov for flere ansatte etter hvert som prosjektet har vokst seg stort.

Utfordrende og krevende fagfelt

Det har også vært en utfordring å finne dyktige lærere med faglig tyngde som har villet forplikte seg til jobben i det lange løp. Mange lærere har vært entusiastisk i starten, men har mistet motivasjonen i et utfordrende fagfelt og krevende innsatte og ikke minst ustabil økonomisk trygghet i fra prosjektets side.

Ettervern

Vi har lenge ønsket å styrke ettervernet i prosjektet, noe som ikke har latt seg gjøre på grunn av manglende økonomisk kapasitet. Mange innsatte spør om større oppfølging når de kommer ut. Foruten tilbudene som organiseres av BITR, har vi ikke hatt muligheten til å gjøre dette.

Profesjonalisering og sikring av prosjektet

Så langt har driften i GY blitt opprettholdt gjennom midlene fra Stiftelsen Dam og gjennom utallige timer med frivillig innsats. Vi er nødt for å kunne ansette noen som kan drive med målrettet nettverksbygging, markedsføring og kontinuerlig søking av midler for å kunne bevare de dyktige lærerne, lønne fagpersoner vi jobber med og for i det hele tatt kunne opprettholde vår eksistens.

Veien inn på statsbudsjettet

Vi er i dialog med politikere som viser stor tro og interesse for arbeidet vårt. Det blir sagt og lovet mye, men dessverre opplever vi at det er stor forskjell mellom teori og praksis. Denne nettverksprosessen har vært både tidkrevende og frustrerende, men vi ser nå at det er den eneste veien mot vårt store mål: en trygg økonomi over statsbudsjettet.



En litt tryggere hverdag, for den som tør å senke guarden.



OBSERVASJONER OG TILBAKEMELDINGER

RESULTAT

Yoga som
behandling og
naturlig terapi

De viktigste erfaringene vi har fått fra prosjektet er at menn og kvinner i norske fengsel lengter etter en meningsfull hverdag. De vet bare ikke hvordan man skaper det grunnet dårlige vaner. Disse er vanskelig å bryte, men gjennom kunsten å åpne seg til livet. Å lære seg å utvikle gode rutiner, positive tanker og holdninger for å oppleve sinnsro og glede, tror vi at dette er mulig. Vi har sett at dette skaper mer ansvarsfulle, engasjerte og oppriktige mennesker

Kapasitets-
bygging

Prosjektet har til tider vært meget tids- og ressurskrevende for prosjektleder. Først og fremst fordi prosjektet vokste seg mye større enn forventet, men også fordi enkelte av deltagerne kunne til tider være veldig utfordrende å samarbeide med og vanskelige å nå frem til. De første årene hadde vi store utfordring med strukturbygging, kvalitetssikring og standardisering. Det var meningsfullt arbeid, men til tider veldig slitsomt. Nå har alt blitt litt lettere med en lønnet prosjektleder på plass fra 2018 som jobber fulltid.

Profesjonell drift

Noe viktig vi har lært oss er at frivillighet gir grobunn for mye positiv utvikling, men det er ikke holdbart i lengden. For å opprettholde større strukturer kreves en profesjonell drift som er underordnet et styre som setter føringene på ansvarsfordelinger, oppgaver og overordnede mål. Når vi endelig fikk det på plass var det mye lettere å stille krav og delegere ansvar i henhold til forventninger.

Gode forbilder
som vet hva det
vil si å reise seg
-legge det
destruktive livet
bak seg

GY startet på et ideelt grunnlag i 2011 på Ila Fengsel. Det har nå spredt seg til hele Norge og flere og flere innsatte snakker om den store nytteverdien av yoga under soning. Alexander Medin la et godt grunnlag på Ila Fengsel og hjalp noen av de innsatte til å bli yogalærere da de kom ut. Disse jobber nå i BITR og har inspirert andre innsatte til å bruke soningstiden sin på en konstruktiv måte. Mange av våre tidligere deltagere underviser nå i yoga og holder foredrag på institusjoner og skoler om hva det vil si å reise seg og å legge det destruktive livet bak seg.

Ledelsen i flere
fengsel uttaler
seg meget
positivt om
prosjektet

Det begynte i det stille med klasser kun en gang i uken, men etter hvert ble det to og senere fordypningskurs for de innsatte. Ledelsen ved både Ringerike, Ullersmo og Ila har uttalt seg meget positivt om prosjektet. Etter en videoreportasje og en artikkel i A-Magasinet i Aftenposten i 2015 <http://www.aftenposten.no/amagasinet/Kan-yoga-hjelpe-innsatte.7912066.html> fikk prosjektet mer blest rundt seg og flere og flere fengsel ønsket et samarbeid.



En litt tryggere hverdag, for den som tør å senke guarden.

**Positiv
pressedekning**

I portrettintervjuet fra Ila, kommer det frem at en jevnlig yogapraksis fremmer større sinnsro, fjerner rus-sug og selvdisciplin og gir gode rutiner i hverdagen. Vi har senere laget en dokumentar om hvordan de innsatte oppsøker yoga etter løslatelse og har utdannet seg til å bli yogalærere i BISTR <https://vimeo.com/203275511>

**Kjent varemerke i
Kriminalomsorgen**

Vi har etter hvert bygget oss opp til å blitt et kjent varemerke i Kriminalomsorgen og i løpet av de siste årene har vi jobbet med å styrke og videreutvikle aktiviteten og tilbudene våre i norske fengsel. Vi ser at yoga hjelper de innsatte med å åpne seg til livet, slutte å isolere seg og blir motiverte til å ta større tak i livene sine.

**Lobby-
virksomhet**

Vi jobber nå for fullt med å komme oss inn på statsbudsjettet, slik at vi kan trygge prosjektet og fortsette arbeidet som har vist oss bedre resultater enn vi hadde turt å drømme om. Vi har vært i møte med justiskomiteen og fått svært gode tilbakemeldinger. Vi skal delta på høring på stortinget høsten 2020.

**Fornøyde
brukere**

Undersøkelser vi har gjennomført for lærere og brukere i forbindelse med instruktørsamlinger, undervisning, evalueringer og oppfølging viser at våre brukere er godt fornøyd. De kjenner seg takknemlig for det verktøyet de har fått som setter fokus på å ta ansvar for egen tilfriskning og veien tilbake til samfunnet.

**Endelig en
metode som gir
langsiktige
resultat**

Etter mange år inn og ut av rus og kriminalitet, sier mange de endelig har funnet en metode som gjør de i stand til å hjelpe seg selv bedre. Vi merker også en økende etterspørsel etter fordypning og mange ønsker videre opplæring i yoga og å få muligheten til å utvikle seg videre. Dette er noe vi ønsker å jobbe med i fortsettelsen.

Tiltakets innhold og den frivillige innsatsen

**Hjelp til
selvhjelp**

Det er den grunnleggende opplæringen, den jevnlige yogapraksisen og den selvstendiggjørende undervisningen som er kjernen i GY. Dette inspirerer deltagerne til et sunnere og mer våkent liv som de tar med seg i hverdagen. De hjelper seg selv som igjen hjelper omgivelsene .

**Utallige timer
frivillig innsats**

Det bidras med utallige dugnadstimer fra prosjektledelsen, instruktører og hjelpeapparatet i de forskjellige fengslene. Uten denne enorme frivillige innsatsen ville ikke GY kunne overleve eller eksistere.

**GY – en identitet
og tilhørighet**

Vi merker våre deltagere kjenner stor glede av å kunne fordype seg i yoga på innsiden av murene. Yoga hjelper dem til å ta bedre vare på seg selv og hjelper dem å se lysere på fremtiden. Mange lengter etter å føle mening med sine liv. For mange har GY blitt en identitet og tilhørighet i veien tilbake til livet.

Tiltakets omfang

**12 fengsel
200 innsatte
10 yogalærere**

Vi har et aktivt tilbud med yogaklasser i 12 fengsel og har nådd frem til ca 200 unike innsatte på landsbasis. Siden vår oppstart i 2011 har 10 innsatte fått en grunnleggende yogalærerutdanning. Flere av disse arbeider nå gjennom vårt arbeid i BISTR. Vår



En litt tryggere hverdag, for den som tør å senke guarden.

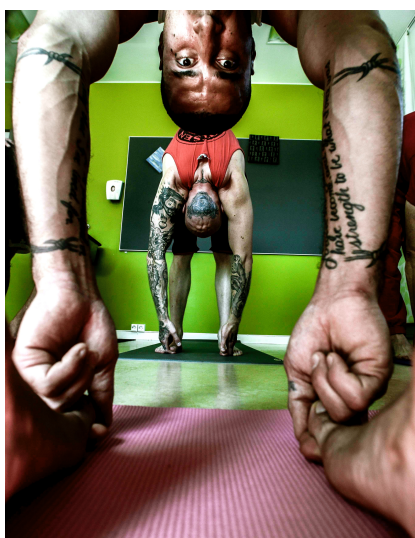
ambisjon er å utvikle ettervernet gjennom BITR i større grad, da vi ser at behovet og etterspørselen er stor.

Potensialet for vekst og videreutvikling er stort, dersom vi klarer å sikre økonomien for fremtiden.

Isolasjon

Kvinnelige
innsatte

I løpet av 2019 innledet vi arbeidet med å undervise innsatte som sitter i isolasjon, noe vi erfarer kan ha en meget positiv effekt for de spesielt sårbare det gjelder. I 2020 startet vi undervisning for kvinnelige innsatte i Ravneberget. Dette er noe vi brenner for og har et stort ønske om å kunne få jobbe videre med



VEIEN VIDERE

Forbedringspotensialer og tiltak

Sikre langsiktig
drift

Som sagt over er vi avhengige av en trygg økonomi for å kunne opprettholde vår virksomhet. Vi er avhengig av en sikker og solid framtid der vi vet vi har tilstrekkelige midler til å drive videre med en viss sikkerhet. Dette er også viktig for våre langsiktige mål og gjennomføringsevne. Prosjektet drives nå fra år til år og det skaper usikkerhet for oss som jobber med prosjektet, deltagere og lærere. Det viktigste tiltaket er å jobbe systematisk for å komme inn på statsbudsjettet og drive lobbyvirksomhet mot politikere. Vi har innsett at dette er tidkrevende, utfordrende og ikke alltid etisk forsvarlig.

Geografiske
avstander

Vi administrerer et prosjekt som er geografisk spredt over hele landet og trenger stadig å utbedre vår struktur for å ivareta en hurtig voksende virksomhet. Vi trenger flere ansatte for å forbedre vår administrasjon. Vi bør også holde flere instruktørsamlinger for å forbedre og standardisere vår kommunikasjon utad, sikre kvalitet blant lærere og ivareta deres videreutvikling.



En litt tryggere hverdag, for den som tør å senke guarden.

Behov for dokumentering og standardisering av undervisningsmateriale

Vi bør utvikle en standardisert manual, hefte eller undervisningsmateriale basert på yoga som virkemiddel/ behandlingsform opp imot kriminalomsorgen. Vi vil gjerne følge opp dette for å sikre vårt tilbud innen fagfeltet som en seriøs aktør i behandlingen, ettervernet og aktivitetstilbudene for kriminalomsorgen.

Bedre planlegging og tryggere økonomi vil kunne sikre videre drift av hva vi har bygget opp og lønn til alle de dyktige lærerne som bidrar. Klare definerte langtidsmål og en tydelig framtidssisjon vil kunne motivere og trygge vår posisjon, vårt arbeid og våre deltagere. Alle vi kan inspirere til å leve liv uten kriminalitet og til å bli gode bidragsytere i samfunnet.

Mulig å reise seg etter mange år med destruktive mønstre!

Kjernen i vår virksomhet er myntet på at det går an å reise seg etter mange år med destruktive mønstre fra rus og kriminalitet. Våre deltagere, lærere og filmene vi har produsert så langt bekrefter dette. Et menneske krever handling for å oppleve en forvandling i kropp og sinn. Disse nye mønstre av tilfriskning krever kontinuitet og stabilitet for at de skal bli vedvarende. Dette er hva vi prøver å skape gjennom virksomheten til GY.

Vi har selvfølgelig mye forbedringspotensialer når det gjelder drift, men tatt i betraktning at vi har nådd ut til nærmere 200 innsatte på landsbasis i løpet av de siste årene, bør vi nå først og fremst fokusere på å trygge vår økonomi for å sikre vår drift i årene som kommer framover.

Behov for ekspansjon og kvalitetssikring

GY kan definitivt bli mye større tatt all vår etterspørsel i betraktning. Men, det å vokse seg større er ikke alltid forenlig med kvalitet. Våre grunnleggende verdier baserer seg på den personlige utvikling for våre deltagere. Det kan til tider være en langsom prosess, men når vi lykkes med det, merker vi tydelig de positive ringvirkningene. Fra enkeltindivid til samfunnsplan.

OPPSUMMERING, ØKT ETTERSPORSEL OG VIDERE PLANER

KONKLUSJON

Selve drivkraften i GY var å utforske om en god yogapraksis kunne lede til større selvinnsikt og en mulighet for de innsatte til å ivareta soningstiden sin på en bedre måte, for deretter å kunne møte friheten etter endt soning som et mer ansvarlig menneske. Vi har blitt et landsdekkende tilbud og har store potensialer for videre utvikling. Den største utfordringen i prosjektet er økonomi og ivareta strukturen som allerede er bygget opp. Mye har skjedd på frivillig basis, men å drifte dette krever ansvarlige og profesjonelle lærere i hvert fengsel og en strukturert ledelse som tar aktivt ansvar. Disse må bygge broer inn mot justisdepartementet, kriminalomsorgen, rusomsorgen og politikere for å kunne styrke driften og utvikle prosjektet videre.

Vi forsøker stadig utvikle samarbeidet med de forskjellige fengsel vi operer i. Vi står for tiden i en meget sårbar situasjon uten sikkert tilskudd for videre drift. Vi jobber nå for fullt med den krevende veien for å komme oss inn på statsbudsjettet og er i dialog med meget sentrale politikere helt til topps. Vi har også søkt Helsedirektoratet om midler for



En litt tryggere hverdag, for den som tør å senke garden.

2020 fra posten "aktivitetstilbud for rusavhengige". Vi ser det er et stort problem med manglende oppfølging av rusavhengige i fengsel.

Pressedekning og dokumentarfilmer har generert en økende interesse for prosjektet. Tross usikker økonomi, ser vi lyst på framtiden og konstaterer at det er en økende interesse og større nysgjerrighet i hva vi holder på med.

Et viktig delmål med prosjektet er å vekke en innsikt om det dyptgående arbeidet mange av våre deltagere gjør når de prøver å møte seg selv, legge bort negative mønstre i livet og ta vare på de positive. Det krever guts, styrke og en våken intelligens.

Prosjektet har allerede fått mye oppmerksomhet i media og vi legger ved en oversikt av avisartikler, fagartikler og TV reportasjer som har blitt laget om GY prosjektet samt BITR prosjektet. Vi velger å inkludere begge prosjektene ettersom vi samarbeider i stor grad i ettervernet. BITR tar imot tidligere innsatte og tilbyr et trygt fellesskap, meningsfylte aktiviteter og arbeidstrening etter endt soning.





En litt tryggere hverdag, for den som tør å senke garden.

REFERANSER og PRESSE 2011-2020

2013

Presse:

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>

Åndalsnes Avis:

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

Elephant Journal:

<https://www.elephantjournal.com/2013/10/treating-addiction-through-yoga-junkies-turned-ashtangis-in-india-photos-video-katinka-saetersdal-remoe/>

Filmer: <https://vimeo.com/showcase/6725231>

2014

TV2:

Vibeke Klemetsen underviser "Back in the Ring": <http://www.tv2.no/a/5864371>

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

NRK:

Bertine Zetlitz og Siv Løvland på Lindemo:

<http://tv.nrk.no/serie/lindmo/MUHU25000915/28-03-2015#t=1m13s>

Besøk på Samtun behandlingssenter i Telemark: <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>

Love Yoga Anatomy:

http://loveyogaanatomy.com/alexander-medin-interview-back-in-the-ring-2/?fbclid=IwAR1I0JhE15htI5bP_rFIDo2McbV7LoGRPTdCfqs23uQGFnEP1FN_m2Xr0ok2015

Intervju:



En litt tryggere hverdag, for den som tør å senke garden.

<https://www.youtube.com/watch?v=55UZHYYQrjoA&feature=youtu.be>

Filmer:

<https://vimeo.com/showcase/6725225>

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

2015

Aftenposten:

<https://www.aftenposten.no/amagasinet/i/eRk9/Kan-yoga-hjelpe-innsatte>

Stiftelsen Dam:

https://www.youtube.com/watch?v=tZXfyZf1MUo&feature=share&list=PLx3VM-bzXJRLcP_PfnQSG4n2kr3cuymuy&index=19&fb_ref=share

Filmer:

<https://vimeo.com/showcase/6725229>

2016

Filmer: Gangster Yoga fra Ila Fengsel

<https://vimeo.com/showcase/6725230>

2017

NRK:

https://www.nrk.no/vestfold/yoga-er-ukas-hoydepunkt-i-fengselet-1.13701516?fbclid=IwAR1HcJy0U8olh6vZOcWbO8uwSLquwke79SaeDI2hBb7SRJuE5VkJZFL0_gFs

[The Times of India](#)

Filmer:

[Gangster Yoga Film: https://vimeo.com/203275511](https://vimeo.com/203275511)

[Pilgrimsleden: https://vimeo.com/234299248](https://vimeo.com/234299248)

<https://vimeo.com/showcase/6727121>

2018

Dagsavisen:

https://www.dagsavisen.no/oslo/lene-49-oppdro-to-sonner-i-rus-1.1090494?fbclid=IwAR30jUejRZTI9MEoNKuqeVGLLXt4_uh1alLPV-xRVg3iOOYfK9guYXubKLM#carousel-example-generic

Nasjonalt kompetansesenter for psykisk helsearbeid:



En litt tryggere hverdag, for den som tør å senke garden.

<https://www.napha.no/content/22475/Nytt-fagutviklingsprosjekt:-Yoga-hjelper-i-avrusning?fbclid=IwAR0z6m4U-g8jD3H3SIwirAoVYaV2lqBnShGKd0BAaVbI1QE1VhaS3lM313s>

Sykepleien. Utgis av Norsk Sykepleierforbund + Et nettsted for 100.000 sykepleiere
<https://sykepleien.no/forskning/2018/04/bruker-yoga-som-medikamentfritt-tillegg-i-avrusning>

Tønsberg Blad

<https://www.tb.no/trim-og-trening/tonsberg/kirkens-bymisjon/nina-skal-undervise-yoga-til-rusmisbrukere-jeg-fole-et-ansvar-for-a-hjelpe/s/5-76-761955?fbclid=IwAR1Q91SPMVfjbiG85hKHvIBoqs-gfrtMVBhoHEFKk7rewGF-LhykmMlseCc>

Filmer:

<https://vimeo.com/showcase/6727124>

2019

NRK:

EKKO – 2 Reportasjer

Gangster Yoga: Et intervju fra Ila Fengsel med Alexander Medin mens han underviser en klasse for de innsatte. Setter søkelys på hva Gangster Yoga er og vi får tilbakemeldinger fra noen innsatte:

<https://itunes.apple.com/no/podcast/gangsteryoga/id417932648?i=1000433580283&l=nb&mt=2>

Back in the Ring: Et intervju med Albin Bendu, tidligere innsatt på Ila som nå livnærer seg som yogalærer. Vi møter han der han underviser en klasse i yoga for rusavhengige hos Velferdsetaten i Oslo. Noen BITR deltagere intervjues. De beskriver sine opplevelser og effekten av yoga i hverdagen: <https://itunes.apple.com/no/podcast/yoga-hjelper-rusmisbrukere/id417932648?i=1000433654128&l=nb&mt=2>

Nasjonalt kompetansesenter for psykisk helsearbeid:

<https://www.napha.no/content/23633/Skaper-yogainstruktorer-av-mennesker-som-har-falt-utenfor>

Våre filmer:

<https://vimeo.com/showcase/6727131>

2020

Våre Filmer:

<https://vimeo.com/385969785>

<https://vimeo.com/manage/388900676/general>

Instagram: <https://www.instagram.com/backinthering/>



En litt tryggere hverdag, for den som tør å senke guarden.

For mer utfyllende overblikk og historikk:

<https://www.gangsteryoga.no>

<https://www.backinthering.no>

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

