



GÖTEBORGS UNIVERSITET
INSTITUTIONEN FÖR SOCIALT ARBETE

Yogainspiratör i Kriminalvården

En studie om hur arbetet med yoga påverkar arbetsituationen för
kriminalvårdare

SQ1562, Vetenskapligt arbete i socialt arbete, 15 hp

Scientific Work in Social Work, 15 higher education credits

Kandidatnivå

HT 2013

Författare: Linn Eriksson

Handledare: Barbro Lennéer Axelsson

Abstrakt

Titel: ”Yogainspiratör i kriminalvården” En studie om hur arbetet med yoga påverkar arbetssituationen för kriminalvårdare

Författare: Linn Eriksson

Nyckelord: Yoga, kriminalvård, psykosocial arbetsmiljö, stress

Sedan 2008 är yoga en nationell verksamhet inom Kriminalvården på häkten och anstalter i Sverige. Undervisningen i yoga bedrivs av kriminalvårdare som fått utbildning i yoga och kallas *yogainspiratörer*. Syftet med studien är att belysa vad det kan innebära för dessa yogainspiratörer och kriminalvårdare att arbeta med yoga inom sitt yrke samt undersöka hur arbetet med yoga påverkar deras arbetssituation. Studien belyser även hur de ser på yoga som ett arbetsverktyg inom Kriminalvården.

Studien är kvalitativ och bygger på sex stycken semistrukturerade intervjuer med kriminalvårdare som arbetar med yoga. Empirin från intervjuerna analyserades mot bakgrund av de teoretiska utgångspunkterna *psykosocial arbetsmiljö* och *stress* samt fyra vetenskapliga studier om yoga inom kriminalvård.

Resultatet av studien visar att de intervjupersoner som arbetade som kriminalvårdare knutna till en viss avdelning genom yogan upplevde fördjupade relationer till de intagna genom ökad tillit och förtroende. De intervjupersoner som hade tjänster där arbetets fokus låg på ’friskvård/fritid/utbildning’ upplevde inte motsvarande förändringar av relationerna till de intagna. Orsaker till detta diskuteras i uppsatsen.

Studien visar att samtliga intervjupersoner använder sig av yoga själva och upplevde positiva effekter av detta. Av studien framkommer även att intervjupersonerna upplever att de intagna mår bra och påverkas positivt av yogan. Detta resultat stöds av de vetenskapliga artiklar som används i uppsatsen som visar att yoga i fängelser på olika sätt ofta visar positiva resultat för de intagna.

Intervjupersonerna upplevde att de, under förutsättning att Kriminalvården väljer att satsa på yogaverksamheten, i yogan har ett bra arbetsverktyg. Analysen visar att detta påverkar deras psykosociala arbetsmiljö positivt och även kan inverka positivt på den arbetsrelaterade stress som forskning visar att arbetet som kriminalvårdare kan medföra.

Innehållsförteckning

1. INLEDNING.....	5
1.1 Ämnesval	5
1.2 Avgränsningar.....	5
2. SYFTE OCH FRÅGESTÄLLNINGAR	6
2.1 Syfte.....	6
2.2 Frågeställningar	6
3. BAKGRUND	6
3.1 Kriminalvården i Sverige.....	6
3.1.1 <i>Kriminalvårdens vision och värdegrund</i>	7
3.1.2 <i>Arbetet som kriminalvårdare</i>	7
3.1.3 <i>Kriminalvårdens klienter</i>	8
3.2 Yoga – kort bakgrund	8
3.2.1 <i>Yogans olika delar</i>	9
3.3 Yogaverksamhet inom kriminalvård.....	10
3.3.1 <i>Yogaverksamheten inom Kriminalvården i Sverige</i>	10
3.3.2 <i>Yoga inom kriminalvård i andra länder</i>	11
4. TEORETISKA PERSPEKTIV OCH RELEVANT FORSKNING	12
4.1 Psykosocial arbetsmiljö	12
4.2 Stress	15
4.3 Forskning om yogans effekter i fängelser	17
5. METOD OCH MATERIAL.....	19
5.1 Kvalitativ metod	19
5.1.1 <i>För och nackdelar med den kvalitativa metoden</i>	19
5.2 Förförståelse.....	20
5.3 Valet av intervjupersoner.....	20
5.3.1 <i>Kritiska reflektioner</i>	21
5.4 Intervjuguide	21
5.5 Genomförande av intervjuer.....	22

5.6 Enkätundersökning.....	23
5.7 Bearbetning och analys	23
5.8 Validitet, reliabilitet och generaliserbarhet	24
5.9 Etiska överväganden	24
6. RESULTAT OCH ANALYS.....	26
6.1 Intervjupersonerna.....	26
6.2 Yogans påverkan på arbetssituationen för yogainspiratörer.....	27
6.2.1 <i>Yogans påverkan på relationsskapandet till de intagna</i>	27
6.2.2 <i>Roller i arbetet med yogan och i övriga arbetet</i>	28
6.2.3 <i>Utrymme och stöd för yogan</i>	30
6.2.4 <i>Intervjupersonernas upplevelse av hur yogan påverkar dem personligen</i>	32
6.2.5 <i>Analys och reflektioner kring avsnittet Yogans påverkan på arbetssituationen för yogainspiratörer</i>	33
6.3 Yogainspiratörers upplevelse av yoga som arbetsverktyg i Kriminalvården.....	37
6.3.1 <i>Upplevelsen av yoga som arbetsverktyg i Kriminalvården</i>	37
6.3.2 <i>Yoga som arbetssätt för 'Bättre ut'</i>	39
6.3.3 <i>Analys och reflektioner kring avsnittet Yogainspiratörers upplevelse av yoga som arbetsverktyg i Kriminalvården</i>	40
6.4 Sammanfattning	43
7. AVSLUTANDE DISKUSSION	45
7.1 Förslag till vidare forskning	45
8. REFERENSLISTA.....	47
9. BILAGA.....	50

Förord

Jag vill rikta ett stort tack till yogainspiratörerna som deltog i studien. Tack för att ni delade med er av era tankar om ert arbete.

Tack också till Eva Seilitz, nationell yogasamordnare i Kriminalvården, som från starten har visat stort intresse för min uppsats och bjöd in mig att delta under fortbildningskursen för yogainspiratörer som hölls i Norrköping i oktober 2012.

Tack till min handledare Barbro Lennéer Axelsson för gott stöd och stort engagemang under arbetet med uppsatsen. Min familj och mina vänner ska också ha tack för att de har funnits där för mig under denna tid.

Linn Eriksson

Göteborg, oktober 2013

1. INLEDNING

Mitt intresse för yoga väcktes för ungefär tio år sedan och har sedan dess varit en del av mitt liv. För några år sedan utbildade jag mig till kundaliniyogalärare vilket har fördjupat min egen förståelse för och av yoga. Jag ser yogan som ett fantastiskt verktyg för att lära känna sig själv och få ett rikare liv.

Under min utbildning till socionom har jag funderat över olika sätt att använda yoga i socialt arbete för att fler personer och kanske personer som på olika sätt lever under utsatta förhållanden, ska kunna dra nytta av de möjligheter till hälsa och välbefinnande som yoga kan ge. I denna uppsats belyser jag ett sätt att arbeta med yoga i socialt arbete, nämligen det sättet som Kriminalvården arbetar med yoga. Jag har valt att undersöka ämnet utifrån kriminalvårdarna som arbetar med yogans eget perspektiv.

1.1 Ämnesval

Min uppsats är så långt min kunskap sträcker sig, den första studien som behandlar arbete med yoga inom socialt arbete ur personerna som arbetar med yogans egen synvinkel. Det är också den enda studie som specifikt behandlar yogainspiratörerna i Kriminalvården och deras arbete. Detta har för mig varit både spännande och utmanande då jag behövt utforma uppsatsen helt fritt utan att kunna inspireras av liknande studier. Genom uppsatsen kan intresserade få en bild av hur Kriminalvårdens yogainspiratörer arbetet med yogan och få en inblick i denna verksamhet. Att jag utforskar och belyser ett område ur ett perspektiv som inte har gjorts tidigare är en av styrkorna i studien.

1.2 Avgränsningar

Jag har valt att avgränsa studien till att enbart undersöka Kriminalvårdens yogaverksamhet ur kriminalvårdarna som arbetar med yogan, yogainspiratörernas, eget perspektiv. Jag ser det även som mycket intressant hur Kriminalvårdens klienter upplever yogan, vilket ju är det främsta syftet med yogaverksamheten inom Kriminalvården. Dock såg jag ingen möjlighet att inom ramen för en c-uppsats intervjua interner, då detta hade blivit en mer komplicerad process bland annat med tanke på att under kort tid hitta respondenter samt att få tillstånd att genomföra intervjuer i anstaltsmiljö. Vilket framgår i avsnittet *4.3 Forskning om yogans effekter i fängelser* finns forskning från olika länder om intagnas upplevelser av yoga i fängelser. Med bakgrund av detta såg jag möjligheten att belysa ämnet ur ett annat perspektiv, nämligen ur kriminalvårdarna som arbetar med yogans eget perspektiv.

2. SYFTE OCH FRÅGESTÄLLNINGAR

2.1 Syfte

Syftet med studien är att undersöka och få ökad kunskap om vad det kan innebära för kriminalvårdare att arbeta med yoga inom sitt yrke samt att belysa yogans påverkan på deras arbetssituation.

Jag vill belysa hur kriminalvårdare upplever arbetet med yogan på sin arbetsplats samt hur de ser på yogan som ett arbetsverktyg inom Kriminalvården.

2.2 Frågeställningar

Hur påverkar arbetet med yoga arbetssituationen för Kriminalvårdens yogainspiratörer?

Hur ser kriminalvårdare som arbetar med yoga, på yogan som ett arbetsverktyg inom Kriminalvården?

3. BAKGRUND

Följande avsnitt ger bakgrund om Kriminalvården och en kort bakgrund om yoga. Efter detta följer en presentation av hur yogaverksamheten inom Kriminalvården i Sverige ser ut samt kort information om yogaverksamhet inom kriminalvård i andra länder.

3.1 Kriminalvården i Sverige

Kriminalvården är en del av rättsväsendet i Sverige och landets fjärde största myndighet. Kriminalvårdens uppgift är att genom frivård och fängelser verkställa de påföljder som döms ut av domstolarna. Till uppgifterna hör bland annat även att driva häkten och utföra transporter. Kriminalvårdens främsta mål är att minska kriminalitet och arbeta för att återfall i brott ska minska. Detta uppnås genom bland annat behandlingsprogram, sysselsättning och möjlighet för de intagna att förbättra bristande skolgång (Kriminalvården 2012 a).

I Kriminalvårdens arbete är säkerhet en mycket viktig del. Säkerhetsarbetet bedrivs dels genom fysisk och teknisk säkerhet såsom murar, stängsel, larm och kameror och dels genom så kallat dynamiskt säkerhetsarbete som utförs av kriminalvårdens personal. Det dynamiska säkerhetsarbetet består av regelverk och rutiner för personalen men innefattar även att det finns tillräckligt mycket personal tillgänglig för de intagna. Det dynamiska säkerhetsarbetet är ett relationsskapande arbete där kriminalvårdens personal, deras utbildning och deras attityd är de viktigaste komponenterna (Kriminalvården 2012 b).

Kriminalvårdens verksamhet bedrivs vid totalt 31 häkten, 52 anstalter och 34 frivårdskontor där personalen arbetar med de klienter som döms till skyddstillsyn, samhällstjänst, kontraktsvård, är villkorligt frigivna samt klienter som har fotboja istället för fängelsestraff. Anstalterna har olika säkerhetsklassificering, från 1 till 3 där 1 är den högsta säkerhetsklassen och tre är den lägsta. Häktena är antingen säkerhetskäkte eller vanligt häkte. Åklagare kan hos domstol begära att den intagne under häktningstiden ska ha restriktion om man bedömer att utredningen om det misstänkta brottet försäkras om den intagne har kontakt med yttvärlden. Restriktionen kan innebära att personen inte får ta emot besök eller umgås med andra häktade, inte läsa tidningar och i vissa fall inte heller se på tv.

På alla häkten bedrivs uppsökande verksamhet för de intagna som har restriktion. Syftet med denna verksamhet är att personal genom samtal och genom att vara ett stöd i den svåra situation den intagne befinner sig i, arbetar för att motivera den intagne till alternativ till exempelvis missbruk och ett kriminellt liv (Kriminalvården 2012 c).

3.1.1 Kriminalvårdens vision och värdegrund

Allt arbete som utförs inom Kriminalvården ska bygga på visionen och värdegrunden ”Bättre ut” som enligt Kriminalvårdens hemsida (Kriminalvården 2012 d) har arbetats fram av Kriminalvårdens anställda. ”Bättre ut” innefattar bland annat att arbetet ska utföras på ett sådant sätt att förtroendet för Kriminalvården stärks. Grundtanken i ”Bättre ut” bygger på att Kriminalvårdens klienter ska vara bättre rustade att leva ett liv utan kriminalitet och missbruk efter verkställd påföljd. Detta innefattar att kriminalvårdarnas arbete därför ska innebära en positiv förändring för klienterna.

En viktig del av ”Bättre ut” är de fyra nollvisionerna;

- Inga rymningar
- Inga droger
- Inga kriminella aktiviteter
- Inget våld, inga hot eller trakasserier.

Nyckelord för personalen i arbetet efter ”Bättre ut” är:

Klientnära -personligt men inte privat,

Professionellt -kunskap och tydliga värderingar,

Rättssäkert -korrekt och förutsägbart och

Pålitligt -samhällsskydd och säkerhet (Kriminalvården 2012 e).

3.1.2 Arbetet som kriminalvårdare

Personalen som arbetar närmast de intagna på häkten och anstalter har titeln kriminalvårdare. Tidigare var kriminalvårdarna främst fångvaktare som skulle se till att ordning upprätthölls och att fångarna inte rymde. Kriminalvårdares yrkesroll har förändrats mycket de senaste decennierna vilket innebär att det idag finns en större variation av olika arbetsuppgifter för kriminalvårdare. Till skillnad från tidigare har kriminalvårdare idag även hand om mer behandlande arbetsuppgifter, exempel på detta är att det i många kriminalvårdares arbete idag ingår att fungera som kontaktpersoner åt ett antal intagna. I detta arbete ingår att se till så att den intagna introduceras, får stöd, hjälp och kontakt med olika

myndigheter samt att bistå med kontinuerlig samtalskontakt. Ett annat exempel på behandlande arbetsuppgifter kan vara att leda grupper inom evidensbaserade påverkansprogram riktade mot alkohol, narkotika, våld, våld i nära relationer, sexualbrott eller mot tvångsmässig kriminalitet (Ekbom, Engström, Göransson 2006).

Fortfarande är dock de 'vaktande' eller 'kontrollerande' delarna av arbetet som kriminalvårdare en stor del av yrket, då de på många anstalter och häkten utgör upp till 75 procent av arbetet som kriminalvårdare (ibid.). Exempel på arbetsuppgifter av detta slag kan vara visitationer av celler eller inlåsning av intagna. Det kan även innebära vardagsrutiner såsom väckning av de intagna samt eskort till olika behandlingar (Nylander 2006).

Alla kriminalvårdare har ansvar att motverka rymningar, motverka droger i anstalt, upprätthålla ordningen samt att minska återfall i brott genom motivationsarbete och rehabilitering (Ekbom, Engström, Göransson 2006).

I och med att yrkesrollen för kriminalvårdare idag innefattar en större del av behandlande arbetsuppgifter än tidigare, och genom att stor tonvikt idag läggs på dynamiskt säkerhetsarbete inom Kriminalvården, kan relationsskapande till klienterna idag ses som en viktig komponent i arbetet som kriminalvårdare. Relationsskapandet i sig är också något som Bernler och Johnsson (2001) beskriver som det viktigaste verktyget inom behandlande arbete.

3.1.3 Kriminalvårdens klienter

Att vara fängslad är en mycket stressande upplevelse för människor. Intagna lider av en större andel psykiska besvär än populationen i stort och många problem kan kopplas direkt till fängelsevistelsen. Förutom att häktes och anstaltsmiljöerna är stressande i sig för det med sig många andra stressande faktorer att vara fängslad som exempelvis familjeproblem, att förlora arbetet, domstolsprocesser samt bearbetningen av de stressande händelser som har lett fram till frihetsberövningen (Lindquist & Lindquist 1997).

Kriminalvårdens klienter kommer från skiftande bakgrunder och tillhör alla delar av befolkningen. Dock kan man se att vissa grupper är mer vanligt förekommande inom kriminalvården. Av det totala antalet intagna år 2004 var 93 procent män. En internationell tendens är dock att andelen kvinnor som döms för brott ökar. Under samma år bedömdes drygt 70 procent av alla intagna i anstalt vara missbrukare av alkohol eller droger. Av de långtidsdömda har ungefär hälften missbruksproblem. Kopplat till missbruk är många gånger psykiska problem av olika slag vilket ökar bland Kriminalvårdens klienter. Sedan 1975 har människor som dömts till fängelse istället för att överlämnas till vård ökat kraftigt vilket kan vara en förklaring till att större andel av Kriminalvårdens klienter idag har psykiatriska diagnoser (Ekbom, Engström, Göransson 2006).

I uppsatsen används växlande benämningarna 'Kriminalvårdens klienter' och 'intagna'.

3.2 Yoga – kort bakgrund

Yoga är en del av Indiens filosofiska tradition och har en historia på ungefär femtusen år (Feuerstein 2003). Yoga är nära sammanflätat med hinduism och även med andra traditioner som buddhism, jainism och tantra. Dock förklaras yoga bäst som en andlig, stället för religiös tradition. Detta gör att yoga kan praktiseras av alla oberoende av religiös tro eller så kan det praktiseras som en form av sekulär andlighet i sig själv (Fraser 2001).

Ordet 'yoga' är sanskrit och kommer från roten yuj som har flera olika innebörder bland annat 'att förena' eller 'att länka ihop' (Iyengar 1976). Det som länkas ihop är det individuella självet med den universella medvetenheten, men det syftar även på föreningen mellan den fysiska kroppen och sinnet eller anden. Grundtanken i yoga är att vi människor är något mer än vår fysiska kropp, vårt sinne, våra tillhörigheter och våra relationer, som vi ofta identifierar oss med (Feuerstein 2003). Enligt yogatraditionen är vi istället ett med det 'absoluta' eller den högre kraften i universum. Genom de egna handlingarna kan insikt om detta nås vilket kan leda till självförverkligande eller upplysning (Fraser 2011). Vägen dit kan se ut på olika sätt och det finns flera olika sorters yoga. Feuerstein beskriver att det finns tre olika övergripande sorters yoga, buddhist yoga, jaina yoga och hindu yoga. Av dessa är hindu yoga den mest omfattande (2003). De viktigaste inriktningar i hindu yoga beskrivs nedan. Inom varje inriktning finns även förgreningar och olika former eller stilar av yoga.

- **Hatha yoga** -kraftens yoga. I denna yogaform ägnar sig utövaren åt fysiska övningar, *asanas* som kombineras med andningsövningar och medveten uppmärksamhet. Hatha yoga är den yogaform som är mest utbredd i västvärlden. Det är också denna yogaform som utövas inom Kriminalvården. Hatha yoga ses som en förberedelse för Raja yoga.
- **Raja yoga** -är också känd som Patanjala yoga eller klassisk yoga. Denna yogaform inkluderar kroppsställningar, *asanas*, andningsövningar och meditation.
- **Karma yoga** -handlingens yoga. Utövaren ägnar sig åt osjälviska handlingar.
- **Jnana yoga** -vishetens yoga. Denna yogaform innefattar en intellektuell process där studerandet av skrifter och meditation ingår.
- **Bhakti yoga** -kärleken och tjänandets yoga. Utövaren ägnar sig åt att osjälvisk och kärleksfullt hänge sig åt det gudomliga, genom en gud eller en guru.
- **Mantra yoga** -de heliga ljudens, bönernas och hymnernas yoga. Utövaren ägnar sig åt att recitera mantran.
- **Tantra yoga** -inkluderar kundalini yoga och laya yoga. Utövaren arbetar med subtila energier för att öka sin medvetenhet (Feuerstein 2003).

3.2.1 Yogans olika delar

Yogan förmedlades från början muntligt men så småningom även skriftligt genom Patanjalis yogasutras som nedtecknades någon gång mellan 200 f. Kr -200 e.Kr. Detta är troligen den mest inflytelserika texten om yoga (Fraser 2001). I Patanjalis yogasutras beskrivs åtta grenar av yoga som utövaren bör följa för att nå andlig frigörelse och skapa ett rikare liv. Dessa är:

1. **Yama** Respekt för omvärlden. Strävan efter ickevåld, *ahimsa*, att inte skada någon annan eller sig själv, att tala sanning, att inte stjäla samt att vara ansvarsfull och måttfull i hur man lever ut den egna sexualiteten.
2. **Niyama** Respekten för den egna personen. Strävan efter att utveckla självdisciplin, inre renhet och förnöjsamhet. Här ingår även att studera texter och kontemplerar det gudomliga.
3. **Asana** innebär att utveckla en djupare kontakt med sig själv via kroppen genom att göra kroppsställningar.
4. **Pranayama** innebär att behärska andningen genom andningsövningar.
5. **Pratyahara** innebär att vända uppmärksamheten inåt vilket underlättar koncentration och meditation
6. **Dharana** innebär koncentration.
7. **Dhyarana** innebär meditation.
8. **Samadhi** innebär extas eller total salighet då utövaren genom djup meditation blir ett med den universella kraften (Iyengar 1976).

De olika grenarna är inte uppsatta i en viss ordning som bör följas utan de kan användas fritt. Idag börjar många människor med att praktisera kroppsställningar, vilket sedan kan leda dem till att lära sig behärska andningen, till koncentration och till meditation. Detta kan i sin tur leda till högre medvetenhet om uppträdandet gentemot sig själva och andra. På detta sätt kan man arbeta med de olika delarna samtidigt. Yoga kan bidra till att skapa fysiskt, känslomässigt och tillslut även andligt välbefinnande (Fraser 2011). Gurun eller lärarens roll är att vägleda eleven i yogautövandet och hjälpa henne nå andlig balans.

3.3 Yogaverksamhet inom kriminalvård

I detta avsnitt ges en övergripande bild av yogaverksamheten inom Kriminalvården i Sverige sammanställd genom information från Kriminalvårdens handbok för yogaverksamheten samt genom kommunikation med Kriminalvårdens nationella yogasamordnare, Eva Seilitz. Efter detta följer kort information om yogaverksamhet inom kriminalvård i andra länder.

3.3.1 Yogaverksamheten inom Kriminalvården i Sverige

”Yoga, avslappning och meditation syftar till att stödja utvecklingen av ett bättre anstaltsklimat för såväl klienter som personal och minska riskerna för aggressivitet genom stressreducerande självhjälptekniker.”

Utdraget ovan är hämtat från Kriminalvårdens handbok för yogaverksamheten och beskriver syftet för yogaverksamheten inom Kriminalvården.

Yogaverksamheten inom Kriminalvården startade år 2002 på Norrtäljeanstalten och är sedan år 2008 en nationell verksamhet inom Kriminalvården¹. Det är kriminalvårdare som har fått utbildning i yoga som själva undervisar i yoga på sina arbetsplatser. Dessa kallas för yogainspiratörer. Yogainspiratörerna är inte titulerade yogalärare eller instruktörer då Kriminalvårdens yogautbildning inte är tillräckligt omfattande för detta. Yogainspiratörernas uppgift är att hålla yogapass för interner, antingen i grupp eller enskilt. I vissa fall har de även yogaundervisning för personal. De ska även inspirera de intagna att börja praktisera yoga själva i sina celler och stödja dem i denna process. Yogan inom Kriminalvården är alltid frivillig för de intagna och är något de kan välja att delta i om intresse finns.

Idag är 150 kriminalvårdare utbildade till yogainspiratörer. Av dessa arbetar ungefär 50 stycken av dessa aktivt med yogan på sina arbetsplatser på anstalter och häkten över hela landet. En gång om året äger utbildningen till yogainspiratör rum och en gång om året finns möjlighet för dem som redan är utbildade och arbetar med yogan att gå en fortbildningskurs. Båda kurserna är fyra dagar, uppdelade på två tillfällen².

Yogainspiratörerna arbetar främst med *hathayoga* som är en klassisk form av fysisk yoga men även med vissa andra tekniker. En av dessa är *zenmeditation* som är en meditationsteknik med fokus på andningen enligt zen som är den gren av buddhismen som finns främst i Kina

¹ Yogan startade som nationell verksamhet efter att en bedömning av den yogaform som sedan många år bedrivits i engeska fängelser, *hathayoga*, genom Prison Phenix Trust, då denna visat positiva effekter på klienters och personals välbefinnande. Bedömningen gjordes av Kriminalvårdens vetenskapliga råd.

² Källa: Kommunikation med Eva Seilitz, nationell yogasamordnare i Kriminalvården.

och Japan. Andra tekniker är olika andnings- och avslappningsövningar samt *yoganidra* som är en speciell form av djupavslappning (Feuerstein 2003).

Yogainspiratören leder yogapasset. Hon eller han visar själv övningarna samt går runt och korrigerar deltagarna fysiskt eller genom ord, för att hjälpa personen i utövandet av de olika yogaställningarna. Yoga utförs på tunna mattor, yogamattor, som Kriminalvården tillhandahåller för interner som önskar delta i yogapass eller som vill träna yoga själva i sina celler. På dessa utförs sittande, stående eller liggande yogaövningar, avslappningsövningar och meditation. Under yogan är yogainspiratören barfota och bär löst sittande kläder, antingen kläder för yogan som Kriminalvården tillhandahåller, eller egna kläder.

Den nationella samordnaren för Kriminalvårdens yogaverksamhet är Eva Seilitz. Seilitz initierade yogaverksamheten i Kriminalvården och började undervisa i yoga på Norrtäljeanstalten år 2002. Hon har även skrivit en D2-uppsats inom Tros- och religionsvetenskap om sin yogaundervisning i Kriminalvården, vilken tas upp längre fram i uppsatsen. I samordnarens uppdrag ingår att genomföra utbildningarna för yogainspiratörerna samt för att stödja och handleda dem i arbetet med yogan. Samordnaren hjälper även enheter som vill börja med yogaverksamhet att organisera och starta upp verksamheten. Samordnaren ska även utveckla material såsom böcker, arbetshäften och cd-skivor som yogainspiratörerna använder i arbetet. Det kan exempelvis vara böcker med instruktioner om yogaundervisning eller till exempel häftet, *Yoga utan ord*, som är helt baserad på bilder och kan användas analfabeter eller i fall då yogainspiratören och den intagne saknar ett gemensamt muntligt språk.

I handboken för yogaverksamheten fastställs riktlinjer för yogaundervisningen inom Kriminalvården exempelvis att personal som har yoga som ansvarsområde bör ha ett personligt intresse för yoga och ska ha genomgått den grundläggande yogainspiratörsutbildningen innan uppdraget påbörjas. De ska även ha tillräckligt med tid för att utföra sitt uppdrag, exempelvis räknar man med en timmes förberedelser innan och efter själva passet. Enligt handboken kan yoga i grupp genomföras såväl under fritid som under mer strukturerade befintliga verksamheter för de intagna (Kriminalvården 2012 f).

3.3.2 Yoga inom kriminalvård i andra länder

Undervisning i yoga på anstalter och häkten bedrivs på flera håll i världen. Hur denna undervisning organiseras varierar mycket. Exempel på organisationer som arbetar med yogaverksamhet inom kriminalvård är:

- *Prison Phoenix Trust* är en stiftelse som arbetar med yoga och meditation i fängelser i Storbritannien. Stiftelsen grundades 1988. Organisationen arbetar bland annat med att tillhandahålla yogalärare som åker ut till anstalter och håller yogaklasser. Organisationen kvalitetssäkrar undervisningen genom lärarmanualer och utbildningskurser för yogalärarna i hur man undervisar i yoga på fängelser. Organisationen distribuerar litteratur om yoga speciellt anpassad till fängelsemiljöer samt skickar ut nyhetsbrev till interner och yogalärare (*Prison Phoenix Trust 2013*)
- *The Prison Ahsram Project* är en systerorganisation till Prison Phoenix Trust som arbetar med yoga och meditation i fängelser i USA. Även denna organisation distribuerar litteratur om yoga speciellt anpassad till fängelsemiljön samt skickar ut nyhetsbrev till interner och yogalärare (*The Prison Ahsram Project 2013*)

4. TEORETISKA PERSPEKTIV OCH RELEVANT FORSKNING

I följande kapitel presenteras de teoretiska perspektiv som används i studien tillsammans med den forskning som är relevant. Parallellt presenteras den huvudlitteratur och de forskningsrapporter som används.

Tillsammans med det teoretiska perspektivet *Psykosocial arbetsmiljö* presenteras forskning om arbetet som kriminalvårdare kopplat till psykosocial arbetsmiljö. Därefter presenteras det teoretiska perspektivet *Stress*.

Kapitlet avslutas med en presentation av de vetenskapliga studier som använts relaterat till yoga. Jag har tyvärr inte funnit någon forskning, nationell eller internationell, som direkt behandlar kriminalvårdare som arbetar med yoga på anstalter och häkten, vilket hade varit önskvärt utifrån studiens syfte och frågeställningar. Istället används i uppsatsen forskning om yogans effekter på intagna i fängelser, då denna forskning synliggör yoga som arbetsmetod inom kriminalvård.

4.1 Psykosocial arbetsmiljö

Den vanligaste definitionen av *psykosocial arbetsmiljö* är samspelet mellan individ och miljö. Theorell förklarar detta som ett samspel i båda riktningarna mellan individen och den sociala omgivningen i arbetet. Reaktionerna på omgivningen hos individen uppstår i interaktionen mellan individens tidigare erfarenheter och genetiska faktorer (Theorell 2012).

Likaväl som att människor kan skadas av en dålig fysisk arbetsmiljö kan de även skadas av den psykosociala arbetsmiljön eller av att ha psykiskt mycket krävande arbetsuppgifter. (Lennéer Axelsson & Thylefors 2005). Det finns flera aspekter i den psykosociala arbetsmiljön som kan ha betydelse för hälsan. Rubenowitz (2004) har genom att sammanställa arbetsvetenskapliga forskningsrön tagit fram vilka faktorer som har störst betydelse för personers upplevelse av sin psykosociala arbetsmiljö. Dessa fem faktorer, med vissa tillägg av fakta från andra forskare, är:

- *God arbetsgemenskap.* Det bör finnas förutsättningar för trivsel och kontakt mellan arbetskamraterna så att en känsla av samhörighet kan utvecklas. Här kan tilläggas att Lennéer Axelsson och Thylefors (2006) ser arbetsgruppen den absolut viktigaste faktorn för den psykosociala arbetsmiljön och klimatet på arbetsplatsen.
- *Positivt arbetsledningsklimat.* Ett gott samarbetsklimat mellan över- och underordnade på arbetsplatsen bör föreligga. Inom organisationer har ledare en oerhört stor betydelse för de underordnades arbetsengagemang, prestationer och tillfredsställelse. Ledarens färdigheter kring kommunikationer och konflikthantering är av stor vikt för ett gott samarbetsklimat på arbetsplatsen.
- *Optimal arbetsbelastning.* Såväl psykisk som fysisk arbetsbelastning som tempot i arbetet bör vara optimalt. Även de specifika krav som ställs på individen inom arbetet är av stor vikt, exempelvis motverkas en god psykosocial arbetsmiljö ifall det ständigt ställs nya krav på individer att klara av nya komplicerade arbetsuppgifter.
- *Egenkontroll i arbetet.* Man bör ha möjlighet att inom vissa gränser själv kunna styra arbetstakten och sättet att utföra det egna arbetet. Till egenkontroll räknar Theorell

(2012) även de anställdas möjligheter till kompetensutveckling, exempelvis genom kontinuerlig handledning och utbildning eftersom de genom denna typ av stöd har större möjlighet att ta kontroll över de flesta situationer som kan uppkomma i arbetet.

- *Stimulans från själva arbetet.* Arbetet bör kunna ge personalen möjlighet att använda sina anlag, förutsättningar och kunskaper. Varierande arbetsuppgifter och arbetsuppgifter som personalen upplever som stimulerande och meningsfulla skapar motivation och arbetsglädje. Att ha möjlighet till personlig utveckling och lärande inom arbetet är även något som ses som allt viktigare av stora delar av befolkningen i takt med att människor skaffar sig en allt högre utbildningsnivå.

Trivsel på arbetet för individen leder till ökad hälsa, större arbetsglädje och mer engagemang i arbetet. Ur arbetsgivarens perspektiv märks det bland annat genom mindre personalomsättning, lägre korttidsfrånvaro och ökad produktivitet (Rubenowitz 2004). Själva upplevelsen av att man gör en produktiv insats på arbetet leder till ökad självkänsla. Det leder också till att man ger kollegor mer uppskattning på arbetsplatsen och behoven av att utvecklas inom arbetet tillfredsställs bättre. Detta visar vikten av att synliggöra gott arbete som personal på en arbetsplats utför samt ta svårigheter de möter på allvar genom att aktivt arbeta för en god arbetsmiljö.

Inom våra yrken förhåller vi oss dagligen till de olika roller som vi har eller förväntas ha på arbetsplatsen vilket påverkar vår psykosociala arbetsmiljö. Lennéer Axelsson och Thylefors (2005) beskriver hur det kopplat till yrken finns *formella förväntningar* som är knutna till position eller status på arbetsplatsen och handlar om vilka arbetsuppgifter som ska utföras och hur detta ska ske. De formella förväntningarna finns uttryckta exempelvis genom lagar, yrkesetiska föreskrifter eller befattningsbeskrivningar.

Det växer även fram *informella förväntningar* på olika yrkesgrupper. Dessa förväntningar är inte så hårt reglerade utan beror på traditioner, normer och behov i olika sammanhang och ger mer handlingsutrymme än de formella förväntningarna gör. De *informella förväntningarna* som utvecklas kring olika yrkesgrupper är enligt Lennéer Axelsson och Thylefors (2005) ofta förhållandevis stereotypa.

Förväntningarna kring roller kan vara av olika slag; de förväntningar som individen har på sig själv, de förväntningar som andra personer (eller organisationer) har på individen, de uppfattningar som individen har om andras förväntningar samt förväntningar som individen har på andra. Utan roller på arbetsplatser hade inte arbetet fungerat, dessa underlättar arbetet men kan också skapa problem exempelvis genom oklarhet om vem som ska utföra vad på en arbetsplats (Lennéer Axelsson & Thylefors 2005). En vanlig konflikt är att motstridiga förväntningar riktas från olika håll mot en och samma roll. Då verksamheter är under förändring och nya roller håller på att ta form blir ofta rollkonflikter tydliga. Dagens arbetsliv eftersträvar flexiblare formella yrkesroller och även den informella rollrepertoaren har luckrats upp betydligt. Ju mer flexibla verksamheter är desto större blir risken för rollproblem (Lennéer Axelsson & Thylefors 2005).

Kriminalvårdarens psykosociala arbetsmiljö har undersökts bland annat i tre omfattande undersökningar de senare åren. En av rapporterna, *Hot och våld mot Kriminalvårdens personal* från Brottsförebyggande rådet, Brå, kom ut år 2006. Rapporten beställdes av den dåvarande regeringen och genomfördes bland annat genom enkätundersökningar. Rapporten pekade på allvarliga brister inom svensk kriminalvård exempelvis uppgav omkring 40 procent av kriminalvårdarna i undersökningen att de drabbats av hot, trakasserier eller våld från intagna. Flera problemområden identifierades i rapporten, men inga åtgärder vidtogs.

En annan av rapporterna, *Allt farligare att jobba inom kriminalvården* (2009), genomfördes av SEKO, facket för Service och Kommunikation. I rapporten har frågor ställts till 2000 av förbundets medlemmar inom Kriminalvården om deras arbetsmiljö. Resultatet av undersökningen visar på en allvarlig utveckling inom Kriminalvården vad gäller arbetsmiljön för kriminalvårdarna, där en av tre kriminalvårdare tycker att arbetsmiljön blivit sämre det sista året. Till de allra mest utsatta hör personalen på landets häkten enligt SEKO:s undersökning. Här instämde tre av fyra att stressnivån hade ökat det senaste året. Det har aldrig funnits så många anställda inom Kriminalvården som det gör idag, ändå visar undersökningen att kriminalvårdarna upplever att underbemanningen och stressnivån inom Kriminalvården ökar. Detta beror enligt SEKO på att samtidigt som antalet anställda ökar så är allt färre som arbetar närmast de intagna. De anställda i Kriminalvården ägnar sig allt mer åt administrativa uppgifter och det har aldrig funnits så få kriminalvårdare ”på golvet” som det gör idag. Parallellt med denna utveckling visar undersökningen att antalet intagna ökar samt att prognosen för de kommande åren är att antalet klienter kommer att fortsätta öka. Varannan kriminalvårdare i undersökningen instämmer i att de är underbemannade och upplever detta som ett hot mot säkerheten. SEKO:s undersökning visar även att de problemområden som Brå pekade ut i sin rapport inte bara kvarstår utan dessutom har vuxit i omfattning, exempelvis är hot och våld fortfarande ofta förekommande inom kriminalvården.

Den tredje rapporten, *Farligare innanför murarna när ensamarbetet ökar* (2012) är även den utförd av SEKO. Rapporten visar en kraftig ökning av hot och våld mot Kriminalvårdens anställda och beskriver ett allt hårdare och kallare klimat inom Kriminalvården där vårdare ersätts med teknisk säkerhet vilket leder till ökad isolering mellan personal och intagna. En klar majoritet av kriminalvårdarna i undersökningen upplever att de åsidosätter säkerhet för att hinna med alla arbetsuppgifter. Två av tre upplever även att det dagligen förekommer riskfyllda situationer där kriminalvårdare är ensamma med intagna på den egna arbetsplatsen. Rapporten leder fram till slutsatsen att det inte går att ersätta människor med teknik och SEKO ställer genom rapporten ett tydligt krav på Kriminalvården att stoppa ensamarbetet på häkten och anstalter.

Per Åke Nylander har gett ut flera böcker och vetenskapliga artiklar om kriminalvårdare i Sveriges. I rapporten *Kriminalvårdares vardagsarbete – handlingar, emotioner och föreställningar* (2006) ges en bild av yrket och beskrivs vardagsarbetet för kriminalvårdare. Rapporten belyser olika roller kriminalvårdare har i sitt arbete, hur kriminalvårdare hanterar känslor i arbetet samt hur de ser på stress och på sin arbetssituation. Nylander beskriver att en stor del av intervjupersonerna i undersökningen angav att de kände sig stressade ofta eller i vissa perioder. Den vanligaste anledningen till stressen beskrevs ligga i att de intervjuade kriminalvårdarna inte hann med uppgifterna i kontaktmannaskapet. De beskrev att de ofta fick avbryta exempelvis samtal med de intagna för att utföra rutinuppgifter så som till exempel bevakning vid måltider. Trots att stor del av de intervjuade uppgav att de i allmänhet kände sig friska, så uppgav de ändå att de hade stressrelaterade problem såsom magont, sömnlöshet, depression samt problem med att ’ta med sig jobbet hem’.

I sin doktorsavhandling *Managing the dilemma – occupational culture and identity among prison officers* (2011) beskriver Nylander utvecklingen av kriminalvårdares yrkesroll genom att arbetet idag omfattar en större del behandlande arbetet än tidigare. Han belyser att detta har fört med sig ett väsentligt dilemma för dagens kriminalvårdare. Dilemmat eller dubbelheten ligger i att kriminalvårdarna dels förväntas ha en kontrollerande funktion och hantera säkerhetsaspekten på anstalterna och häktena och dels ha en stödjande funktion gentemot de intagna genom de behandlande aspekterna som ingår i arbetet (Nylander 2011).

Alison Liebling, David Price och Guy Shefer ger i sin bok *The prison officer* (2011) en bild av kriminalvårdares arbete i Storbritannien. Även här beskrivs den dubbla rollen i och

med krav på både säkerhetsarbete och behandlande arbete. Relationen mellan kriminalvårdare och intagna diskuteras också. Författarna menar att denna relation kännetecknas av att den inte är jämbördig då den ena parten, kriminalvårdaren, genom organisationen ges makt att influera eller bestämma över den andre parten, den intagnes, beteende. Med bakgrund av denna ojämlika situation beskriver Liebling, Price och Shefer hur relationen kriminalvårdare-intagen kan bli olämplig på olika sätt; den kan vara för nära, för flexibel, för distanserad eller för rigid vilket kan leda till problem av olika slag. Författarna beskriver att de bästa exemplen på positiva relationer mellan kriminalvårdare och intagna på de anstalter som de studerat innehåller öppenhet, respekt och dialog mellan parterna. Utav de anstalter som Liebling, Price och Shefer beskriver är en känd för att ha mycket positiva förhållanden mellan kriminalvårdarna och de intagna. Här var kriminalvårdarna uppmanade att använda så mycket omdöme som möjligt i sitt arbete med de intagna vilket ledde till att de intagna 'släppte sina försvarsbarriärer'. På denna anstalt valde många av kriminalvårdarna att inte använda uniform och enligt författarna använde de sällan disciplinära åtgärder. Detta visar exempel på hur arbetssätt på anstalter påverkar hur relationerna mellan kriminalvårdarna och de intagna utvecklas.

Även Elaine Crawley beskriver arbetet som kriminalvårdare i en brittisk kontext i sin bok *Doing prison work: the public and private lives of prison officers* (2004). Crawley beskriver relationen kriminalvårdare-intagen som har framkommit i intervjuer hon har gjort med kriminalvårdare som mycket varierande. Dock var hennes intervjupersoner överens om att det måste finnas en linje mellan kriminalvårdarna och de intagna i avseendet att vara vänlig men inte vara vän. Vart denna linje drogs varierade mellan olika anstalter och även mellan olika kriminalvårdare på samma avdelning. Vidare beskriver Crawley att hon under intervjuer med kriminalvårdare märkt att arbetet på anstalt 'spiller över' på kriminalvårdarnas privatliv. Detta gjorde att hon även valde att genomföra intervjuer med ett litet antal fruar och barn till manliga kriminalvårdare. De uttryckte alla oro över hur männen påverkades av arbetet genom den stress de upplevde att männens arbete som kriminalvårdare innebar.

Både i svenska och i internationella undersökningar har det framkommit att kriminalvårdare ofta upplever stress i relation till sitt arbete (Crawley 2004; Liebling, Price & Shefer 2011; Nylander 2006; Nylander 2011; SEKO 2009; SEKO 2012) Enligt Liebling, Price och Shefer (2011) består stressen delvis av arbetsmiljön, men främst av den rollkonflikt det innebär för kriminalvårdare att både ansvara för säkerhetsarbete och behandlande arbete. Forskning visar på en högre arbetsbelastning och mer stressfulla arbetssituationer för kriminalvårdare både genom arbetsmiljön och genom den dubbla rollen som kriminalvårdare idag tillskrivs. Därför är stress en viktig faktor i arbetet för en bättre psykosociala arbetsmiljö på häkten och anstalter.

4. 2 Stress

Mot bakgrund av hur kriminalvårdares psykosociala arbetsmiljö ser ut används det teoretiska begreppet *stress* i studien. I vårt samhälle talas det alltmer om stress och stressrelaterade problem, sjukdomar och ohälsa. På många arbetsplatser idag är stress ett stort hot mot den psykosociala arbetsmiljön. Att arbeta med att motverka och förebygga stress hos personalen är idag därmed en av de viktigaste delarna i arbetet för god psykosocial arbetsmiljö (Theorell 2012). Enligt Währborg (2011) kan ofta arbete med mänskligt lidande samt arbete där det finns risk för fysiskt skada och/eller hot kopplas till arbetsrelaterad stress.

Stress kan förklaras som en slags alarmreaktion där kroppsliga och psykiska reaktioner aktiveras. Inom psykologisk, medicinsk och allmänbiologisk vetenskap sägs stress vara de anpassningar i kroppens funktioner som utlöses av fysiska eller psykiska påfrestningar, *stressorer*. De krav som ställs på människor i dagens samhälle utlöser samma biologiska stressreaktioner som de som hjälpte våra förfäder att stärka deras beredskap för kamp eller flykt långt tillbaka i tiden. Då var dessa reaktioner ändamålsenliga då det gällde att snabbt agera och aktivera sin muskelstyrka för sin överlevnad. I dagens moderna samhälle framkallas våra stressreaktioner oftast av andra *stressorer* än exempelvis vilda djur, medan våra stressreaktioner fortfarande är de samma. En vanlig *stressor* idag är exempelvis ökade krav på effektivitet inom arbetslivet (Nationalencyklopedin 2012).

Stress och utövandet av kontroll hänger nära samman genom att stressreaktioner mobiliseras när vi riskerar att förlora kontrollen över en situation och kämpar för att behålla den. Stressforskare menar att stress uppkommer då förmåga att förutse, planera och styra det som händer saknas (Theorell 2012). En viktig faktor som minskar upplevelsen av stress för individen är således känslan av att ha kontroll över en viss situation eller över livssituationen i stort.

Währborg (2011) beskriver att lättväckt ilska är ett av de tydligaste tecknen på stress. Enligt honom visar flera vetenskapliga studier att karaktäristiska beteenden för människor under stress är irritation, fientlighet och just aggression. Währborg menar att olika former av aggression är vanligt förekommande i vårt samhälle både hos barn och hos vuxna vilket han menar sannolikt hänger ihop med den ökade upplevelsen av stress.

Holmes och Rahe genomförde en omfattande studie där de undersökte stressande livssituationer för människor som de presenterade i en skala, *The social readjustment scale* (1967). Att bli fängslad kommer på plats fyra av 43 livssituationer på skalan i resultatet av undersökningen, efter en make/makas död, skilsmässa och separation. Detta visar alltså att bli fängslad är en av de mest stressande situationer en människa kan utsättas för.

Både positiva och negativa grundkänslor så som att vara glad, intresserad, arg, ledsen eller rädd 'smittar' oss människor emellan vilket påverkar oss mer än vad vi ofta uppmärksammar. Detta kallas inom psykologi för *affektsmitta* (Hilmarsson 2013). I uppsatsen används begreppet *affektsmitta* för att synliggöra hur känslor av stress men även av lugn kan 'sprida' sig i häktes och anstaltsmiljöer.

Under det senaste dryga decenniet har långtidssjukskrivningarna ökat dramatiskt i Sverige vilket till stor del kan tillskrivas stressrelaterad ohälsa. Att leva med stress under lång tid kan leda till en rad fysiska problem som ökad risk för högt blodtryck och hjärtinfarkt men även långvarig smärta och magproblem. Även psykiska problem kan ha samband med stress bland annat ångestsyndrom, oro och depression (Währborg 2011).

I den västerländska traditionen har vi för vana att dela upp människan i kropp och själ. Detta återspeglas inte minst inom sjukvården och synen på vad som är friskt och vad som är sjukt. Traditionellt sett ses sjukdom liktydigt med nedsatt arbetsförmåga (Währborg 2011). Währborg menar att för att komma åt den 'nya ohälsan' i samhället med ökade stressrelaterade besvär måste sjukdomsbegreppet vidgas. Allt fler sjukdomstillstånd präglas av de sociala och psykiska faktorernas betydelse, därför behöver vetenskapen arbeta tvärvetenskapligt mellan sociologi, psykologi och mellan olika medicinska discipliner för att få mer kunskap om den nya ohälsan med stressrelaterade besvär.

Kroppsorierad psykoterapi är ett exempel på hur arbete med samspelet mellan kropp och psyke kan se ut inom terapiarbete. Wrangsjö beskriver i boken *Kroppsorierad psykoterapi* (Wrangsjö (red) 1987) hur kroppsliga och psykiska processer befinner sig i samspel och hur psykiska försvar har sin motsvarighet i kroppsliga försvar varför behandlingsarbete kan bedrivas med både psyket och kroppen som utgångspunkter.

Även begreppet hälsa behöver vidgas enligt Währborg då han menar att det inte bara är en motsats till begreppet sjukdom utan att det även kan ses som fullständigt fysiskt, psykiskt och socialt välbefinnande (2011). För att bättre hantera och förebygga stress pekar Währborg bland annat på vikten av att få in moment av återhämtning i livet, exempelvis är att få tillräckligt med sömn ett viktigt moment. Han beskriver även att fysisk träning samt avslappningsövningar kan ha effekt (2011). Theorell beskriver hur det i arbetsmiljöundersökningar de senaste decennierna mycket tydligt har framkommit att oförmågan att varva ner efter arbetet har ökat. Oförmåga att koppla bort tankarna från arbetet påverkar sömnen vilket bland annat ger upphov till trötthet, detta då människor allt mer stannar på en hög belastningsnivå även under fritiden (2012).

Mot bakgrund av detta är reducerande av stress och tekniker som hjälper människor att uppnå bättre hälsa av stor vikt i dagens samhälle. Forskning pekar på att yoga kan vara verksamt för att öka människors välmående (Feuerstein 2003) och därigenom nå bättre hälsa enligt Währborgs (2011) definition av hälsa som något mer än bara frånvaro av sjukdom.

4.3 Forskning om yogans effekter i fängelser

Idag finns stor mängd vetenskaplig forskning om vilka fysiska och psykiska effekter yogautövande har på människor. Det finns också mycket forskning om yoga vid behandling av särskilda psykologiska tillstånd och vid olika sjukdomar. Vad gäller utvärderingar av effekter av yogautövande i fängelser har det bedrivits forskning på olika håll i världen. I uppsatsen används fyra vetenskapliga studier om yogans påverkan på fängelseinterner.

Den första av dessa är Holly Harner, Alexandra L. Hanlon och Marian Garfinkels studie *Effect of Iyengar Yoga on Mental Health of Incarcerated Women: A Feasibility Study* (2005) från La Salle universitet i Philadelphia USA. Bakgrunden till sin studie beskriver de vara att intagna kvinnor ofta har dålig psykisk hälsa. Studien de genomförde gick ut på att kvinnliga interner under ett tolv veckors program två gånger i veckan tränade iyengaryoga³. Från början deltog 21 kvinnor, dock var det bara sex stycken som fullföljde hela programmet på tolv veckor. Under och efter perioden då de tränade yoga fick kvinnorna själva skatta sin mentala hälsa efter olika mätinstrument. Resultaten visar att de symptom på depression som kvinnorna upplevde under perioden då de tränade yoga signifikant minskade över tiden. Även symptom på stress och oro minskade under perioden då de tränade yoga.

Den andra studien, *Effect of yogic practices performed on deviants aggression, anxiety and impulsiveness in prison: A study* (2009) är genomförd på Central Labour Institute, Mumbai Indien av Satish Ambhore och Parag Joshi . I denna studie deltog 90 män mellan 25 och 54 år som alla var dömda för mord och hade suttit av minst tre år av sitt straff. Två grupper med 45 män i varje grupp skapades. Den ena gruppen började träna yoga regelbundet och den andra blev en kontrollgrupp. Genom standardiserade skalor och test mättes sedan de båda gruppernas psykiska hälsa. Hos gruppen som tränat yoga sågs ett antal psykiska vinster bland annat bättre kontroll över de egna känslorna genom bättre hantering av aggression, oro och impulsivitet samt ett mer positivt sätt att hantera tillvaron som frihetsberövad.

I den tredje studien *Yoga and Restorative Justice in Prison: An Experience of "Response-Ability to Harms"* (2005) av Lila Rucker har manliga interner, dömda för våldsdåd, i ett

³ Iyengaryoga är en form av hathayoga som karaktäriseras av precist utförande av yogaställningarna samt användning av hjälpmedel exempelvis band, klossar och kuddar (Feuerstein 2003).

amerikanskt fängelse deltagit studie där de regelbundet har tränat yoga och meditation. Vid början för studien var de 21 stycken och sju stycken av de intagna männen deltog med hög närvaro under hela den tremånaders period som studien varade. Två gånger i veckan deltog de i yogalektioner då de tränade hathayoga och meditation men även fick lektioner i yogisk filosofi, under två timmar. Resultaten av studien grundar sig på de dagböcker som deltagarna förde under perioden samt intervjuer. Studien visar flera vinster av yogan och meditationen för deltagarna. Deras individuella upplevelser av yogan och meditationen innehåller upplevelser av ökad självkontroll, självkänedom och medvetenhet och även större meningsfullhet.

Den fjärde studien utgår från en svensk kontext och är gjord av Eva Seilitz, nationell yogasamordnare i Kriminalvården. Den bygger på hennes undervisning i yoga för manliga interner på Norrtäljeanstalten under åren 2003-2005. Studien resulterade i D2-uppsatsen *Föreningens väg: Yoga som rehabiliteringsmetod för kriminella män* (2005), i Tros- och livsåskådningsvetenskap vid teologiska institutionen vid Uppsala universitet. Studien består dels av intervjuer med sju interner som deltog i yogaundervisningen, samt av enkätmaterial som delades ut till interner som haft möjlighet att regelbundet se en instruktionsvideo om yoga via tv-apparat under två månader. Resultatet av studien visar att de flesta av deltagarna kände sig lugnare och mer harmoniska genom att träna yoga. De hade lärt sig slappna av bättre, känna större livsglädje, fått ökad motivation till lärande samtidigt som de genom yogan fått allsidig träning.

5. METOD OCH MATERIAL

I detta kapitel motiveras valet av kvalitativ metod genom att visa för och nackdelar med metoden. Vidare beskrivs min förförståelse inför studien. Därefter redogörs för valet av intervjupersoner samt kritiska reflektioner över kring detta urval. Intervjuguiden som använts presenteras och även genomförandet av intervjuerna. Vidare presenteras en enkätstudie av Kriminalvårdens nationella yogasamordnare, Eva Seilitz, som jag erbjöds sammanställa och använda mig av i min egen studie. Därefter redogörs även för bearbetning och analys av materialet från intervjuerna genom kvalitativ tematisk analys. Detta följs av en redogörelse av studiens validitet, reliabilitet och generaliserbarhet. I slutet av kapitlet beskrivs etiska överväganden i samband med studien. Genom kapitlet kan läsaren få en uppfattning av uppsatsens tillkomst samt får möjlighet att göra en kritisk granskning av studien.

5.1 Kvalitativ metod

För att undersöka och besvara studiens problemområde och frågeställningar används kvalitativ metod. Det finns två forskningsstrategier, kvantitativ och kvalitativ (Bryman 2011).

Kvantitativ metod rymmer en uppfattning om att den sociala verkligheten utgör en yttre och objektiv, mätbar verklighet. Metoden används för att få fram mätbara enheter, exempelvis hur många som har en viss åsikt eller har upplevt ett visst fenomen. Inom kvantitativ metod lägger forskaren tonvikt på att hitta och beskriva orsakssamband genom mätbara faktorer. Metoden lämpar sig väl för att generalisera, alltså att avgöra i vilken utsträckning resultaten av en studie även kan gälla för andra grupper och situationer än dem som varit aktuella i undersökningen (Bryman 2011).

Kvalitativ metod rymmer en bild av den sociala verkligheten som föränderlig och uppbyggd av individers skapande och konstruerande förmåga (Bryman 2011). Kvale (2009) beskriver att kvalitativ metod går ut på att försöka förstå världen utifrån undersökningsspersonernas synvinkel och att beskriva, förstå och analysera deras subjektiva upplevelser utifrån den kontext de befinner sig i.

Avsikten med studien är att genom yogainspiratörernas egna ord och berättelser få en bild av deras arbete med yogan. Därför är deras egna upplevelser och tankar kring ämnet centrala. Jag ser det därför som viktigare att få djupare förståelse för hur några yogainspiratörer upplever arbetet med yogan än att samla in en större mängd empiri för generalisering. Utifrån avsikten samt studiens frågeställningar anser jag att kvalitativ metod bäst lämpar sig för studien.

5.1.1 För och nackdelar med den kvalitativa metoden

Bryman (2011) beskriver att forskare som använder kvalitativ metod ofta startar undersökningen på ett förhållandevis brett sätt och först efter hand specificerar frågeställningarna. Att kunna vara flexibel och ha möjlighet att anpassa och kanske ändra fokus i undersökningen utefter vad som framkommer exempelvis under en intervjusituation eller vid bearbetning av intervjumaterialet, är en fördel med kvalitativ metod. Denna fördel underlättade i studien då en konsekvens av den begränsade mängden forskning om ämnet ledde till att ett flexibelt förhållningssätt var nödvändigt i avseende till vad som framkom under undersökningens gång.

En nackdel med kvalitativ metod i exempelvis en intervjusituation där forskaren gjort ostrukturerade intervjuer med ett mindre antal informanter, är att resultaten inte går att generalisera utöver undersökningssituationen (Bryman 2011). En annan nackdel med metoden är att resultatet kan bli för subjektivt då forskaren själv är det viktigaste redskapet vid datainsamlingen. Bryman beskriver att kritik mot kvalitativ metod bland annat bygger på att kvalitativa resultat i alltför stor utsträckning bygger på forskarens ofta osystematiska uppfattningar om vad som är viktigt och betydelsefullt, men även på att förhållandet forskaren utvecklar till undersökningssituationerna kan bli nära och personligt vilket kan påverka resultatet (2011).

Uppsatsens metodstrategi är en kombination av deduktivt och induktivt angreppssätt. I samhällsvetenskaplig forskning är deduktiv ansats enligt Bryman den vanligast förekommande (2011). En deduktiv ansats tar sin utgångspunkt i teorin, medan ett induktivt angreppssätt innebär att teorin baseras på resultat av forskningen (Bryman 2011). Intervjuguiden (bilaga) utformades med bakgrund av den tidigare forskning som fanns att tillgå om ämnet, samt utifrån funderingar kring möjliga teoretiska utgångspunkter. Teoretisk reflektion har skett i samspel med insamlingen av data vilket gjort att min förståelse för ämnet har fördjupats och utefter detta har beslut om teoretiska perspektiv fattats.

5.2 Förförståelse

Bryman (2011) beskriver att medvetenhet om forskarens förförståelse kring fenomenen som studeras är av stor vikt. Finns det inte en medvetenhet kring förförståelsen så kan det finnas en risk att detta styr tolkningen av resultatet av studien, vilket minskar studiens trovärdighet.

Min förförståelse kring ämnet yoga bygger på att jag har ett personligt intresse för yoga och själv praktiserar yoga. Att jag är utbildad kundaliniyogalärare gör att jag har god kunskap och inblick i ämnet yoga. Detta kan innebära både för och nackdelar för studien. Det kan vara någonting positivt för min studie då det gör att jag i förväg har en god kunskapsgrund om ett av ämnena som studeras, yogan. Kvale (2009) påpekar att detta är viktigt vid kvalitativa intervjuer. Men förförståelse av ämnet som studeras innebär också en risk då man som intervjuare, genom att man redan har mycket kunskap om ett ämne, kanske tar vissa saker för givna eller inte ställer alla frågor (Kvale 2009). Jag har lagt vikt vid att inte låta min förförståelse påverka utfallet av intervjuerna bland annat genom att jag ansträngt mig för att vara öppen för informanternas berättelser.

Kring Kriminalvården hade jag ingen förkunskap då studien påbörjades. För att sätta mig in i detta stora fält och för att få en bild av den aktuella situationen inom Kriminalvården har jag läst en mängd litteratur, forskningsrapporter och dokument. En fördel med min begränsade förkunskap om Kriminalvården skulle kunna vara att jag, för att få en så god bild av arbetet som möjligt, under intervjuerna har varit mån om att ställa utförliga frågor till intervjupersonerna om deras arbete. Den begränsade tid som finns till förfogande för en uppsats har på grund av att jag inte haft någon förförståelse om ämnet Kriminalvården inneburit en nackdel i hur mycket jag har haft möjlighet att sätta mig in i ämnet.

5.3 Valet av intervjupersoner

Jag har valt att intervjua kriminalvårdare som arbetar med yoga inom sitt arbete. Att jag valt att inte intervjua exempelvis kriminalvårdare som inte arbetar med yoga och chefer inom Kriminalvården för att få deras bild av yogaverksamheten beror på att jag ville göra studien

utifrån yogainspiratörernas eget perspektiv. Jag ville att studien skulle handla om deras egna upplevelser och undersöka hur arbetet med yogan påverkar deras arbetssituation utifrån deras egna berättelser. Utefter detta utformades studiens syfte och frågeställningar.

Då jag bestämde mig för att göra en studie om kriminalvårdare som arbetar med yoga kontaktade jag Kriminalvårdens nationella yogasamordnare, Eva Seilitz, som bjöd in mig till en fortbildningskurs för yogainspiratörer som arbetar med yoga. Kursen hölls under två oktoberdagar vid Kriminalvårdens huvudkontor i Norrköping och jag deltog en av dessa dagar. I kursen deltog 30 aktiva yogainspiratörer som arbetar på häkten och anstalter över hela landet. Under dagen fick jag tillfälle att presentera mig och min studie samt knyta kontakt med de inspiratörer som var intresserade av att delta i intervjuer. I efterhand kontaktade jag de yogainspiratörer som under kursen visat intresse av att delta i studien. Sex stycken av dessa deltog vid senare tillfällen i intervjuer.

Genom att söka upp gruppen av yogainspiratörer vid fortbildningstillfället användes ett *målinriktat urval* av intervjupersoner. Bryman beskriver detta som en strategisk metod för att försöka skapa en överensstämmelse mellan forskningsfrågor och urval (2011). Ur gruppen av yogainspiratörer gjordes sedan ett så kallat *bekvämlighetsurval*, då alla som deltog i fortbildningskursen fick frågan om de ville delta i studien. Med bekvämlighetsurval menas då forskaren gör ett urval baserat på personer som för tillfället råkar finns tillgängliga (Bryman 2011).

Gruppen av intervjupersoner presenteras närmare under avsnittet *6.1 Intervjupersonerna*.

5.3.1 Kritiska reflektioner

Under arbetet med studien har jag reflekterat över sambandet mellan valet av intervjupersoner och resultatet av studien då intervjupersonerna överlag har haft positiva uppfattningar om yoga inom Kriminalvården. Som visades i avsnittet *5.3 Valet av intervjupersoner* var det inte aktuellt utifrån studiens syfte och frågeställningar, att intervjua andra inom Kriminalvården än personal som arbetar med yoga.

Genom att delta under en fortbildningskurs för yogainspiratörer kom jag även i kontakt med den gruppen av yogainspiratörer inom Kriminalvården som är som mest engagerade i sitt uppdrag och som varit aktiva inom yogaverksamheten ett tag. Genom detta urvalsförfarande kom jag i kontakt med de yogainspiratörer som dels tillhör gruppen av mest aktiva och erfarna yogainspiratörerna, och dels de som kände ett intresse för studien och ville dela med sig av sina erfarenheter och tankar.

Att detta bidragit till den positiva bilden som förmedlas genom studien är sannolikt. Att valet av intervjupersoner gått till på detta sätt har efter omständigheterna för studien, samt utefter Vetenskapsrådets samtyckeskrav om frivillighet vid deltagande i vetenskapliga studier, som beskrivs under avsnittet *5.9 Etiska överväganden*, varit det enda praktiskt möjligt genomförbara.

5.4 Intervjuguide

En intervjuguide är ett manus till intervjuscenen som mer eller mindre strängt strukturerar intervjuens förlopp (Kvale 2009). För att utforska för studien viktiga områden utformades intervjuguide med öppna frågor (bilaga). Denna delades upp i följande delar:

- Inledande frågor bestående av bakgrundsfrågor bland annat angående arbetsplats och typ av tjänst.
- Frågor om arbetet som yogainspiratör kring hur arbetet såg ut, upplevelser av att arbeta med yogan etc.
- Frågor kring upplevelser av eventuella roller i arbetet som kriminalvårdare respektive arbetet som yogainspiratör.
- Frågor om arbetsgruppen rörande bland annat stöd för arbetet med yogan.
- Frågor om upplevelsen av yogaverksamheten i Kriminalvården och om yoga som ett arbetssätt inom Kriminalvården.
- Frågor om den egna yogapraktiken.
- Frågor om informanten ville tillägga eller förtydliga något.

Då bandspelaren stängts av avslutades alla intervjuerna med några frågor om själva intervjusituationen exempelvis hur det kändes att bli intervjuad. Detta för att försäkra mig att informanterna lämnade intervjusituationen med en bra känsla och att intervjun också hade gett något tillbaka till intervjupersonen.

För att intervjupersonerna, ifall de önskade, skulle kunna vara förberedda inför intervjuerna skickades intervjuguiden via e-mail till var och en ett par dagar innan intervjun.

5.5 Genomförande av intervjuer

Med utgångspunkt i intervjuguiden genomfördes sex stycken semistrukturerade intervjuer med kriminalvårdare som arbetar med yoga. Alla intervjuerna varade i cirka en timme. I semistrukturerade intervjuer har intervjuaren möjlighet att avvika från den utformade intervjuguiden, låta intervjun röra sig i olika riktningar, och även ställa frågor som inte finns med i intervjuguiden. Detta ses som önskvärt då det ger kunskap om vad intervjupersonen upplever är relevant och viktigt (Bryman 2011). Denna intervjuteknik möjliggjorde att informanterna själva fick utrymme att förmedla vad de tyckte var viktigt, vilket passade syftet med uppsatsen.

Genom intervjutekniken kunde jag som intervjuare förhålla mig fri under intervjusituationen med avseende på hur strikt jag ville hålla mig till intervjuguiden, ordningsföljden på frågorna samt vilka följdfrågor som kunde vara lämpliga. Genom detta tillvägagångssätt gavs mer kunskap om vad intervjupersonerna tyckte var viktigt och på vad de ville lägga fokus under samtalen. I slutet av intervjuerna ställdes frågor om det var något informanten ville tillägga eller förtydliga. Då utvecklade flera av informanterna sina tankar om sin arbetsplats och hur yogaverksamheten fungerar, vilket gav mycket för studien intressant information.

Då jag varken hade ekonomisk eller tidsmässig möjlighet att åka till informanterna som bodde och arbetade i olika delar av landet för att genomföra intervjuerna, genomförde jag dessa över telefon. Intervjuer via telefon har både för och nackdelar och innan intervjuer ska genomföras beskriver Bryman (2011) att intervjuaren bör det överväga om direkta eller telefonintervjuer passar bäst. En nackdel med telefonintervjuer kan vara till exempel att intervjuaren inte kan ta del av respondentens kroppsliga uttryck i form av gester och ansiktsuttryck under intervjun, vilket skulle kunna ge upphov till misstolkningar. En fördel med telefonintervjuer är att intervjuaren, som i mitt fall, får lättare att nå informanter som befinner sig långt borta geografiskt sett. En annan fördel är att det kan vara lättare att ställa och svara på känsliga frågor då intervjuare och respondent inte är fysiskt närvarande för varandra (ibid.).

Att mina informanter hade träffat mig personligen under fortbildningskursen kan ses som positivt för intervjuerna då de gjordes över telefon. Informanterna hade genom mötet, trots att

intervjuerna genomfördes över telefon, ett ansikte på intervjuaren. I och med detta kan klimatet under intervjuerna ha förbättrats. Att informanterna även gavs möjlighet att i förväg läsa frågorna i intervjuguiden kan också ha underlättat då intervjuerna gjordes över telefon.

5.6 Enkätundersökning

För att stärka resultatet av uppsatsen användes material från en enkätundersökning som Kriminalvårdens nationella yogasamordnare, Eva Seilitz, utformat och skickat till samtliga av Kriminalvårdens yogainspiratörer. Jag fick genom Seilitz möjlighet att sammanställa enkäterna och använda enkätresultatet i uppsatsen. Vid sammanställning av enkäterna hade dessa besvarats av 23 yogainspiratörer⁴. Enkäten består av elva frågor som rör arbetet med yogan, de intagnas motivation samt det av Kriminalvården framtagna materialet kring yogan i form av häften, böcker dvd-skivor och cd-skivor. Jag har valt att använda mig av två av frågorna i enkäten, som jag ansåg skulle kunna hjälpa mig att belysa mitt syfte med uppsatsen och besvara frågeställningarna. Dessa är:

- Har du stöd från din närmaste chef i ditt uppdrag som yogainspiratör?
- Har du stöd av dina arbetskamrater i ditt uppdrag som yogainspiratör?

Enkätresultatet används för att styrka resultatet i uppsatsen och för att komplettera det kvalitativa materialet från intervjuerna med kvantitativt data. Genom detta ges en bild av ett större antal yogainspiratörers upplevelser. Vidare beskrivs enkätundersökningen under studiens resultatredovisning under avsnittet 6.2.3 *Utrymme och stöd för yogan*.

5.7 Bearbetning och analys

Bryman (2011) beskriver att kvalitativa forskare ofta är intresserade både av *vad* intervjupersonerna säger och *hur* de säger det. Om forskaren ska ha möjlighet att få med dessa båda aspekter i analysen är det avgörande att man har med en fullständig redogörelse av de utbyten som ingått i intervjun. Då intervjuaren förutsätts vara uppmärksam på det som sägs och behöver vara fokuserad på att följa upp intressant information är det viktigt att inte bli distraherad av behovet att föra anteckningar. På grund av detta, samt för att möjliggöra en noggrann analys och för att kunna återge korrekt angivna citat, spelades samtliga intervjuer in och transkriberades i sin helhet inom ett par dagar efter intervjutillfället.

Som analysmetod av materialet användes tematisk analys, som enligt Bryman är ett av de valigaste angreppssätten när det gäller kvalitativ data (2011). Enligt Braun och Clarke (2006) är kvalitativ tematisk analys ett verktyg som används för att identifiera, analysera och rapportera mönster (teman) i data. Analysen inleddes med att de transkriberade intervjuerna skrevs ut och lästes igenom noggrant flera gånger för att få en övergripande bild av materialet. Under genomläsningen markerades relevanta textavsnitt, vilka i sin tur sorterades in i övergripande koder. Koderna bestod av begrepp som knöt an till de teoretiska perspektiven som valdes för studien; *Psykosocial arbetsmiljö* och *Stress*. Efter detta placerades närbesläktade koder under möjliga teman. Kodade utdrag ur texterna jämfördes med de teman

⁴ För att förtydliga så är enkätundersökningen alltså inte utförd av mig utan av Eva Seilitz. Jag har sammanställt materialet och fått tillåtelse att använda mig av det i uppsatsen. Undersökningen är inte heller publicerad och finns därför inte med i referenslistan.

som framarbetats, genom en tematisk karta över de olika delarna av materialet. Efter detta lästes de transkriberade intervjuerna igenom ytterligare en gång för att säkerställa att ingen betydelsefull information utelämnats. Därefter definierades de slutgiltiga teman som valts ut av materialet. Dessa är: *Relationsskapande, Roll, Utrymme och stöd, Egen upplevelse, Upplevelse av arbetsverktyg, samt Vision och värdegrund.*

Enligt Bryman (2011) utgör citat från intervjuer en viktig del av hur författaren använder empiriska belägg som stöd för sina slutsatser. Citaten påvisar också författarens förmåga att få människor att prata vilket är ett bevis för den goda kontakt forskaren får med de personer som deltar i studien. För att låta yogainspiratörernas egna berättelser få framträda så tydligt som möjligt och för att låta läsaren ta del av materialet från intervjuerna används mycket citat i redovisningen av de olika teman som framkom i analysen.

De teoretiska perspektiv som valdes ut tillsammans med fyra vetenskapliga studier används sedan i analysen av materialet.

5.8 Validitet, reliabilitet och generaliserbarhet

Validitet syftar till att avgöra om en undersökning verkligen mäter det den utger sig för att mäta. Om en studie har hög validitet betyder det att forskaren endast har mätt det som varit utgångspunkten att mäta kopplat till i syfte och frågeställningar (Kvale 2009). För att ha en god validitet har materialet, de teoretiska perspektiven och metoden kopplats tillbaka till studiens syfte och frågeställningar så att studien verkligen undersöker det som avses.

Reliabilitet används till att avgöra tillförlitligheten på materialet i en undersökning samt de slutsatser som dragits från materialet. Reliabiliteten kontrollerar ifall mätningarna är gjorda på ett korrekt sätt (Kvale 2009). Studiens reliabilitet kan sägas vara god genom att ljudinspelningar av intervjuerna samt transkriberingar av dessa har gjorts, vilket möjliggör genomgång av materialet många gånger samt korrekt återgivna citat. Att en intervjuguide med tydligt formulerade frågor använts vid alla intervjuer kan också sägas öka studiens reliabilitet.

Med *generaliserbarhet* avses i vilken grad resultatet av en studie kan överföras och sägas vara representativt även för andra personer eller situationer än de vid undersökningstillfället (Kvale 2009). Då denna studie endast innefattat sex yogainspiratörer i Kriminalvården säger resultatet bara något om dessa personers upplevelser och tankar. Det kan därför inte sägas vara generaliserbart eller representativt för Kriminalvårdens yogainspiratörer i stort. Dock kan resultaten ge värdefulla indikationer på hur yogainspiratörers arbetssituation inom Kriminalvården påverkas av arbetet med yogan, och hur detta tar sig uttryck i deras psykosociala arbetsmiljö samt på hur yogainspiratörer ser på yogan som ett arbetsverktyg inom Kriminalvården.

5.9 Etiska överväganden

Ett etiskt övervägande under studien har varit hur presentationen av intervjupersonerna i resultatredovisningen skulle se ut. Jag har funderat över hur jag skulle hantera informationen angående vilken typ av arbetsplats personen arbetade på, vilket typ av tjänst hon eller han hade, ålder, kön och liknande faktorer. I studien särskiljs inte intervjupersonerna i det avseendet att läsaren kan följa enskilda personer, utan de presenteras i ett övergripande sammanhang rörande olika arbetsplatser och tjänster. Där det ses det som relevant, och bedöms inte skulle äventyra intervjupersonens anonymitet, anges vilken typ av arbetsplats

eller tjänst personen har. Upplägget har även valts för att mer information om de enskilda intervjupersonerna inte bedöms skulle vara av relevans för studiens syfte och frågeställningar.

Under intervjuerna har det lagts vikt vis ett gott samtalsklimat, detta för att intervjupersonerna skulle känna sig fria att berätta om det som fungerar bra men även mindre bra på sina arbetsplatser. För att undvika etiska dilemman kring vilken information som framkommit under intervjuerna som skulle kunna behandlas i uppsatsen ställdes efter samtliga intervjuer frågan om det var något som framkommit under samtalet som intervjupersonen inte ville skulle tas med i uppsatsen. Ingen av intervjupersonerna tog upp något sådant. Genom bearbetningen och analysen av materialet har ändå genomgående gjorts bedömningar av vilken information som används, detta för att värna om intervjupersonernas anonymitet.

Under arbetet med studien har Vetenskapsrådets forskningsetiska principer och råd noggrant beaktats. De forskningsetiska principerna är *informationskravet*, *samtyckeskravet*, *konfidentialitetskravet* och *nyttjandekravet*.

Informationskravet innebär att forskaren ska informera deltagarna i studien om undersökningens syfte, vad de som deltagare förväntas göra och vilka villkor som gäller för deltagande (Bryman 2011). De yogainspiratörer som under vidareutbildningen då jag deltog visat intresse av att medverka i studien informerades om studiens syfte och tänkta genomförande genom ett e-mail. Här bifogades även uppgifter om universitet där studiens genomfördes, vem som handlade studien, samt kontaktuppgifter till mig ifall någon skulle ha några frågor eller funderingar om studien. Innan varje intervju påbörjades repeterades kort informationen som stått i e-målet om studiens syfte och genomförande för att det inte skulle finnas några frågetecken hos intervjupersonerna.

Samtyckeskravet innebär kortfattat att deltagarna i en studie ska känna till att deltagandet är frivilligt och att de när som helst har rätt att avbryta deltagandet utan att detta ska innebära några negativa konsekvenser för dem. Om en deltagare är minderårig brukar vårdnadshavares godkännande krävas för deltagandet (Bryman 2011). Jag informerade alla intervjupersonerna i min studie om att de när som helst hade rätt att avbryta intervjun och sin medverkan i studien om de skulle vilja det samt att de inte behövde svara på alla frågor under intervjun om de inte skulle vilja det.

Konfidentialitetskravet innebär att uppgifter om personerna som deltar i studien ska behandlas med konfidentialitet och ska förvaras på ett sådant sätt att obehöriga inte ska kunna komma åt dem (Bryman 2011). Både genom det e-mail som skickades ut till yogainspiratörerna som varit intresserade av att delta i studien samt innan intervjuerna påbörjades gav jag information om hur materialet skulle anonymiseras. Jag berättade då att jag skulle anonymisera allt insamlat material som jag använde i uppsatsen genom att ändra intervjupersonernas namn, namnet på deras arbetsplatser samt eventuella namn på andra personer i organisationen.

Nyttjandekravet innefattar att de uppgifter som samlas in om enskilda personer endast får användas till forskningsändamålet (Bryman 2011). Jag har endast använt det insamlade materialet om intervjupersonerna till denna studie. Då arbetet med uppsatsen är avslutat kommer även de inspelade intervjuerna och transkriberingarna samt allt material som innehöll uppgifter om intervjupersonerna att förstöras.

6. RESULTAT OCH ANALYS

I följande kapitel presenteras materialet från de sex intervjuerna med yogainspiratörerna. Kapitlet inleds med en övergripande presentation av intervjupersonerna, deras arbetsplatser och arbetssituationer.

Som beskrivits i avsnittet 5.7 *Bearbetning och analys* arbetades temana fram ur materialet från intervjuerna. Genom temana formades två olika delar av materialet från intervjuerna, den första är 6.2 *Yogans påverkan på arbetssituationen för yogainspiratörer* och den andra delen är 6.3 *Yogainspiratörers upplevelse av yoga som arbetsverktyg i Kriminalvården*. Dessa besvarar studiens båda frågeställningar. Temana fungerar som underrubriker i de båda delarna för att syngöra materialet.

Efter var och en av dessa två delar av materialet från intervjuerna följer ett avsnitt med analys och reflektioner där resultatet kopplas till de teoretiska perspektiven *Psykosocial arbetsmiljö* och *Stress*.

Som beskrivits i avsnittet 4. *Teoretiska perspektiv och relevant forskning* har jag tyvärr inte, vilket vore önskvärt utifrån studiens syfte och frågeställningar, funnit någon forskning, nationell eller internationell, som direkt behandlar kriminalvårdare som arbetar med yoga på anstalter och häkten. Istället används i uppsatsen, för att synliggöra yoga som arbetsmetod inom kriminalvård, forskning om yogans effekter på intagna i fängelser genom fyra vetenskapliga studier som presenteras i avsnittet 4.3 *Forskning om yogans effekter i fängelser*. Dessa vetenskapliga studier visade sig inte vara relevanta för analys och reflektionsavsnittet som följer avsnittet 6.2 *Yogans påverkan på arbetssituationen för yogainspiratörer*, utan kopplas till analys och reflektionsavsnittet som följer avsnittet 6.3 *Yogainspiratörers upplevelse av yogan som arbetsverktyg i Kriminalvården*.

Kapitlet avslutas med en sammanfattning av studiens resultat.

6.1 Intervjupersonerna

Intervjupersonerna är sex kriminalvårdare som då intervjuerna gjordes, hade arbetat inom Kriminalvården i mellan ett och tretton år. Med yogan inom Kriminalvården hade de arbetat mellan ett och fyra år. Bland intervjupersonerna finns både kvinnor och män representerade. Åldersmässigt är intervjupersonerna mellan 35 och 55 år.

Två av intervjupersonerna arbetade på häkten och fyra arbetade på anstalter. En av avdelningarna där en intervjuperson undervisade i yoga var en avdelning bara för kvinnor medan resten av avdelningarna på häktena och anstalterna var enbart för män. De två intervjupersonerna som arbetade på häkte hade yogaundervisning både i grupp samt genom enskilt stöd för de personer som satt på restriktion och själva utövade yoga eller ville börja med detta. Intervjupersonerna som arbetade på anstalt hade bara yogaundervisning i grupp. En av intervjupersonerna hade även en yogaklass i veckan för personal.

Tre av intervjupersonerna hade tjänster som kriminalvårdare som var knutna till en viss avdelning. Som beskrivits, i avsnittet 3.1.2 *Arbetet som kriminalvårdare*, skiljer sig arbetet som kriminalvårdare åt beroende på arbetsplats och organisering. Även om det finns skillnader så är alltid 'allmänna vardagsrutiner' för de intagna, som exempelvis väckning och eskort till behandlingar, en viktig del i arbetet (Nylander 2006).

De tre andra intervjupersonerna var även dessa anställda som kriminalvårdare, men deras tjänster var inte knutna till en viss avdelning. Deras tjänster rörde till exempel friskvård, fritid och utbildning och de hade kontakt med intagna från flera olika avdelningar. De hade, till

skillnad från tidigare nämnda grupp, inte i samma utsträckning ansvar för de intagnas 'allmänna vardagsrutiner'.

Ingen av yogainspiratörerna som deltog i studien hade utbildning i yoga eller hade undervisat i yoga då de började Kriminalvårdens yogainspiratörsutbildning. Alla intervjupersonerna var dock på ett eller annat sätt bekanta med yoga innan de började på Kriminalvårdens yogainspiratörsutbildning. Fyra av dem hade i perioder tränat yoga på fritiden. Under perioden då intervjuerna gjordes tränade alla informanterna också yoga på fritiden i någon form.

6.2 Yogans påverkan på arbetssituationen för yogainspiratörer

Följande avsnitt besvarar andra delen av studiens frågeställningar om yogans påverkan på arbetssituationen för yogainspiratörer genom underrubrikerna *Yogans påverkan på relationsskapande till de intagna, Roller i arbetet med yogan och i övriga arbetet, Utrymme och stöd för yogan, samt Intervjupersonernas upplevelse av hur yogan påverkar dem personligen*. Hela avsnittet avslutas med analys och reflektion kring de fyra delarna.

6.2.1 Yogans påverkan på relationsskapandet till de intagna

"Det där 'vi och dom' suddas ut en aning, fast den känslan fortfarande finns kvar från deras håll, det förmodar jag."

Så här svarade en intervjuperson om hennes upplevelse av hur arbetet med yogan påverkade relationerna till de intagna.

De tre intervjupersonerna som arbetade som kriminalvårdare på avdelning, berättade att deras relationer till de intagna hade förändrats sedan de började undervisa dem i yoga. De beskrev alla tre hur de upplevde att de hade kommit närmare de intagna genom yogan och att relationerna med de intagna hade fördjupats. En av dem beskrev hur hon upplevde att hon genom yogan fått ökat förtroende och ökad tillit från de intagna samtidigt som hennes eget förtroende för dem ökat. Hon berättar:

"Ja men absolut, man får ju förtroende för varandra. De litar på att jag vill väl. Och tilliten är ju lite rubbad. Och speciellt på sådana här hus är tilliten otroligt förändrad. Det har förändrats verkligen. Man jobbar på ett helt annat djup."

Och fortsätter:

*"Det blir en helt annan dimension. Förtroende och tillit. Jag vill inte säga respekt, det låter så kriminellt."*⁵

En annan av de tre intervjupersonerna som arbetar på avdelning beskrev hur de intagna som tränade yoga med henne hade ändrat attityd till henne. Hon uttryckte att de uppträdde "schysstare" mot henne genom att exempelvis be om saker på ett vänligare sätt. Hon berättade också att hon inte bara upplevde en förändring i de intagnas attityd mot henne själv sedan hon började med yogan, utan att den hade förändrats gentemot hela personalgruppen.

⁵ Liebling, Price och Shefer (2011) beskriver flera olika innebörder av ordet respekt varav en är kopplad till makt eller status. Det är denna typiska 'gangster'- eller 'mafia'-innebörd av respekt som intervjupersonen syftar på.

"De har fått bättre förtroende för oss. De törs lita på oss att vi är inga som går där och tycker att det är tråkigt eller för att vi vill komma dit och jävlas med folk utan vi är där, ja vi får ju lön, men vi är där för att vi vill vara där och hjälpa till och göra det bra."

En intervjuperson beskrev hur hon alltid hade arbetat med kontaktmannaskap i arbetet som kriminalvårdare och därigenom alltid haft en djupare relation till de intagna i den bemärkelsen att de har talat om känslor och djupare frågor med varandra. Hon kunde ändå se att hon hade kommit de intagna närmare genom yogan på ett annat plan, som hon uttrycker som ett *"andligt plan"*.

Vidare beskrev en intervjuperson som arbetade på häkte att hon såg yogan som ett sätt att få bättre kontakt med en intagen. Hon tog ett exempel då hon och den intagne talar olika språk och därför inte kan kommunicera genom ord. Då ser hon yogan som ett sätt att mötas. Hon berättade att hon i dessa fall använder Kriminalvårdens broschyr *"Yoga utan ord"*. Så här berättar hon om när denna situation uppstår:

"Då visar jag när jag andas ut och sätter fingrarna i näsan och blåser bort dem och andas in så pekar jag uppåt. Man får använda kroppen och då kan yogan vara ett av redskapen. Det viktigaste redskapet man har det är sig själv. Att man är vård-inriktad och ser människan. Och yogan kan vara en del av det."

Detta citat visar hur yogan kan vara ett av sätten att skapa relationer till intagna då ett gemensamt verbalt språk saknas.

De intervjupersoner som hade tjänster som rörde 'friskvård/fritid/utbildning' upplevde inte att relationerna till de intagna hade förändrats på motsvarande sätt genom yogaundervisningen. De upplevde att yogan var 'i linje' med deras övriga arbetsuppgifter och därigenom upplevde de inte någon direkt skillnad i relationerna till de intagna sedan de börjat undervisa i yoga. En intervjuperson ger uttryck för detta och om yogaundervisningen säger han:

"Nej, det är bara en arbetsuppgift till. Men det är en trevlig arbetsuppgift."

En intervjuperson som också hade en tjänst som rörde 'friskvård/fritid/utbildning' berättade att hon dock hade hört från andra som arbetar på avdelning att deras relationer till intagna hade förändrats sedan de började arbeta med yoga:

"Nu jobbar ju inte jag som kriminalvårdare, men jag har hört kriminalvårdare som jobbar med yoga säga att de får en annan relation till de intagna. De intagna ser att de har andra sidor också vilket kan vara en fördel. De kan annat än att bara vara 'plitar'. De kan yoga också."

6.2.2 Roller i arbetet med yogan och i övriga arbetet

För att undersöka hur intervjupersonerna såg på arbetet med yogan i relation till deras andra arbetsuppgifter ställdes under intervjuerna frågor om ifall de upplevde att de hade olika roller när de undervisar i yoga och när de utför övriga arbetsuppgifter. I intervjuerna definierades inte begreppet roll utan intervjupersonerna tilläts göra sin egen tolkning av ordet och med anledning av detta så grundar sig deras redogörelser på individuella tolkningar⁶. Två

⁶ Om samtal och resonemang förts med intervjupersonerna om betydelsen av begreppet 'roll' så hade redogörelserna antagligen uttryckts något annorlunda. Inom ramarna för studien fanns inte möjligheten att djupare gå in på definitionen av begreppet med intervjupersonerna, men redogörelserna får ändå anses talande och därför värdefulla att redovisa.

av intervjupersonerna svarade att de inte uppfattade sig ha olika roller då de undervisar i yoga och då de utför sina övriga arbetsuppgifter. Detta förklarade de med att de upplevde sig ha samma relation till de intagna och att de bara utför olika arbetsuppgifter, där yoga är en av dem.

De övriga fyra intervjupersonerna uppfattade att de hade olika roller inom arbetet med yogan och övriga arbetet. Upplevelsen av de olika rollerna kom antingen från att de själva upplevde olika roller eller, utifrån, genom att de upplevde att de blev 'satta i olika fack' av personal eller av intagna.

En intervjuperson berättade att hon själv upplever att hon har olika roller då hon arbetar med yoga och då hon utför sina övriga arbetsuppgifter. Dock berättade hon att hon upplevde att rollerna i stor utsträckning gick in i varandra eftersom hon använde sig av yogan mycket i sitt övriga arbete som kriminalvårdare på avdelning. Hon berättade att hon såg andningen som det absolut viktigaste när det gäller att hantera stress och använder sig därför av sina kunskaper om andning från yogan, i arbetet med de intagna även utanför yogaundervisningen.

Hon berättar också att hon själv försöker att inte göra någon skillnad mellan olika roller då hon undervisar i yoga och i sitt övriga arbete. Hon förklarade att hon såg det som att hon och hennes arbetskamrater måste ha samma förutsättningar att arbeta efter och att det skulle vara ohållbart om ett särskiljande gjordes, av de intagna, mellan de som är yogainspiratörer och övrig personal. Hon menade att det i förlängningen skulle kunna leda till att de intagna började göra skillnad på personalen som 'de onda och goda vårdarna'. Samtidigt kunde hon se att gemenskapen som finns mellan yogainspiratören och de intagna som deltar i yogan är något speciellt som faktiskt påverkar arbetet:

"Vi har en gemenskap där vi gör saker tillsammans som handlar om något annat än personal och intagen. Det påverkar kanske mer än jag vill se."

En intervjuperson uttryckte att hon själv upplevde olika roller samtidigt som de intagna 'sätter in personalen i fack' utefter vad de arbetar med. Hon berättar:

"Ja man har olika roller för dem, man är olika människor beroende på vart man är. Många klienter kan ta att vi har de här olika rollerna. Men vissa har det kanske lite svårare, de som är väldigt hatiska mot Kriminalvården, de kan inte se skillnaden på de här olika rollerna. De tycker bara illa om allt."

En intervjuperson berättade hur hon själv upplever att hon har olika roller i arbetet med yogan och i det övriga arbetet och att hon upplever ett stort avstånd emellan dessa roller. Hon berättade också att hon upplever att kriminalvårdarna själva 'sätter in varandra i fack' utefter arbetsuppgifter:

"Ja det är inte de intagna utan det är nog mer personalen som gör att man har en annan roll när man kommer tillbaka från yogan upp till avdelningen igen. Då tar man på sig det här "säkerhetstänket" och den här jargongen som finns bland de arbetskamraterna."

Vidare tog flera av intervjupersonerna upp arbetskläder vid frågan om eventuella roller inom arbetet. Tre intervjupersoner beskrev det som att de upplevde skillnad om de tog på sig kläderna de använde i yogaundervisningen eller om de tog på sig sina vanliga arbetskläder. En intervjuperson uttrycker sig så här om att gå från arbete med yogan och övriga arbetet:

"Man tar av sig skorna men man tar också av sig någon annan rustning liksom. Och så känner jag också när jag går och byter om till mina andra kriminalvårdarskläder igen, så blir jag någon annan."

En intervjuperson som har en tjänst som rör 'friskvård/fritid/utbildning' och arbetar med yogan två dagar i veckan beskrev, kopplat till arbetskläder, sin upplevelse av olika roller såhär:

"Så jag håller mig till mina roller på ett sätt. Tisdagar och torsdagar har jag Kriminalvårdens kläder och måndagar och torsdagar har jag träningskläder eller kläder för yogan. Men det är ingen konflikt mellan de rollerna. De har samma mål; 'Bättre ut'.

L: Men du kan ändå se att du har olika roller olika dagar?

Ja, det kan jag och det kan ibland göra mig lite splittrad."

Citatet visar att det självupplevda bytet av roller genom de olika arbetsuppgifterna även kan upplevas som splittrande. En faktor som framkom av intervjuerna som minskade splittringen i övergången mellan olika roller var att ha en hel dag i veckan avsatt bara åt yogan. Citatet som följer handlar även det om arbetskläder:

"Ja så var det någon han var väl ny eller så och hängde med på yogan och då såg han mig i yogakläderna. Sen när han såg mig i de vanliga vårdarkläderna så sa han: Är du sån också?"

Citatet pekar på hur den intagne såg på yogainspiratören på ett annat sätt då denne också är 'vanlig' kriminalvårdare. Vidare berättade en intervjuperson att alla kriminalvårdare ska bära batong inom arbetet för att måna om sin säkerhet. Intervjupersonen poängterade att det är en nödvändighet att det finns goda säkerhetsrutiner i arbetet som kriminalvårdare men uttryckte även att det säkerhetsinriktade arbetet kan upplevas som problematiskt i förhållande till yogan:

"Jag kan känna att det strider mot mitt uppdrag som yogainspiratör att springa runt med en batong."

Citatet är talande för den dubbla roll dagens kriminalvårdare har genom krav på att utföra både det säkerhetsinriktade samt det behandlande arbete som ingår i kriminalvårdarens arbete.

6.2.3 Utrymme och stöd för yogan

Det utrymme och den tid intervjupersonerna hade till sitt förfogande för yogan varierade mellan de olika arbetsplatserna. Vid tiden för intervjuerna hade två av yogainspiratörerna en hel dag i veckan avsatt åt yogaundervisningen då de höll flera yogapass. En intervjuperson skulle just börja med detta system och de övriga hade sina pass utspridda över veckan.

Upplevelsen av om tiden till förfogande för yogan var tillräcklig varierade. En intervjuperson tyckte att hon hade precis lagom med tid och en annan att tiden för yogan motsvarade de intagnas behov. Tre av intervjupersonerna berättade att de skulle vilja ha mycket mer tid för yogan. Två av dessa arbetade på häkten och de poängterade båda att de intagnas behov och önskan om att träna yoga var så stort att de skulle behöva få möjlighet att avsätta mycket mer tid till yogan för att tillgodose behovet.

Att yogaklasserna blev inställda vid brist på personal var något som flera av intervjupersonerna hade erfarenhet av och såg som ett problem. De var också ense om att yogan lätt prioriteras bort om inte en hel dag i veckan avsätts åt verksamheten. Vidare såg de som hade en hel dag avsatt detta som en stor fördel. De uttryckte att detta gjorde att yogaverksamheten hade större möjlighet att utvecklas till en stabil verksamhet på deras

arbetsplatser, den ställdes bland annat inte in i samma utsträckning vid personalbrist. De upplevde också att chefer och arbetskamrater såg vikten av att verkligen hålla yogaklassen den dagen och att inte prioritera bort den. En intervjuperson betonade även vikten av att, som yogainspiratör, hålla fast vid tiderna då man bestämmer sig för att ha yogan och att stå på sig i detta även vid personalbrist. En intervjuperson som inte arbetar på en specifik avdelning utan har en tjänst som rör 'friskvård/fritid/utbildning' uttrycker sig såhär:

"Är man bunden till en avdelning så är det mycket svårare med sådana här uppdrag för det är kort om personal och så dras yogan in för då behövs man i korridoren. Men jag har en fantastisk tjänst verkligen. Men man måste ha vassa armbågar, man måste tala om att jag ska ha det här uppdraget, jag har gått på utbildning så jag måste få utföra det, då får ni ta in extra personal annars lägger jag ner [...] Annars har de kastat utbildningarna i sjön. Det är så lätt att gå och vänta på att man ska få sin tid men den kommer aldrig av sig själv och så tappar man entusiasmen man har fått under utbildningen och så dör det ut."

Intervjupersonerna efterlyste även mer tid för att samlas och utbyta erfarenheter om arbetet med yogan. Fortbildningskurserna sågs som mycket positiva och som ett tillfälle att träffa andra yogainspiratörer, att utbyta erfarenheter och att få motivation. En intervjuperson svarade såhär angående prioriteringen av yogan på hennes arbetsplats:

"Nej yogan prioriteras inte. Personal kostar ju. Och då får man göra det bästa av det man har."

Flera av intervjupersonerna berättade att de i början då de startade igång yogaundervisningen kände sig ganska ensamma i arbetet med yogan då arbetskamrater inte hade kunskap om yoga och mötte dem med en del misstro. En intervjuperson beskrev att denna misstro resulterade i missuppfattningar och en föraktfull attityd från deras sida. Flera av intervjupersonerna beskrev dock att skeptiska arbetskamrater snart insåg att yogan var en tillgång för de intagna och att de då blev öppnare gentemot verksamheten. Stödet för yogaverksamheten har i allmänhet växt i takt med att den har blivit mer förankrad inom organisationen.

Som beskrivits upplevde intervjupersonerna att stödet från arbetskamrater ökade då de insåg att yogan var en tillgång för de intagna. Intervjupersonen som undervisar både de intagna och personalen i yoga svarade såhär på frågan om stöd för yogan från arbetskamrater:

"Det är kul för jag har fått med mig några som var väldigt skeptiska, men de har verkligen ändrat åsikt när de varit med själva. De förstår att det här kan vara bra för klienterna. Yogan är ju inte så mycket om ord, utan mer om att kom dit och prova själv och bilda dig en egen uppfattning."

Tre intervjupersoner berättar också att det finns intresse från personalen på deras arbetsplatser att börja med yoga för sin del. På några arbetsplatser hade man lagt in yoga på exempelvis vid arbetsplatsträffar eller personaldagar, för att personalen ska få en chans att prova på och få en bild av vad yoga innebär.

Intervjupersonerna uppfattade det som att Kriminalvården i stort förhöll sig positivt till yogaverksamheten. Samtidigt framhöll ett par av dem att det säkert också finns motstånd mot yogan på vissa håll inom Kriminalvården. En av yogainspiratörerna uttryckte sig såhär:

"Det är lite knöligt det tycker jag. I stort tror jag att många inte förstår sig på det. I Kriminalvården är det hierarki och det är lite militäriskt tänk, många tänker inte utanför 'the box'."

Överlag beskrevs ett stort stöd från chefer och ett stort, om än inte lika stort, stöd från arbetskamrater i arbetet med yogan. Fem av de sex intervjupersonerna uttryckte att de kände

mycket stort eller stort stöd från chefer och arbetskamrater. En intervjuperson berättar att hon inte känner genuint stöd från sin chef utan snarare ointresse. Hon beskriver att det känns som att chefen på pappret är stolt över att yogaverksamheten fungerar men inte visar något större intresse för utveckling och för verksamheten.

Det överlag stora stödet som upplevdes av intervjupersonerna stöds av resultatet från den enkätstudie som Eva Seilitz genomfört som presenterades under avsnittet 5.6 *Enkätundersökning*. Frågorna från enkätundersökningen som jag har valt att använda i uppsatsen rör yogainspiratörernas upplevelse av stöd i arbetet med yogan från chefer och arbetskamrater. På dessa frågor kunde respondenterna fylla i svarsalternativ 1, 2 eller 3, där 1 var lägst stöd och 3 var högst stöd. Här redovisas svaren från yogainspiratörerna:

- På frågan om stöd från den närmaste chefen i uppdraget som yogainspiratör markerade 18 av de 23 yogainspiratörerna siffran 3, alltså ett stort stöd. Fem stycken markerade siffran 2. Ingen markerade siffran 1.
- På frågan om stöd från arbetskamrater i uppdraget som yogainspiratör markerade tio av yogainspiratörerna siffran 3, 13 personer markerade siffran 2. Ingen markerade siffran 1.

Det upplevda stödet i arbetet med yogan stämmer alltså överens med resultatet från enkätundersökningen. Både intervjuerna och enkätundersökningen visar att stödet yogainspiratörerna känner från chefer i arbetet med yogan är mycket stort. Även stödet från arbetskamrater i arbetet med yogan upplevdes som stort både av intervjupersonerna och av respondenterna i enkätundersökningen. Dock framkommer här en något lägre upplevelse av stöd än det upplevda stödet från cheferna.

6.2.4 Intervjupersonernas upplevelse av hur yogan påverkar dem personligen

Här presenteras intervjupersonernas upplevelser av vad yogan gör för dem på ett personligt plan. Alla intervjupersonerna berättade om positiva upplevelser av yogan. På frågan om vad yogan ger personligen svarar en intervjuperson:

"När jag är aktiv och kör grupper så känner jag mig lycklig, jag känner mig stolt. Jag känner mig rakare och jag mår bra."

Intervjupersonernas berättelser om vad yogan ger dem handlar om ökat lugn, ökad närvaro, ökat fokus samt koncentration och bättre kroppskänedom. Att yogan är en allsidig träning som förutom inre påverkan även ger fysisk styrka, bättre hållning och ökade energi lyfts också fram. Flera av intervjupersonerna berättade att yogapassen de håller ger dem bättre självkänsla. En intervjuperson berättade att skillnaden hon upplever i arbetet nu och innan hon började med yogan är att arbetet känns mer meningsfullt nu. Trygghet och självrespekt framkommer även som konsekvenser av yogan. Följande citat visar hur yogan för intervjupersonen bidrar till att ge henne trygghet och yrkesstolthet:

"När jag började för fem år sedan så tänkte jag aldrig att jag skulle ligga och yoga tillsammans med sex stycken killar, utan att vara rädd. Jag har någon slags respekt för mig själv nu som jag inte trodde att jag hade. Någon slags pondus och respekt, någon slags trygghet som finns där."

L: Att du faktiskt kan genomföra det här?

Ja, en yrkesstolthet också."

I stressade situationer i arbetet beskriver flera av intervjupersonerna att yogan hjälper dem. En intervjuperson framhöll att hon *"lyckats jobba upp en koncentration, ett fokus"* genom yogan vilket hjälper henne att vara mer fokuserad i stunden i svåra situationer inom arbetet. En intervjuperson berättar:

"Just i stressade situationer det här med andningstekniker. Ja, det är ett bra redskap."

Följande citat visar hur en intervjuperson använder andningstekniker från yogan som en metod att inte 'ta med sig jobbet hem':

"När jag började med att köra yogan så har jag ju börjat använda yogan själv. Det gör jag varje dag. När jag åker hem så kan jag vara väldigt trött eller arg över något som har hänt. Eller jag kan vara väldigt uppäten av att ha suttit och lyssnat på någon länge eller något sådant där. Och då kan jag använda tiden på pendeln till att bara andas. Andningen är för mig det viktigaste."

Andningen blir för en annan intervjuperson en strategi för att inte dras med i de intagnas sinnestillstånd utan att bibehålla ett professionellt förhållningssätt:

"Några djupa andetag för att komma ner, ofta på morgonen. Man sätter upp lite som ett skydd på jobbet så att jag inte ska ta på mig så mycket av de intagnas problem. För att jag ska kunna visa medkänsla men inte medlidande. Så att jag är jordad i mig själv."

Av intervjuerna framgår att yogan ofta har påverkat intervjupersonernas förhållningssätt och inställning till olika saker i livet. Det kan illustreras av följande citat:

"Visst har jag hittat ett lugnare förhållningssätt till saker och ting. Och just med andningen, att härbärgera i vissa situationer, att stå ut i vissa situationer. En lugnare vardag."

Yogans inverkan genom exempelvis ett lugnare förhållningssätt, i en viss situation, påverkar således alla delar av livet för intervjupersonerna, både yrkesmässigt och privat.

6.2.5 Analys och reflektioner kring avsnittet Yogans påverkan på arbetssituationen för yogainspiratörer

Som tidigare nämnts kan kriminalvårdares arbete delas upp i en mer behandlande del och en mer säkerhetsinriktad del (Nylander 2006, 2011, Liebling, Price & Shefer 2011). Enligt Bernler och Johansson är den viktigaste komponenten inom behandlande arbete relationen mellan behandlaren/vårdaren och klienten (2012). Samtidigt präglas relationen kriminalvårdare-intagen av en maktaspekt genom att Kriminalvårdaren av organisationen tillskrivs makt över den intagne, vilket gör att relationen inte är jämbördig (Liebling, Price & Shefer 2011). Att relationen kriminalvårdare-intagen ska bli en nära relation behöver därför inte vara önskvärt i sig, då detta även kan leda till problem. Crawling (2004) visar hur kriminalvårdarna i hennes undersökning drog en linje mellan att vara vänlig men inte vara vän med de intagna.

Dock finns vissa komponenter som en positiv relation kriminalvårdare-intagen bör innehålla enligt Liebling, Price & Shefer (2011). Dessa är: öppenhet, respekt och dialog mellan parterna. De tre intervjupersonerna som har tjänster som är knutna till en viss avdelning, upplevde att yogan hade bidragit till en ökad tillit och ökat förtroende i

relationerna till de intagna. Detta kan ses möjliggöra en positiv relation kriminalvårdare-intagen genom att vara en grund för just öppenhet, respekt och dialog mellan parterna.

Orsaker till upplevelserna av de fördjupade relationerna genom ökad tillit och ökat förtroende kan ses ur flera perspektiv. En viktig förklaring kan vara att kriminalvårdaren genom arbetet med yogan får mer tid med de intagna och därigenom ges större möjlighet till relationsskapande. Att yogan blir ett tillfälle för dynamiskt säkerhetsarbete, vilket intervjupersonerna efterfrågar mer tid för, kan därför vara en viktig komponent till att tre av intervjupersonerna upplevde att de fick ökad tillit och ökat förtroende ifrån de intagna. Det kan dock inte uteslutas att även andra aktiviteter skulle kunna ge samma effekt på relationen till de intagna, om dessa aktiviteter gavs samma tid och utrymme som yogan har givits.

Ett annat sätt att se på orsaken till de förbättrade relationerna har med själva aktiviteten yoga att göra och situationen då den utförs. På flera sätt innebär yogaundervisningen en situation i häktes eller anstaltsmiljön där flera saker är annorlunda mot 'hur det brukar vara'. Kriminalvårdaren har under yogaundervisningen inte sina vanliga arbetskläder utan löst sittande bekväma kläder. Under yogapasset befinner sig både kriminalvårdaren och de intagna rent rumsligt i en annorlunda situation genom att de sitter, ligger eller står på mattor på golvet då de gör de olika kroppsställningar, meditationer och den vila som ingår i yogapasset. Att leda yogapass innebär att genom ord eller på andra sätt förmedla att lyssna på sin inre röst och att känna efter hur det känns i kroppen och i sinnet. Yogaundervisningen kan ge yogainspiratören en möjlighet att uttrycka sig på ett sätt som det eventuellt inte finns utrymme för i det övriga arbetet. Då yogainspiratören går runt och korrigerar deltagarna i de olika positionerna, inte bara genom ord utan även fysiskt, för att hjälpa personen i utövandet blir en viss fysisk kontakt naturlig, vilket även det utgör en annorlunda situation. Den annorlunda situationen under yogapasset kan bidra till att det finns utrymme för båda parterna att skapa fördjupade relationer, vilket kan bidra till upplevelsen hos de tre intervjupersonerna med tjänster knutna till en specifik avdelning, om fördjupade relationer till de intagna.

Som nämnts ovan angående situationen kan yogapassen innebära att kriminalvårdaren och den intagne gör någonting tillsammans som ligger utanför deras vanliga interaktion. I och med detta kan det tänkas att förväntningarna i mötet förändras. Vissa av intervjupersonerna upplevde att de hade olika roller då de undervisade i yoga och i andra delar av arbetet och vissa gjorde det inte. Lennér Axelsson och Thylefors (2006) beskriver att förväntningar på roller kan komma från olika håll, bland annat inifrån personen själv eller utifrån från andra. De intervjupersoner som inte upplevde sig ha olika roller kan därför ändå utefter detta bli bemötta olika beroende på de förväntningar som andra, exempelvis de intagna, har på dem.

Studien visar exempel på hur intervjupersonerna har upplevt att intagnas attityd förbättrats, inte bara till den enskilda yogainspiratören utan mot hela personalgruppen genom yogan. Detta kan förstås genom de *informella förväntningarna* på yrkesroller i samhället som Lennér Axelsson och Thylefors (2006) beskriver. Det kan vara så att yogaundervisning inte är något som ingår i de *informella förväntningar* på kriminalvårdare som finns i samhället, och därmed även hos de intagna, då yogaverksamheten är ny i Kriminalvården. Ytterligare en anledning kan vara att kriminalvårdares yrkesroll har förändrats mycket de sista decennierna mot en mer behandlande roll. På grund av dessa två anledningar kan det således vara så att yogan utmanar de *informella förväntningarna* hos de intagna på vad som ingår i kriminalvårdares yrkesroll och hur de arbetar.

Flera av intervjupersonerna återkom till arbetskläder under samtalen och uttryckte att de upplevde skillnad då de tog på sig de olika arbetskläderna för yogan och för det övriga arbetet. Detta pekar på att arbetskläderna, både för kriminalvårdarna själva samt för de intagna, kan ses som en slags markör om vilken roll de förväntas ha. De vanliga

arbetskläderna som kriminalvårdarna brukar ha kan ses som markör både för de *formella* och för de *informella förväntningar* som finns på deras yrkesroll. Då kriminalvårdaren i arbetet med yogan har andra kläder och dessutom är barfota försvinner således denna markör vilket kan leda till att kriminalvårdarnas egna förväntningar på rollen samt de intagnas eller arbetskamraters förväntningar på rollen ändras. En koppling kan här göras till den anstalt som tas upp i avsnitt 4.1 *Psykosocial arbetsmiljö* som Liebling, Price & Shefer (2011) beskriver var känd för sina positiva relationer kriminalvårdare och intagna emellan. Att kriminalvårdarna på denna anstalt ofta valde att inte använda uniform är en liten men ändå talande detalj om hur kriminalvårdares arbetskläder kan påverka relationsskapandet till de intagna.

De faktorer som beskrivits ovan angående utrymme och tid för yogan, situationen under yogapassen samt förväntningar på olika roller kan vara viktiga för att förstå upplevelsen av de förbättrade relationer till de intagna som de tre intervjupersonerna, med tjänster knutna till specifika avdelningar, uttryckte att yogan bidragit till. Att de tre intervjupersonerna som hade tjänster som rör 'friskvård/fritid/utbildning' inte upplevde motsvarande förändring av relationerna till de intagna genom yogan kan också det ses ur olika perspektiv. Då tidsaspekten och utrymmet för dynamiskt säkerhetsarbete är nödvändigt för relationsskapande, kan avsaknaden av upplevd förändring i relationen på grund av yogan bero på att dessa kriminalvårdare har mer tid inom arbetet att ägna åt de intagna än de som har en tjänst som är knuten till en avdelning. Det kan även bero på att deras tjänster är friare så att de har större möjligheter att lägga upp arbetet mer efter eget tycke. Vidare kan det också ha med själva arbetsuppgifterna att göra. Genom att ha tjänster kopplade till 'friskvård/fritid/utbildning', som eventuellt upplevs som positivt av de intagna, har dessa kriminalvårdare eventuellt, genom själva arbetsuppgifterna, större möjligheter att skapa närmare relationer till de intagna än de tre kriminalvårdarna som har tjänster knutna till specifika avdelningar.

Då yogaverksamheten startade 2008 som en nationell verksamhet inom Kriminalvården är den fortfarande en relativt ung verksamhet. Lennéer Axelsson och Thylefors (2005) pekar på att rollkonflikter ofta blir tydliga då verksamheter är under förändring och nya roller håller på att ta form. Detta kan illustreras av den attitydförändring gentemot yogan som intervjupersonerna beskriver under åren som gått i takt med att personal inom Kriminalvården fått mer kunskap om yogan som arbetssätt och dess effekter. Intervjupersonerna beskriver att utvecklingen gått från skepticism, från chefer och arbetskamrater i början, till en större tolerans och nyfikenhet idag. Att på ett aktivt sätt låta personalgruppen prova på yoga på arbetstid, är utifrån intervjupersonernas berättelser ett bra sätt att minska misstänksamhet och skepticism gentemot yogan, då det i början kan finnas ett motstånd då nya metoder införs på en arbetsplats. Att göra detta skyddar den psykosociala arbetsmiljön mot de rollkonflikter som enligt Lennéer Axelsson och Thylefors kan uppstå under förändring på en arbetsplats, i det här fallet den nya yogaverksamheten (2005).

Studien visar att intervjupersonerna upplever personalbrist på sina arbetsplatser, vilken resulterar i att yogaverksamheten ofta prioriteras bort. SEKO:s rapport (2009) visar att problemet med personalbristen i Kriminalvården kommer att bli än värre framöver. Som tidigare nämnts i uppsatsen så framkommer det att intervjupersonerna sätter stort värde på att ha en hel dag i veckan avsatt åt yogan istället för att ha yogapass insprängda i det övriga arbetet under olika dagar. De upplever att detta underlättar för att göra yogan till en mer stabil verksamhet vilket är viktigt kopplat till psykosocial arbetsmiljö. Intervjupersonerna beskriver också att det kan upplevas lättare att ställa om mentalt mellan de olika arbetsuppgifterna om en hel dag i veckan avsätts åt yogan. Kopplat till Lennéer Axelsson och Thylefors (2005) beskrivning av hur förväntningar på en roll bland annat kan komma inifrån individen själv,

kan risken för en inre rollkonflikt minskas genom detta vilket leder till en bättre psykosocial arbetsmiljö.

Både uppsatsens resultat och resultatet från Seilitz enkätundersökning visar att yogainspiratörer överlag känner ett stort stöd från chefer och arbetskamrater i arbetet med yogan. Detta är en mycket viktig faktor för hur arbetet med yogan kommer att påverka deras arbetsituation och hur de kommer att trivas både med sitt uppdrag som yogainspiratör samt med arbetet i stort. I Rubenowitz (2004) sammanställning av faktorer som påverkar den psykosociala arbetsmiljön återfinns *'gott arbetsledningsklimat'* och *'god arbetsgemenskap'*. Både i intervjuerna och i enkätundersökningen redovisade yogainspiratörerna att de kände ett stort stöd i arbetet med yogan från sina chefer och arbetskamrater. Dock kände de ett något större stöd från sina chefer. Det stora stödet från cheferna är mycket positivt då ledare har en stor betydelse för de underordnades arbetsengagemang, prestationer och tillfredsställelse (Rubenowitz 2004). En anledning till att stödet från cheferna upplevs som något större än från arbetskamraterna skulle kunna vara att cheferna får *'direktiv uppifrån'* att genomföra verksamheten och får därigenom mer information kring planeringen och meningen med verksamheten som inte i samma utsträckning når kriminalvårdarna. Detta skulle kunna leda till att det tar lite längre tid för kriminalvårdarna än för cheferna, att lära känna yogan som en ny verksamhet. Lennéer Axelsson och Thylefors (2005) ser arbetsgruppen som den absolut viktigaste komponenten i den psykosociala arbetsmiljön, med bakgrund av detta ses det stora stödet även från arbetskamraterna som mycket positivt.

Vidare pekar resultatet av studien på att yogainspiratörerna genom att själva praktisera yoga även förbättrar sitt eget välmående. Samtliga intervjupersoner berättar att de upplever positiva effekter av yogan.

Forskningen om kriminalvårdares psykosociala arbetsmiljö beskriver hur den psykosociala arbetsmiljön inom Kriminalvården har försämrats genom ökad arbetsbelastning, då färre antal kriminalvårdare förväntas göra mer arbete, vilket vidare har medfört ett stressigare arbetsklimat (SEKO 2009). Mot bakgrund av detta samt mot den kraftiga ökningen av hot och våld mot Kriminalvårdens anställda de sista åren (SEKO 2012), är ett positivt resultat av studien att intervjupersonerna upplever att yogan hjälper dem att hantera stressen i sina arbeten genom att de upplever att de känner ett större lugn, ökat fokus och ökad koncentration.

Währborg (2011) beskriver att arbete med mänskligt lidande kan kopplas till arbetsrelaterad stress. Professionalitet i avseendet att hålla en viss distans till de intagna problem och att inte låta dessa *'komma en in på livet'* är nödvändigt för att hantera arbetet. Som framkommit under intervjuerna kan yogan bland annat bidra med verktyg för detta och hjälpa kriminalvårdaren att skydda sig från den arbetsrelaterade stressen som Währborg (ibid.) beskriver kan bli en följd av arbete med människor i svåra situationer.

Crawley (2004) pekar på att kriminalvårdares arbete *'spiller över'* på deras fritid och visar den oro familjemedlemmar, som deltog i intervjuer i hennes studie, uttryckte över hur arbetet som kriminalvårdare påverkade deras familjemedlems fysiska och känslomässiga välbefinnande. Att intervjupersonerna använder yogan som ett sätt att inte *'ta med jobbet hem'* är mot bakgrund av detta positivt. Det är även ett positivt resultat mot bakgrund av den arbetsmiljöforskning som visar att människors oförmåga att *'varva ner'* efter arbetet har ökat markant de senaste decennierna (Theorell 2012).

Att kriminalvårdare upplever hot, trakasserier eller våld från de intagna är relativt vanligt idag (SEKO 2009, BRÅ 2006). Enligt Währborg (2011) är arbete är det finns risk för fysiskt skada och/eller hot kopplat till arbetsrelaterad stress. Utifrån detta är resultaten att yogan har gett intervjupersoner upplevelser av ökad självkänsla positivt då ökad självkänsla ger större

möjligheter att sätta gränser och värna om den egna personen. Även resultaten som pekar på känslan av ökad pondus, självrespekt och yrkesstolthet visar att intervjupersonerna genom yogan har fått ett verktyg som hjälper dem att hantera arbetsmiljön.

Währborg pekar på vikten av fysisk träning samt påvisar att muskulär avslappning genom exempelvis avslappningsövningar, som sätt att förebygga stress. Detta stämmer väl överens med yogan och gör således att yogan kan beskrivas som ett bra verktyg för att förebygga stress. Att det finns exempel på att intervjupersonerna, genom yogan, utvecklat ett lugnare förhållningssätt till saker i livet, visar på en inställning som bättre rustar individen mot den ökade stressen som enligt Währborg (2011) finns på ett flertal plan i samhället, varav yrkeslivet är ett.

6.3 Yogainspiratörers upplevelse av yoga som arbetsverktyg i Kriminalvården

Följande avsnitt besvarar andra delen av studiens frågeställningar om yogainspiratörers upplevelse av yogan som arbetsverktyg i Kriminalvården genom underrubrikerna *Upplevelsen av yoga som arbetsverktyg i Kriminalvården* och *Yoga som arbetssätt för 'Bättre ut'*. Avsnittet avslutas med analys och reflektioner av båda delarna.

6.3.1 Upplevelsen av yoga som arbetsverktyg i Kriminalvården

"Det handlar ju så mycket om självkänedom, hur man ska gå vidare i livet. Kan man stanna i stunden och ha fokus så får man också sådana tankar. Man tänker mer på hur man är. Varför gör jag som jag gör? Varför blir jag så arg och varför drog jag? Man får självkänedom och det tror jag är jättebra just i Kriminalvården."

Citatet visar fördelar som en intervjuperson såg med att arbeta med yoga inom Kriminalvården. Samtliga intervjupersoner var positiva till yoga som arbetsverktyg i kriminalvård, förutsatt att Kriminalvården satsade tillräckligt mycket på yogan. De tog upp exempel på intagna som hade förändrats och mådde bättre efter att ha börjat träna yoga och som visade sin tacksamhet för detta. En av intervjupersonerna berättade att hon mottagit ett telefonsamtal från en intagen som muckat ett år tidigare som ville tacka för yogan. Hon uttrycker sina tankar kring samtalet med den intagne såhär:

"Han sa att yogan satte spår i honom och att det var väldigt fantastiskt och så. Det handlar om att man har ett forum där man får möta sig själv. Ett forum där man är okej och inte behöver prestera och så."

I intervjupersonernas svar om vilka fördelar de såg med att arbeta med yogan i Kriminalvården återkom vissa områden i berättelserna. Dessa sammanfattats här i punktform:

- De intagna tar till sig yogans budskap om *ahimsa*, ickevåld. Detta går ut på att lära sig att ta hand om sig själv och agera kärleksfullt mot sig själv och andra. När man lär sig att behandla sig själv bättre kan man också lära sig agera bättre gentemot andra människor och börja fundera över hur det egna agerandet påverkar andra.
- Yogan är ett redskap för att lära känna sig själv. Den kan förutom att öka självkänedomens också höja självkänslan och göra att man växer som människa.

- Många av Kriminalvårdens klienter är rastlösa, oroliga och har ångest. Yogan blir ett redskap som gör att de intagna blir lite mindre stressade vilket sprider sig på avdelningen och skapar ett lugnare klimat.
- Yogan kan hjälpa de intagna att reglera känslor, att kunna stanna upp innan man agerar ut en känsla exempelvis frustration eller aggressivitet.
- Många av Kriminalvårdens klienter befinner sig i, eller har upplevt en kris. Yogan kan bli ett viktigt verktyg att hantera krisen. Det kan även bli en hjälp att hantera att vara frihetsberövad och att acceptera att situationen är som den är.

Att yogainspiratorerna genom yogan når fram till de intagna på ett annat sätt än genom ord som brukar vara det sätt som används inom de allra flesta former av behandling betonades under intervjuerna. En intervjuperson uttrycker sig så här:

”Jag jobbar ju med rökavvänjning och alla alla alla människor vet att det är farligt att röka men det är massa människor som röker i alla fall. Förnuft och handling går inte hand i hand. Men med yogan så träffar du människor på ett annat plan. Det är inte ord i yogan utan det är något annat som händer. Det är på det planet som jag tror vi måste möta de här klienterna. Ord har de hört sen de började lekskolan, hela samhället är fullt av massa kloka ord, men det handlar ju om att kunna omvandla dem till handling.”

Citatet pekar på behovet av att nå fram till intagna för att kunna påverka dem på ett djupare plan än genom uppmaningar om hur de ska leva sina liv.

Inslagen av paryoga som finns inom yogan i Kriminalvården, där de intagna gör yogaövningar tillsammans, nämns av intervjupersonerna som ett tillfälle där de intagna övar samarbete vilket kan leda till ökad tillit dem emellan. En intervjuperson berättar om parövningar i yoga som lärdes ut under den sista fortbildningskursen för yogainspiratorer som hon nu har testat i sina yogaklasser. Hon säger att *”det är jättepoppis”* och att de intagna *”tycker det är jätteroligt”*. Hon fortsätter:

”Och förtroende, kroppskontakt, att man törs röra vid varandra. Ibland är det ju som den där ’high five’ är ungefär den kroppskontakten de ger varandra, så det är väldigt roligt att de kan haka i varandra och stå i ’trädet’⁷ tillsammans och så.”

Under intervjuerna lyftes de olika delarna i kriminalvårdarens yrkesroll med den mer behandlande delen och den mer kontrollerande delen av arbetet. Intervjupersonerna ansåg att båda delarna är nödvändiga och de kompletterar varandra, men flera uttryckte även att de ville se ökade satsningar på det dynamiska säkerhetsarbetet. Följande citat från en intervjuperson, som arbetar på häkte, visar på tidsbristen hos personalen och de begränsade möjligheterna till dynamiskt säkerhetsarbete på häktets restriktionsavdelningar:

”Jag tänker att yogan och dynamisk säkerhet går hand i hand eftersom de får mänsklig tid, särskilt de som sitter på restriktionsavdelningarna som ingen hinner föra ett mänskligt samtal med. Personalen hinner bara lyssna på det mest akuta, det är jättestressigt där uppe. Att någon har tid att sitta och prata med dem en halvtimme om sådana här saker som man kan må bra av. Det ger den där dynamiska säkerheten genom att ta bort frustration helt enkelt och ge lite sinnesro och lugn och ro.”

Flera av intervjupersonerna berättade att de såg yoga som en viktig del i det dynamiska säkerhetsarbetet på anstalterna och häktena. De observerade att yogan blev ett verktyg för ett ’inre säkerhetsarbete’ genom att de intagna börjar reflektera över sig själva och över hur de

⁷ ’Trädet’ är en stående yogaställning som övar balans (Fraser 2001).

agerar, där följderna ofta blir att de uppträder lugnare och mer eftertänksamt. Citatet nedan visar på ett av flera exempel av att yogan upplevs som del i det dynamiska säkerhetsarbetet. Intervjupersonen säger:

"Yoga avdramatiserar, det är oftast ingen som kommer upp från yogan och är aggressiv. Tuffa attityder skalas av mycket när man går på yoga. Så jag ser det som en dynamisk säkerhet, killarna blir lugna och mer tillfreds med sig själva och jag tror att det blir mindre konflikter desto mer yoga man skulle ha på en anstalt."

Som nämndes ovan var ett av områdena där intervjupersonerna såg fördelar med yogan som arbetsverktyg inom Kriminalvården, att de intagna tar till sig yogans budskap om *ahimsa*, ickevåld. Hur en intervjuperson ser att detta hänger ihop med dynamiskt säkerhetsarbete visas här:

"Man pratar ju också om dynamisk säkerhet inom Kriminalvården som inte bara är kontroll och förbud utan även till exempel att man skapar relation mellan personal och klienter. Dels skapar den [yogan, min anm.] ju en relation mellan mig och klienterna, men jag tror också att yogan kan förbättra klienternas medvetenhet kring relationerna till andra människor."

Citatet visar också på hur yogan upplevs kunna bli ett verktyg för ökad medvetenhet i relationer till andra människor.

Då frågor ställdes om nackdelar med yoga inom Kriminalvården tog intervjupersonerna inte upp några egentliga nackdelar. De tog istället upp nackdelar med organiseringen av yogaverksamheten inom Kriminalvården främst genom bristen på tid.

Ett problem som en intervjuperson som arbetade på häkte lyfte fram är att de intagna som börjar med yoga på häkte ska kunna fortsätta med yogan och få stöd i detta då de sedan, för att fortsätta avtjäna sina straff, placeras på anstalt. Hon upplevde det som problematiskt att ge intagna förhoppningar om att kunna fortsätta med yogan då de flyttas till anstalt då hon inte kunde veta att det infriades då det dels inte finns yogaverksamhet på alla anstalter och dels ibland inte finns tid för yogan trots att det finns bedrivs yogaverksamhet på anstalten.

Brister i organiseringen av yogaverksamheten inom Kriminalvården som framkom under intervjuerna kan sammanfattas med uppfattningen om att ifall Kriminalvården inte satsar tillräckligt i form av tid och resurser på yogan så blir kommer metoden att sakna det djup och kontinuitet som den behöver för att vara välfungerande.

6.3.2 Yoga som arbetssätt för 'Bättre ut'

Kriminalvårdens värdegrund 'Bättre ut' som beskrivs under avsnittet 3.1.1 *Kriminalvårdens vision och värdegrund* är ett riktmärke för målen med arbetet inom Kriminalvården, nämligen att Kriminalvårdens klienter efter verkställd påföljd ska vara bättre rustade att leva ett liv utan kriminalitet och missbruk och att kriminalvårdarnas arbete därför ska innebära en positiv förändring för de intagna. Hälften av intervjupersonerna uttryckte att yogan är ett bra, eller till och med utmärkt arbetssätt för 'Bättre ut'. Så här kopplade två av intervjupersonerna ihop arbetet med yogan och värdegrunden:

"I min värld så handlar 'Bättre ut' om att lära känna sig själv och skaffa verktyg och där tycker jag att yogan är ovärderlig. Det är ett fantastiskt redskap i Kriminalvårdens policy. Det passar väldigt bra in i verksamheten."

”Man lär sig tänka efter i olika situationer då man blir stressad och arg, att man syresätter sig innan man gör något, innan man kastar iväg något på golvet eller slår näven i bordet. Att man lugnar sig lite för man vet vad det beror på, varför man reagerar som man gör. Så jag tror absolut att det är ett hjälpmedel till ’Bättre ut’. Det är jag övertygad om.”

Häftet av intervjupersonerna kopplade ihop arbetsverktyget yoga och dess påverkan på ’Bättre ut’ med hur Kriminalvården väljer att satsa på yogaverksamheten. De menade att Kriminalvården ännu inte kommit så pass långt med yogaverksamheten att den skulle ha någon inverkan på arbetet efter värdegrunden och att Kriminalvården för att ändra på det måste det satsa mer på yogan. De ansåg dock att yogan har potential att bli ett bra verktyg i ’Bättre ut’. En intervjuperson säger:

”Jag tror att det kan bli det. Jag tror inte att vi har kommit så långt än att vi kan tro att yogan påverkar ’Bättre ut’. Men det är en del i allting, man får se helheten och så är yogan en del i den helheten.”

I samband med frågan om arbete efter värdegrunden uttryckte en av intervjupersonerna att hon såg att Kriminalvården borde ställa mer krav på yogainspiratörerna i samband med yogauppdraget, bland annat genom att följa upp så att de verkligen startade igång yogaverksamhet efter att gått utbildningen, då det enligt henne fanns en tendens att det ’rann ut i sanden’. Hon berättar att det varierar hur engagerade yogainspiratörerna är i sitt uppdrag och att detta påverkar ifall yogan har någon effekt på arbetet efter värdegrunden eller inte. Hon berättar vidare att hon anser att Kriminalvården inte inser vilket stort ansvar det faktiskt är att undervisa i yoga då man som yogainspiratör måste ta ett stort ansvar för gruppen och de enskilda personerna.

6.3.3 Analys och reflektioner kring avsnittet Yogainspiratörers upplevelse av yoga som arbetsverktyg i Kriminalvården

Intervjupersonernas upplevelser av på vilket sätt yogan är en bra verksamhet inom Kriminalvården stämmer väl överens med Kriminalvårdens övergripande mål med yogaverksamheten som presenterades under avsnittet 3.3.1 *Yogaverksamheten i Kriminalvården i Sverige nämligen ”att stödja utvecklingen av ett bättre anstaltsklimat för klienter och personal samt minska riskerna för aggressivitet”*. Ett lugnare anstaltsklimat och att minska riskerna för aggressivitet är en viktig uppgift både för de intagnas och för kriminalvårdarnas bästa. Detta då forskningen visar att det idag finns färre kriminalvårdare ’på golvet’ på häkten och anstalter samtidigt som andelen intagna med psykiska problem och missbruksproblem ökar (Ekbom, Engström & Göransson 2006).

Att det finns fler människor med psykisk problematik idag inom Kriminalvården är en utmaning för Kriminalvården då dessa sannolikt ofta hade krävt mer uppmärksamhet och arbete för att må bättre än vad det idag kan erbjudas. Harner, Hanlon och Garfinkels studie visar hur yoga kan vara ett sätt att hjälpa intagna på häkten och fängelser som har psykiska problem (2010). I studien deltog kvinnliga intagna under tolv veckor där de regelbundet tränade yoga. Ett resultat av studien visade att deltagarnas symptom på depression markant. Detta stämmer överens med resultatet från intervjuerna där intervjupersonerna upplevde att de intagna genom yogan blev lugnare, mådde bättre och kunde utveckla mer acceptans kring sin livssituation.

Att vara fängslad är som Holmes och Rahe (1967) visade i sin *“The social readjustment scale”* en mycket påfrestande livssituation då den kom på plats 4 i deras rangordningslista av 43 stressande livssituationer. Många komponenter leder fram till denna stress exempelvis

händelserna som lett fram till frihetsberövandet, familjeproblem eller förlust av arbetet till följd av frihetsberövningen (Lindquist & Lindquist 1997). Inom stressforskning menas att det finns ett klart samband mellan känslan av förlust av kontroll eller verklig förlust av kontroll och utvecklandet av stressreaktioner i kroppen (Theorell 2012). Kontrollförlusten kan också vara en viktig förklaring till att det är så stressande att vara fängslad eller häktad. Mot bakgrund av detta är intervjupersonernas berättelser om att de intagna blir mer avslappnade genom yogan ett viktigt resultat av studien. Enligt intervjupersonernas berättelser kan yogaklassen vara ett önskvärt inslag i vardagen för många intagna och innebära ett viktigt tillfälle att stanna upp och känna efter hur det känns inombords. Intervjupersonerna menade att lugnet som uppstår genom yogan 'sprider sig', i motsats till att stress också 'sprider sig', vilket gör att det kan bli en lugnare stämning på avdelningen. Detta gör inte bara miljön mer behaglig för de intagna utan även den psykosociala arbetsmiljön för personalen. Begreppet *affektsmitta* som används inom psykologi, kan synliggöra detta. Med affektsmitta menas att både positiva och negativa grundkänslor 'smittar' oss människor emellan vilket påverkar oss mer än vad vi ofta uppmärksammar (Hilmarsson 2013). Resultatet av studien visar alltså att utövande av yoga kan sprida mer positiva känslor i anstalts och häktes miljöer.

Studiens resultat att intervjupersonerna upplevde att de intagna blev lugnare och mindre stressade genom yogaträningen, vilket de upplevde spred sig och skapade ett lugnare klimat på anstalterna och häktena stämmer väl överens med Seilitz studie (2005) där hon intervjuade interner på Norrtäljeanstalten som hon undervisade i yoga. Resultaten blev även här att de flesta av deltagarna kände sig lugnare och mer harmoniska genom att träna yoga och lärde sig slappna av bättre. En av punkterna i Rubenowitz (2004) sammanställning av faktorerna som har störst betydelse för upplevelsen av den psykosociala arbetsmiljön, är *'optimal arbetsbelastning'*. Som tidigare nämnts visar forskning att arbetsbelastningen inom Kriminalvården ökar (SEKO 2009, SEKO 2012). Att yogan medför ett lugnare anstaltsklimat är med bakgrund av arbetsbelastningen positivt då ett lugnare klimat troligtvis underlättar för kriminalvårdarna i deras arbete.

Währborg (2011) visar hur lättväckt aggressivitet är ett av de främsta tecknen på stress, vilket visar att aggression i anstalts- och häktesmiljöer kan vara ett tecken på den stress som internerna upplever. Att hitta metoder för att minska stress och aggressivitet hos de intagna går således hand i hand. Bland de framtagna områdena kring svaren kring fördelar intervjupersonerna såg med att arbeta med yoga i kriminalvård fanns bland annat att de upplevde att de intagna fick bättre impuls kontroll och att de genom detta bättre kunde hantera aggression. Minskad oro och ökat välmående samt att yogan kan bli ett verktyg att hantera att vara frihetsberövad och acceptera situationen framkom också. Dessa områden stämmer båda överens med resultaten från Ambhore och Joshis (2009) studie om yoga i ett indiskt fängelse. Även där utvecklade de intagna bättre impuls kontroll och visade färre tecken på oro. De kunde också efter att ha tränat yoga regelbundet bättre hantera att vara frihetsberövade. Även resultaten av Ruckers studie (2005) stämmer överens med resultaten av fördelar intervjupersonerna såg med yoga inom Kriminalvården. I denna studie tränade män vid en amerikansk anstalt yoga och meditation regelbundet vilket ledde till att de upplevde ökad självkänedom och ökad självkontroll.

Intervjupersonerna betonade att de upplevde att de genom yogan nådde fram till de intagna på ett annat sätt än genom ord. Detta resultat är intressant då behandlingsarbete av olika slag ofta bygger på just ord. Inom kropporienterad psykoterapi menas att kroppsliga och psykiska processer befinner sig i ett samspel där psykiska försvar har sin motsvarighet i kroppsliga försvar (Wrangsjö (red.)1987). Detta synliggör möjligheten att utföra behandlingsarbete med både psyket och kroppen som utgångspunkter. Intervjupersonernas berättelser om upplevelsen

av att arbeta med yoga visar ett sätt att inom behandlingsarbete utgå ifrån kroppen. Även berättelserna om hur par-yoga, som är ett inslag i yogaverksamheten inom Kriminalvården, kan öka tilliten mellan de intagna som utför den, visar hur arbete med kroppen på kan ge effekter.

Vid Rubenowitz (2004) sammanställning av faktorer som har störst betydelse för den psykosociala arbetsmiljön är *'Egenkontroll i arbetet'* en. Till denna punkt räknar Theorell (2012) även möjligheten till utveckling genom utbildning för personalen genom att detta stöd bidrar till känslan av kontroll över situationer som kan uppkomma i arbetet. Att yogainspiratörerna ges möjlighet till vidareutbildning är därför också viktigt för den psykosociala arbetsmiljön. För att *'egenkontrollen i arbetet'* ska kunna bevaras är det viktigt att de får utrymme för att mötas och utbyta erfarenheter av varandra samt den möjlighet till utbildning inom yoga som resultatet av studien visar att de efterfrågar.

En annan av faktorerna i Rubenowitz (2004) sammanställning av faktorerna som har störst betydelse för den psykosociala arbetsmiljö, är *'stimulans från själva arbetet'*. Resultatet från min studie visar att intervjupersonerna upplever att de i yogan har ett arbetsredskap som de är nöjda med och ser som verksamt och meningsfullt, vilket är positivt för deras psykosociala arbetsmiljö. Då de ser att de intagna som deltar i yogan mår bättre och utvecklas av den, ger det dem motivation och arbetsglädje, alltså stimulans från själva arbetet de utför. En annan innebörd i *'stimulans från själva arbetet'* menar Rubenowitz (2004) är att personalen mår bra av att använda sina anlag och färdigheter i arbetet. Att intresserade kriminalvårdare ges möjlighet att arbeta med yoga kan även det ses som positivt för deras psykosociala arbetsmiljö då de genom yogan ges möjlighet att utvecklas.

Som påpekats är Kriminalvårdens yogaverksamhet fortfarande en ny verksamhet och mycket har hänt de senaste åren. Väljer Kriminalvården att fortsätta satsa och kanske satsa mer på yogaverksamheten framöver så visar resultatet av min studie att yogan enligt intervjupersonerna är ett arbetsverktyg som de är nöjda med och ser som verksamt för *'Bättre ut'*. Att tre av intervjupersonerna såg yogan som ett bra verktyg för *'Bättre ut'* visar att de ser att yogan har en hög potential för att skapa förändring hos människor. Tre av intervjupersonerna uttryckte att yogan skulle kunna vara ett verktyg för värdegrunden om Kriminalvården väljer att satsa på verksamheten. Deras upplevelse av att Kriminalvården inte satsar tillräckligt kan kopplas till de nackdelar, som intervjupersonerna tog upp med yogan som arbetsverktyg i Kriminalvården, nämligen att yoga som metod inte kommer att bli välfungerande om Kriminalvården inte satsar tillräckligt på yogaverksamheten.

Prognosen för framtiden inom Kriminalvården pekar på ytterligare besparingar i form av indragning av personal framöver (SEKO 2009) och forskning visar att färre mänskliga kontakter för Kriminalvårdens klienter gör att hot och våld mot Kriminalvårdens anställda ökar kraftigt (SEKO 2012). Mot bakgrund av detta samt att Kriminalvårdens uppdrag kommer att vara ännu svårare med fler intagna som missbrukar och fler som har psykiska problem (Ekbom, Engström, Göransson 2006), är det av stor vikt att inom Kriminalvården ha effektiva metoder för att skapa en bättre anstaltsmiljö både för personal och för klienter och att hitta sätt att arbeta som möjliggör förändring hos de intagna. Här visar resultaten från studien att yogan kan vara ett av arbetsätten.

6.4 Sammanfattning

Syftet med studien var att undersöka och få ökad kunskap vad det kan innebära för kriminalvårdare att arbeta med yoga inom sitt yrke och att belysa yogans påverkan på deras arbetssituation. Jag ville visa hur kriminalvårdare upplever arbetet med yogan på sin arbetsplats samt hur de ser på yogan som ett arbetsverktyg inom Kriminalvården.

För att besvara frågeställningarna har jag utgått från materialet från intervjuerna med de sex yogainspiratörerna.

Under bearbetningen av intervjumaterialet arbetades teman fram ut ur materialet. Genom temana formades två olika delar av materialet från intervjuerna. Den första delen av materialet från intervjuerna, *6.2 Yogans påverkan på arbetssituationen för yogainspiratörer*, besvarar den första delen av studiens frågeställningar. Den andra delen, *6.3 Yogainspiratörers upplevelse av yoga som arbetsverktyg i Kriminalvården* besvarar den andra delen av studiens frågeställningar.

Efter var och en av de två delarna från materialet från intervjuerna följer ett avsnitt med analys och reflektioner där resultatet kopplas till de teoretiska perspektiven *Psykosocial arbetsmiljö* och *Stress*. I analys och reflektionsavsnittet som följer den andra delen av materialet från intervjuerna, *6.3 Yogainspiratörers upplevelse av yoga som arbetsverktyg i Kriminalvården* kopplas dessutom resultatet till de fyra vetenskapliga studierna som presenteras i avsnittet *4.3 Forskning om yogans effekter i fängelser*.

I följande text sammanfattas huvudanalysen utifrån studiens frågeställningar.

Den första delen av studiens frågeställningar handlar om arbetet med yogans påverkan på arbetssituationen för Kriminalvårdens yogainspiratörer och besvaras i avsnittet *6.2 Yogans påverkan på arbetssituationen för yogainspiratörer*. Resultatet visar att de tre intervjupersonerna som hade tjänster knutna till en viss avdelning upplevde att arbetet med yogan bidrog till att deras relationer till de intagna fördjupades genom ökad tillit och förtroende. Anledningar till detta diskuteras och föreslås ligga i en kombination av att yogan innebär mer tid för kriminalvårdaren att skapa en relation till den intagne, att yogan innebär en annorlunda situation mot vad som är vanligt på häkten och anstalter vilket skulle kunna påverka relationen kriminalvårdare-intagen. Även de *informella förväntningar* som kan finnas på kriminalvårdares yrkesroll föreslås kunna spela in.

De intervjupersoner som hade tjänster som inte var kopplade till en avdelning utan rörde 'friskvård/fritid/utbildning' upplevde inte motsvarande upplevelse av förändring av relationerna till de intagna. Orsaker till detta kan ses ur olika perspektiv. Kanske har dessa kriminalvårdare mer tid att ägna åt de intagna genom dynamiskt säkerhetsarbete, kanske är deras tjänster friare så att de har större möjligheter att lägga upp arbetet efter eget tycke. Vidare kan det ha med själva arbetsuppgifterna att göra. Eventuellt skulle det kunna vara så att arbetet med 'friskvård/fritid/utbildning' ses som mer positivt av de intagna vilket skulle kunna leda till att kriminalvårdare som arbetar med dessa områden har större möjligheter att skapa närmare relationer till de intagna genom själva arbetsuppgifterna, än vad kriminalvårdarna som har tjänster kopplade till specifika avdelningar har.

Resultatet av studien visar också att majoriteten av intervjupersonerna upplever stort stöd från chefer och arbetskamrater i arbetet med yogan, vilket stöds av enkätundersökningen som även används i uppsatsen. Både under intervjuerna och i enkätundersökningen framkom ett något högre stöd från cheferna än från arbetskamraterna. Analysen visar att det upplevda stödet är av vikt för yogainspiratörernas psykosociala arbetsmiljö då stöd från chefer och

arbetskamrater väl stämmer överens med faktorerna '*Positivt arbetsledningsklimat*' och '*God arbetsgemenskap*' i Rubenowitz (2004) sammanställning av faktorer som har störst betydelse för den psykosociala arbetsmiljön.

Flertalet intervjupersoner ansåg att det fanns en problematik kring att yogan prioriterades bort vid personalbrist. Ett resultat av studien visar att intervjupersonerna märkte att detta avhjälpes om yogainspiratören fick möjlighet att ha all yogaundervisning på samma dag.

Ett annat resultat av studien visar att samtliga intervjupersoner använde sig av yoga själva och upplevde positiva effekter av detta. Analysen visar att detta kan stärka deras hälsa och hjälpa dem att hantera sin arbetssituation då forskning visar att kriminalvårdares psykosociala arbetsmiljö innehåller stress, hot och våld.

Den andra delen av studiens frågeställningar handlar om hur kriminalvårdare som arbetar med yoga, ser på yoga som ett arbetsverktyg inom Kriminalvården och besvaras under avsnittet *6.3 Yogainspiratörers upplevelse av yoga som arbetsverktyg i Kriminalvården*. Resultatet visar att samtliga intervjupersoner ser yogan som ett bra arbetsverktyg i Kriminalvården och poängterade många positiva effekter metoden gav.

Forskning (Harner, Hanlon & Garfinkel 2010) visar att yoga kan hjälpa intagna som har psykiska problem. Detta stämmer överens med resultaten från min studie där intervjupersonerna upplevde att de intagna blev lugnare, mådde bättre och kunde utveckla mer acceptans kring sin livssituation genom yogan. Det ökade lugnet som intervjupersonerna beskriver stämmer överens med Seilitz studie (2005) där de flesta av internerna hon intervjuade som tränade yoga kände sig lugnare och mer harmoniska genom yogan. Ett lugnare anstaltsklimat kan kopplas ihop med faktorn '*optimal arbetsbelastning*' som Rubenowitz (2004) tar upp i sin sammanställning av faktorerna som har störst betydelse för upplevelsen av den psykosociala arbetsmiljön, då det sannolikt bidrar till att underlätta kriminalvårdarnas arbete.

En av fördelarna som intervjupersonerna såg med yoga som arbetsverktyg inom Kriminalvård var att de upplevde att de intagna fick bättre impuls kontroll och bättre kunde hantera aggression. Detta resultat stämmer väl överens med Ambhore och Joshis studie (2009) där intagna på ett indiskt fängelse visade just bättre självkontroll genom yogaträning. Även Ruckers studie (2005) visar att män vid en amerikansk anstalt som tränade yoga regelbundet upplevde ökad självkänedom och ökad självkontroll.

Möjlighet till utveckling genom utbildning för personalen är en del i '*Egenkontroll i arbetet*' som finns med i Rubenowitz (2004) sammanställning av faktorer som har störst betydelse för den psykosociala arbetsmiljön. Ett exempel på detta för kriminalvårdare kan vara möjligheten att utbilda sig till yogainspiratörer. Att intervjupersonerna upplevde att de i yogan hade ett arbetsredskap som de var nöjda med och såg som verksamt och meningsfullt gör att de får möjlighet att uppleva '*stimulans från själva arbetet*' vilket är en annan av faktorerna i Rubenowitz (2004) sammanställning. Att arbeta med yogan kan även ses som en möjlighet för kriminalvårdare att utvecklas, vilket även det innebär stimulans från det utförda arbetet.

Hälften av intervjupersonerna såg yogan som ett bra arbetssätt efter värdegrunden 'Bättre ut'. Andra hälften av intervjupersonerna menade att yogan kunde bli ett bra arbetssätt för 'Bättre ut' men att verksamheten inte kommit så långt än. De menade att Kriminalvården måste satsa mer på yogan som arbetssätt om det ska påverka arbetet efter värdegrunden.

7. AVSLUTANDE DISKUSSION

Jag har under arbetets gång fått ökad kunskap både om Kriminalvården och om yogaverksamheten de bedriver. Detta har varit intressant och givande då jag har fått många nya tankar om hur man kan bedriva yogaverksamheter inom socialt arbete. Som bakgrundsavsnittet om yoga visar är yogatraditionen mycket bred. Än så länge praktiseras en sorts yoga, hathayoga, tillsammans med vissa andra tekniker, inom Kriminalvården. Jag ser det som intressant om utvecklingen av yogaverksamheten även breddades att innefatta fler olika sorters yoga, kanske utefter särskilda behov hos klientgruppen.

Då resultatet av studien, både delen som berör yogans påverkan på arbetssituationen för yogainspiratörer och delen som berör yogainspiratörers upplevelse av yoga som arbetsverktyg inom Kriminalvården, har visat så ensidigt positiva resultat till yogan inom Kriminalvården, så har jag ansträngt mig för att ta in alla nyanser under intervjuerna och problematisera intervjumaterialet för att inte bortse från negativa aspekter som skulle kunna finnas mellan raderna. Dock är det logiskt att yogainspiratörer inom Kriminalvården i regel är mycket positiva till yogaverksamheten, annars skulle de inte ta sig an uppdraget, då det är frivilligt samt kräver mycket arbete och ibland antagligen kan kännas ensamt då man kanske är ensam yogainspiratör på sin arbetsplats. Ifall studiens syfte och frågeställningar istället skulle ha utformats för att utforska yogaverksamheten inom Kriminalvården generellt, hade jag antagligen valt att även intervjua personal och chefer inom Kriminalvården som inte arbetar med yoga för att få deras bild av yogaverksamheten. Det är möjligt att fler negativa aspekter av yogan inom Kriminalvården då hade framkommit.

Dock visar resultatet av studien att yogainspiratörerna även upplever negativa aspekter med utformningen av yogaverksamheten genom att de ser att det behövs satsas mer tid och resurser på yogaverksamheten för att metoden ska få det djup och den kontinuitet som den behöver för att vara välfungerande. Detta resultat kan vara viktigt för ledning inom Kriminalvården att ha med sig i planering och utformning av yogaverksamheten, då yogainspiratörerna själva är de som har mest kunskap om yoga inom Kriminalvården genom regelbunden yogaundervisning med de intagna.

Yoga är inte något som passar alla intagna inom Kriminalvården och ska alltid vara frivilligt. Att ett så stort antal människor, som dessutom lever under de pressade omständigheter det innebär att vara frihetsberövad, får möjligheten att träna yoga, ifall intresse finns, genom Kriminalvårdens yogasatsning ser jag som mycket positivt. Idag finns genom forskning mycket kunskap om yoga och meditations positiva inverkan på människor. Mot bakgrund av detta ser jag det som angeläget att inom socialt arbete utnyttja dessa verktyg och vidare utveckla metoder för att ge människor, som på olika sätt lever under utsatta förhållanden, möjlighet att ta del av yoga som ett verktyg för självkänedom och hälsa.

7.1 Förslag till vidare forskning

Jag ser det som ett mycket angeläget att forska kring faktorer och aktiviteter som främjar hälsa på arbetsplatser. Att arbeta med yoga, men även att som personal delta i yogapass kan var exempel på detta som kan utforskas vidare.

Inom forskningen om yoga i fängelsemiljöer skulle det vara intressant att bredda genom mer forskning om yogans effekter för olika grupper av klienter.

Ett annat område som jag ser som intressant för vidare forskning är att undersöka de olika sätten att arbeta med yoga i kriminalvård som finns i olika länder exempelvis göra en jämförande studie mellan systemen i Sverige och i Storbritannien. Exempelvis genom att

undersöka på vilka sätt utfallet av yogaundervisningen i Storbritannien, där man har utbildade yogalärare med lång erfarenhet av att undervisa i yoga som kommer utifrån och undervisar internerna, och som i Kriminalvården i Sverige låta kriminalvårdarna själva, som har en daglig kontakt och redan har en annan relation till de intagna, efter att få en kortare grundutbildning i yoga, själva undervisa i yoga. Under uppsatsen har jag funderat över dessa båda sätt att bygga upp yogaverksamhet inom kriminalvård. Båda systemen har troligtvis både för och nackdelar som skulle vara intressanta att jämför i en studie.

8. REFERENSLISTA

Ambhore, S. & Joshi, P. (2009) "Effect of yogic practices performed on deviants aggression, anxiety and impulsiveness in prison: A study" *Journal of Psychosocial Research* 4, 2, 387-399.

Bernler, G. & Johnsson, L. (2001) *Teori för psykosocialt arbete*. Stockholm: Natur och kultur.

Braun, V. & Clarke, V. (2006) "Using thematic analysis in psychology". *Qualitative Research in Psychology*, 3 (2), 77-101.

Brottsförebyggande rådet, Brå. Rapport 2006. *Hot och våld mot Kriminalvårdens personal*. Hämtad 2012-11-20 från http://www.bra.se/download/18.cba82f7130f475a2f1800010552/1311751120038/2006_5_hot_vald_mot_kriminalvardens_personal.pdf

Bryman, A. (2011) *Samhällsvetenskapliga metoder*. Malmö: Liber.

Crawley, M. E (2004) *Doing prison work: the public and private lives of prison officers*. Cullompton: Willan. E-bok.

Ekbom, T. & Engström, G. & Göransson, B. (2006) *Människan, brottet, följderna. Kriminalitet och kriminalvård i Sverige*. Stockholm: Natur och Kultur.

Feuerstein, G. (2003) *The deeper dimension of yoga -Theory and practice*. Shambhala: Boston & London.

Fraser, T. (2001) *Yoga for you*. London: Duncan Baird Publishers

Harner, H., Hanlon L. A. & Garfinkel, M. (2010) "Effect of Iyengar Yoga on Mental Health of Incarcerated Women: A Feasibility Study" *Nursing Research*, November/December, Vol. 59, No 6, 389-399

Hilmarsson, H. (2013) "Empatisk vägg skydd mot affektsmitta" *Psykologtidningen* 5, 2013.

Holmes TH & Rahe RH (1967) "The social readjustment scale" *Journal of Psychosomatic Research*, 11, 213-218.

Iyengar, B.K.S (1976) *Light on Yoga* London: Thorsons

Kvale, S. & Brinkman, S. (2009) *Den kvalitativa forskningsintervjun*. Lund: Studentlitteratur.

Kriminalvården (2012 a) *Om Kriminalvården*. Hämtad från internet 2012-11-20 från:

<http://kvv.se/sv/Om-Kriminalvarden/Kort-om-Kriminalvarden/>

<http://kvv.se/sv/Fangelse/Arbete-klientutbildning-och-behandling/>

Kriminalvården (2012 b) Faktablad från Kriminalvården: *Säkerhet*. Hämtat från internet 2012-11-20 från http://www.kriminalvarden.se/upload/Informationsmaterial/Faktablad_Sakerhet_2012_01.pdf

Kriminalvården (2012 c) *Uppsökande verksamhet på häkten*. Hämtat från internet 2012-11-20 från:

<http://kvv.se/sv/Hakte/Om-hakte/>

<http://kvv.se/sv/Hakte/Uppsokande-verksamhet/>

Kriminalvården (2012 d) *Visionen "Bättre ut"*. Hämtat 2012-11-20 från <http://kvv.se/Om-Kriminalvarden/Vision/>

Kriminalvården (2012 e) *"Bättre ut" Kriminalvårdens vision och värdegrund*. Hämtad 2012-11-20 från http://kvv.se/upload/om_kriminalvarden/Visionen.pdf

Kriminalvården (2012 f) Internt material för yogaverksamheten inom Kriminalvården. *Kriminalvårdens handbok för yogaverksamheten för klienter i anstalt och häkte*.

Lennéer Axelsson, B. & Thylefors, I. (2006) *Arbetsgruppens psykologi*. Stockholm: Natur och kultur.

Liebling, A. & Price, D. & Shefer, G. (2011) *The prison officer*. New York: Willan Publishing.

Lindquist H. C. & Lindquist A. C. (1997) "Gender Differences in Distress: Mental Health Consequences of Environmental Stress Among Jail Inmates" *Behavioural Science and the Law*, Vol. 15, 503-523.

Nationalencyklopedin (2012) *Stress*. Hämtat från internet 2012-11-20 från <http://www.ne.se.ezproxy.ub.gu.se/lang/stress>

Nylander, P-Å. (2011) *Managing the dilemma. Occupational culture and identity among prison officers*. Örebro University.

Nylander, P-Å. (2006) *Kriminalvårdares vardagsarbete –handlingar, emotioner, föreställningar -En intervjustudie med vårdare vis svenska anstalter*. Örebro Universitet, rapport nr 21. Norrköping: Kriminalvårdsstyrelsen

Prison Phoenix Trust (2013) Hämtat från internet 2013-02-20 från <http://www.theppt.org.uk/>

Prison Ashram Project (2013). Hämtat från internet 2013-02-20 från <http://www.humankindness.org/prison-ashram-project/>

Rubenowitz, S. (2004) *Organisationspsykologi och ledarskap*. Lund: Studentlitteratur.

Rucker, L. (2005) 'Yoga and restorative justice in prison: An experience of "responsibility to harms"' *Contemporary Justice Review: Issues in Criminal, Social and Restorative Justice*, Vol. 8, No. 1, March. pp. 107-120.

Seilitz, E. (2005) *Föreningens väg*. D2-uppsats i Tros- och livsåskådningsvetenskap. Teologiska institutionen, Uppsala universitet.

SEKO Facket för Service och Kommunikation. Rapport 2009. *Allt farligare att jobba inom Kriminalvården*. Hämtad 2013-02-15 från http://seko.se/Documents/PDF-filer/Unders%C3%B6kningar/unders%C3%B6kning_arbetsmilj%C3%B6_krim_2009.pdf

SEKO Facket för Service och Kommunikation. Rapport 2012. *Farligare innanför murarna när ensamarbetet ökar*. Hämtad 2012-1.... Från http://seko.se/Global/PDF%27er/Rapporter/krimrapport_2012.pdf

Theorell, T. (2012) *Psykosocial miljö och stress*. Lund: Studentlitteratur.

Wrangsjö, B. (Red) (1987) *Kropporienterad psykoterapi*. Lund: Natur och kultur

Währborg, P. (2011) *Stress och den nya ohälsan*. Stockholm: Natur och kultur.

9. BILAGA

Intervjuguide

Inledande frågor

Namn:

Ålder:

Kön:

Utbildning:

Hur länge har du arbetat inom Kriminalvården?

Inom vilken del av Kriminalvården arbetar du?

Vilken säkerhetsklass har häktet/anstalten du arbetar på?

Vilken typ av anställning har du?

Arbetet som yogainspiratör

Hur ofta har du yogaklasser?

Vilka deltar i dina klasser? (*Olika avdelningar, personal etc.*)

Hur länge har du arbetat som yogainspiratör?

Undervisade du i yoga på annat håll innan du började som yogainspiratör i Kriminalvården?

Vad var det som fick dig att börja undervisa i yoga på din arbetsplats?

Hur tänkte du innan du åtog dig detta uppdrag?

När du började arbeta som yogainspiratör

-Hur upplevde du det?

-Vilka reaktioner från chefer och arbetskamrater mötte du?

-Vilka reaktioner från de intagna mötte du?

Har din relation till enskilda intagna förändrats sedan du började arbeta som yogainspiratör?

Om ja; hur?

Vad är det främsta du vill förmedla till de intagna genom yogan?

Upplever du att de intagna tar till sig det du vill förmedla med yogan?

Hur är dina erfarenheter av yogan för de intagna?

Hur är de intagnas motivation till yogan? 1 2 3 (siffran 1 är lägst, 3 är högst)

Av vilka får du feedback på ditt arbete som yogainspiratör?

Hur får du feedback på ditt arbete som yogainspiratör?

Vad får du för feedback på ditt arbete som yogainspiratör?

Har du möjlighet att i arbetet undervisa så mycket i yoga som du skulle vilja?

Har du tillgång till tillräckligt med material kring yoga för din undervisning?

Skulle du vilja utbilda dig mer inom yoga eller känner du att utbildningen du har fått är tillräcklig?

Vad skulle du önska inför framtiden för att förbättra ditt arbete som yogainspiratör?

När du tänker på ditt arbete som kriminalvårdare innan du började arbeta som yogainspiratör och nu, upplever du någon skillnad i förhållande till arbetet? (*ex. mer lust/motivation/arbetsglädje, stress över fler arbetsuppgifter*)

Har arbetet som yogainspiratör fört med sig något som du inte förväntade dig?

Rollen som kriminalvårdare respektive rollen som yogainspiratör

Hur upplever du kontrasten mellan att arbeta som yogainspiratör och arbetet i stort som kriminalvårdare?

Upplever du att du har olika roller när du undervisar i yoga och i ditt övriga arbete som kriminalvårdare? Om ja, hur? Om nej, hur?

Har du någon gång upplevt en konflikt mellan din roll som yogainspiratör och din roll som kriminalvårdare? Om ja, hur? Om nej, hur?

Känner du dig trygg/säker i din roll som yogainspiratör?

Om nej, vad tror du att du skulle behöva för att du skulle känna dig tryggare/säkrare?

Arbetsgruppen

Har du stöd av din närmaste chef i ditt arbete som yogainspiratör?

Har du stöd av dina arbetskamrater i ditt arbete som yogainspiratör?

Har yogan påverkat arbetsgruppen på något sätt?

Kriminalvården

Upplever du att Kriminalvården i stort förhåller sig positiv eller negativ till yogaverksamheten?

Vilka fördelar ser du med att arbeta med yoga inom Kriminalvården?

Vilka nackdelar ser du med att arbeta med yoga inom Kriminalvården?

Tycker du att yogan är ett bra verktyg i arbetet utefter Kriminalvårdens vision och värdegrund ”Bättre ut”?

Vilka konflikter kan eventuellt finnas med ”Bättre ut”?

Arbetet som kriminalvårdare innehåller både en behandlingsinriktad del samt en säkerhetsinriktad del. Hur upplever du att yogan kan vara ett redskap inom;

-den behandlingsinriktade delen?

-den säkerhetsinriktade delen?

Underlättar eller försvårar ditt arbete som yogainspiratör för dig i ditt arbete inom Kriminalvården?

Tycker du att du själv har nytta av metoder/tekniker inom yogan i till exempel stressiga/svåra situationer i ditt arbete? Beskriv.

Har du kontakt med andra yogainspiratörer inom Kriminalvården?

Vad ger denna kontakt dig?

Den egna yogapraktiken sedan du började arbeta som yogainspiratör

Tränar du yoga på din fritid?

Om ja,

-Hur länge har du tränat yoga?

-Hur ofta tränar du yoga?

Började du träna yoga själv i samband med att du började arbeta som yogainspiratör eller tränade du yoga redan innan?

Vad upplever du att yogan ger dig?

Har du upplevt några förändringar hos dig själv sedan du började träna yoga? Vilka förändringar har du lagt märke till? (positiva/negativa?)

Skulle du vilja lära dig mer om yoga/praktisera mer yoga än vad du gör idag?

Avslutande frågor

Är det något du vill tillägga eller förtydliga?

Har du några frågor?

Är det ok om jag kontaktar dig igen om det är något som är oklart?

Är det något som du har berättat under intervjun som du inte vill att jag använder mig av i uppsatsen?

Nu stänger jag av bandspelaren!

Tack för din medverkan.

Avslutade information

Hur kändes det att bli intervjuad?

Har du någon feedback?

Jag planerar att gå upp med uppsatsen... Är du intresserad att ta del av den färdiga uppsatsen?