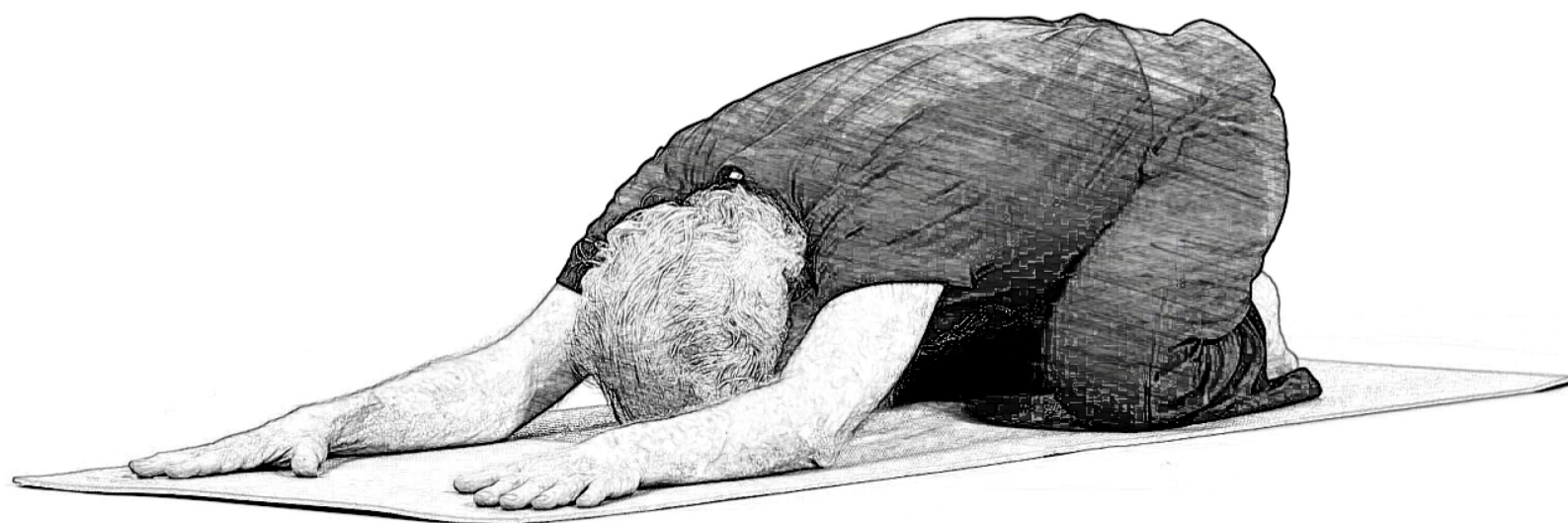


YOGA SOM STÖD INOM RÄTTSPSYKIATRIN

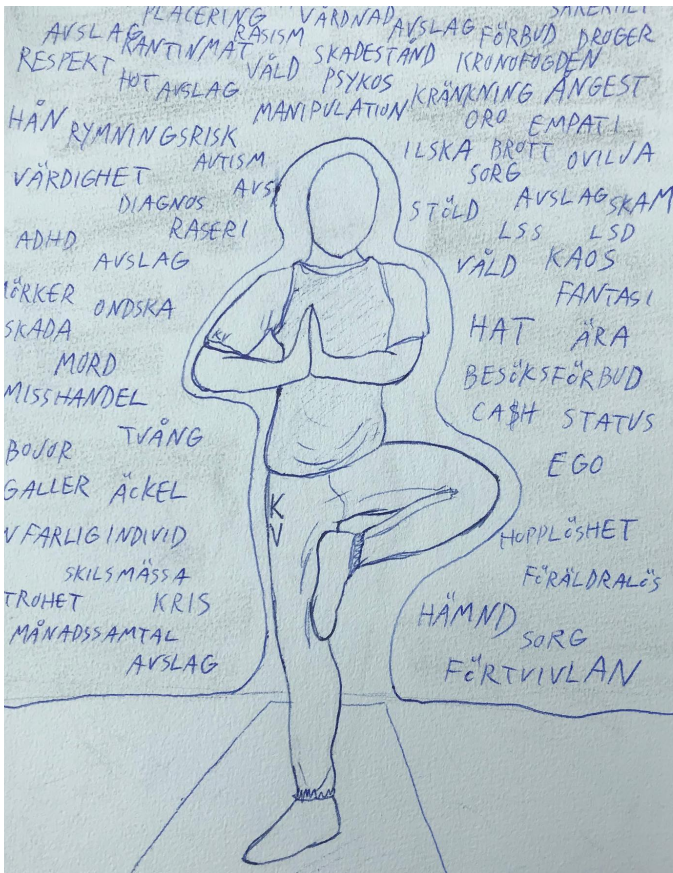


PRISON YOGA
PROJECT




HÖGSKOLAN VÄST

Vadå yoga? Vad är det?



"Yogan har gett mig det inre lugn som jag varit i så desperat behov av!"

- Tidigare intagen man, Sverige

- Yoga är en ca 5000 år gammal metod för att balansera och släppa på spänningar i kroppen och stärka sinnet
- Ordet Yoga betyder att förena kropp, själ och sinne
- När kroppen blir starkare och mer avslappnad följer känslan och tankarna med i samklang med kroppen
- Man lär sig att andas djupt och slappna av och på så sätt minska ångest och förbättra sömnen
- Yoga är ett sammanhängande system med livsvägledning och en disciplin för hur man kan hantera sin vardag bättre
- Yogan utvecklades samtidigt som många österländska traditioner som Tai-chi, Qigong och även Kung- Fu. Metoderna har stora likheter med hur man ser människans energisystem- även rörelserna påminner om varandra

Traumaanpassad yoga vad är det?

- En majoritet av patienterna inom Rättspsykiatri har upplevt upprepade traumatiska upplevelser redan från barndomen
- Traumaanpassad yoga tar hänsyn till de vanligaste symptomen och biologiska förändringar som uppstår vid långvarig kronisk stress
- Programmen är terapeutiska och anpassade för de vanligaste diagnoserna inom Rättspsykiatri
- Programmen är anpassade efter psykiatriska sjukdomstillstånd i anstaltsliknande miljöer

Yoga är en religion?

- Nej, yoga är ett hälsosystem som utövas av människor från många olika trosinriktningar
- Yogan inom Rättspsykiatri är helt fritt från religiösa inslag

Visste du att?

- Yoga är en uppskattad aktivitet inom Rättspsykiatri och har funnits vid regionkliniken i Vadstena sedan 2018
- Yoga finns på nästan alla anstalter i Sverige, där kallas yogan för Krimiyoga

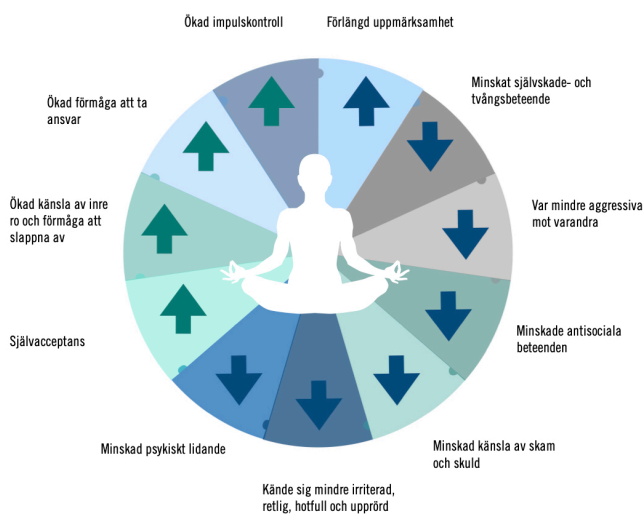
Yoga i anstaltsmiljö

Syftet med studien

Syftet med studien var att undersöka om tio veckors yoga på anstalt har effekt på intagnas välbefinnande och beteende. Detta undersöktes med en randomiserad kontrollerad studie, där frivilliga deltagare på nio anstalter slumpades in i antingen en yoga- eller en kontrollgrupp. Studien pågick från senhösten 2013 fram till sommaren 2015. Under perioden var det 152 intagna (133 män; 19 kvinnor) jämnt fördelat på yoga- och kontrollgrupp som fullföljde studien. I början av studien och tio veckor senare fick deltagarna fylla i självskattningsformulär som mätte stress, aggressivitet, positiva och negativa känslotillstånd, sömnkvalitet och psykiskt välbefinnande. Vid båda mättillfällena fick deltagarna även genomgå ett datoriserat uppmärksamhets- och impulsivitetstest. Under de tio veckor som löpte mellan första och andra mättillfället deltog klienterna i yogagruppen i en instruktörsledd, en och en halv timme lång yogaklass, en gång i veckan. Klienterna i kontrollgruppen var på väntelista till yoga och ägnade sig på egen hand åt en och en halv timmes valfri fysisk aktivitet en gång i veckan.

Resultatet

Generellt visade resultaten på en positiv förändring inom yogagruppen i de flesta aspekter som studien undersökte. Efter tio veckors yoga var deltagarna mindre stressade, sov bättre, hade ett ökat psykiskt och känslomässigt välbefinnande, var mindre aggressiva, rapporterade mindre självskadebeteende och antisocialt beteende samt presterade bättre på det datoriserade uppmärksamhets- och impulsivitetstestet. När yogadeltagarnas förändringar jämfördes med förändringar inom kontrollgruppen kvarstod dessa förbättringar. Jämförelser mellan grupperna visade att tio veckors yoga på anstalt är kopplat till en ökning av positiva känslotillstånd ex. lugn, avslappnad, belåten och minskning av negativa känslotillstånd ex. upprörd, fientlig, retlig. Vidare är yogan kopplad till en minskning av antisocialt beteende samt ökad impulsivitet och uppmärksamhet.



Skillnaderna mellan grupperna var som störst när det kom till förändringar i impulsivitet och uppmärksamhet. Inga negativa effekter av yogan framkom i studien. Studiedesignen, det vill säga randomiserad kontrollerad studie, är den studiedesign som vetenskapligt sett värderas högst när det kommer till att utvärdera effekter av olika interventioner. Med denna studie kan det konstateras att det finns evidens för att den yoga som bedrivs inom Kriminalvården har goda effekter på intagnas välbefinnande och på betydande riskfaktorer som impulsivitet och antisocialt beteende.

(Kerekes, N., Fielding, C. Apelqvist, S. (2016) Yoga på anstalt: En randomiserad kontrollerad studie. Kriminalvården ISBN 978-91-86903-67-1.)

Vad är det vi gör egentligen?

Yogan inom Rättsspsykiatri består av trygga och välbeprövade metoder från terapeutisk yoga anpassade för vanligt förekommande psykiatriska sjukdomstillstånd.



MINDFULNESS

Medveten närvaro ökar förmågan att känna in kroppens signaler, det blir lättare att landa här och nu. Hjärnans förmåga att kontrollera våra känslor och beteenden stärks

En hjärna som inte är stressad kan koncentrera sig och även lättare uttrycka sina upplevelser med ord



AVSLAPPNING

Sömn förbättras likaså vår återhämtningsförmåga och vi kan därför hantera stress och starka känslor bättre

Djup och lugn andning skickar signaler till hjärnan att vi är trygga



ANDNINGSÖVNINGAR

Pulshöjning och yoga

Våra program har milda pulshöjningar och sänkningar för att stärka HRV-hjärtrytmsvariationen och det autonoma nervsystemet för att öka vår motståndskraft mot stress.



FYSISKA POSITIONER OCH SEKVENSER

Vi stärker den fysiska kroppen, ökar balansen och reducerar spänningar. Vi tröttnar ut stora muskelgrupper som vill aktiveras vid höga stressnivåer vilket kan reducera ångest och inre oro. Vi stannar ibland i några fysiska utmaningar för att förbättra impuls kontrollen

Hur kan yoga fungera som stöd till andra behandlingsinsatser inom Rättsspsykiatri?

Rörelse i grupp kan bidra till en ökad livskraft och en känsla av tillhörighet och styrka. Kroppens naturliga respons vid upplevd fara är rörelse. Andningsteknikerna och avslappningen bidrar till ett starkare parasympatiskt nervsystem, kroppens "vila och återhämtningssystem" vilket även stärker immunförsvaret och ökar vår stresstolerans.

Yoga som stöd vid psykos och schizofreni

- Reducerade negativa syndrom (PANSS- the positive and negative syndroms scale) (Lopez, Navaros et al 2015)
- Signifikant förbättring av den sociala förmågan, gemenskapen i gruppen, avläsning av ansiktsuttryck och andras känslor (SOFS- Social and functional scale) (Behere et al 2010)
- Programmen fokuserar mot övningar som ökar lugnande "må bra" signalsubstanser som oxytocin och GABA (Gangadhar 2012, Streeter 2017)
- Reducerar biverkningar från medicinering så som motorisk problematik och balansproblem. Reducerar muskulära spänningar och svårigheter med ansiktsuttryck

Yogastudien inom Rättspsykiatri

Nu pågår ett unikt projekt för att stödja andra behandlingsinsatser inom Rättspsykiatri med yoga för psykisk hälsa och välmående. Patienter kan delta i yogaklasser 50 minuter två gånger i veckan under tio veckor. Professor Nóra Kerekes (som ledde forskningsstudien inom Kriminalvården) är forskningsansvarig. Josefin Wikström, grundare av Traumaanpassad yoga Sverige, lic utbildare inom yoga för psykiatriska sjukdomstillstånd och Eva Seilitz (som utvecklat Krimyogan) är yogaansvariga. Ni kan läsa mer om oss på hemsidan (www.yogatocare.com). RPV-yogastudien har en "Kvasiexperimentell" design, vilket innebär att deltagarna själva väljer om de ska delta eller inte i yogaklasser. Studien blir tio veckor med kontinuerligt intag. Studiedeltagarna ska komplettera ett testbatteri innan och efter intervention (yoga eller ingen yoga).

Du som deltagare

Ditt deltagande är viktigt!

Denna yogastudie är den första som genomförs i hela världen med patienter inom Rättspsykiatri. Studien uppmärksammas och följs inte bara här i Sverige utan även i andra länder. Du kan hjälpa dig själv och även andra i din situation att må bättre.

Det är viktigt att du känner in dina egna begränsningar, inget ska göra ont, allt är frivilligt, men prova att vara med så mycket som du kan och orkar för att övningarna ska få en effekt.

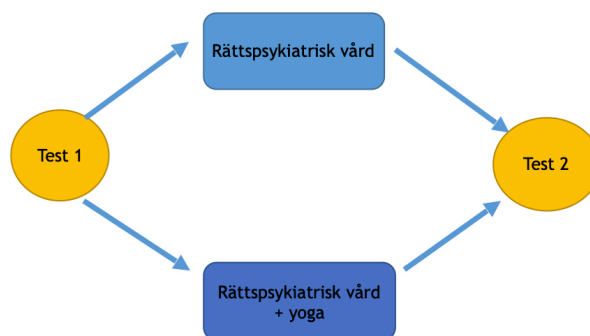
Du som personal

Ditt engagemang är viktigt, var med och peppa patienterna till att vara med under klasserna och var där som till stöd om någon behöver prata.

Om du deltar i klassen så är du med och yogar, vi har inga åskådare. Om någon av deltagarna lämnar lokalen följ efter och kolla att allt är ok.

Vad händer under studien?

Deltagarna kommer med hjälp av strukturerade intervjuer besvara ett frågeformulär två gånger under tio veckors studieperiod (innan och efter tio veckors vård med eller utan yoga). Yogaprogrammet följer ett standardiserat upplägg och ser i stort sett likadant ut varje vecka. Deltagarna inkluderas kontinuerligt.



Vet man att det fungerar?

Fysisk aktivitet och yoga ger både kortvariga fördelar som att man mår bättre psykiskt, samt långsiktiga fördelar (benhälsa, minskad risk för hjärt och kärlsjukdomar, diabetes typ2, fetma och cancer). Självkänslan påverkas också positivt.

Yoga som en typ av fysisk aktivitet är förknippat med

- Ökad nivå av impuls kontroll, dämpning av ilska, aggression, minskat antisocialt beteende
- Minskning i förekomsten av paranoida tankar, depression, ångest och undvikande beteende samt minskad upplevd stress
- Ökade positiva och minskade negativa känslotillstånd
- Ökad uppmärksamhet
- Ökad karaktärsmognad (självkontroll, ansvarsfullhet)

Först i världen att utvärdera Traumaanpassad yoga inom Rättspsykiatri

En pressrelease från Högskolan Väst i Trollhättan:

Hösten 2021 gick startskottet för en stor nationell och världsunik forskningsstudie kring yogans effekter på patienter inom rättspsykiatrisk vård. Då deltog cirka 15 av vårdpersonalen från landets rättspsykiatrier i en utbildning i traumaanpassad yoga på Högskolan Väst. Dessa anställda kommer att bli en viktig del när studien startar i höst. Tidigare studier inom kriminalvården har visat positiva effekter av yoga på frihetsberövade personer. De får en ökad impuls kontroll, minskad aggressivitet, förbättrad mental hälsa och oftare förekommande positiva känslor. Vi vill nu se om yoga har liknande effekter inom vården på psykiatriska patienter och vi ska därför utvärdera traumaanpassad yoga som stöd inom rättspsykiatri säger Nóra Kerekes, professor i medicinsk vetenskap med inriktning psykiatri, vid Högskolan Väst, och Speciellt utvecklade yogaklasser för hela Sverige

Det är personer som tvångsvårdas på olika rättspsykiatriska enheter runt om i Sverige som kommer att få möjlighet att delta i speciellt utvecklade yogaklasser under 10 veckor. Det handlar om personer som har begått ett brott och lider av en allvarlig psykisk störning och som har dömts till rättspsykiatrisk vård i stället för fängelse. Yoga i en anpassad form för dessa patienter kan fungera som lindring och stöd för de vanligast förekommande diagnoserna inom rättspsykiatri när de används som komplement till medicinska och psykologiska behandlingsmetoder.

Vi har sett exempel på mycket fina resultat redan på rättspsykiatri i Säter, Vadstena, Öjebyn och Sundsvall där yogaklasser redan erbjudits till patienterna, berättar Josefin Wikström, grundare av traumaanpassad yoga i Sverige och programansvarig för Prison Yoga Project Europaprogram, som är en av utbildarna för studien.

Vill bidra till att skapa evidens

Utbildningen för personal från olika regionkliniker från hela Sverige pågick under fyra dagar förra veckan där deltagarna fick varva teoripass med praktiska övningar.

En viktig bidragande orsak till att jag fick anmäla mig var att forskningsanknytningen är så stark. Det handlar om att vara del i en studie och att få bidra till att få fram evidens inom detta område känns viktigt säger Katarina Rusch, sjuksköterska från psykiatri i Halland och en av deltagarna på plats i Trollhättan. Jens Gardelin, fysioterapeut från Rågården Rättspsykiatri i Göteborg, håller med:

”Det känns bra att vara en del i utvecklingen inom ett fält där medicinering dominerat som behandlingsmetod. Att få vara med och ge patienterna ett verktyg som de kan ha med sig hela livet.” Jag är jättepeppad, säger han och får medhåll av Katarina som nickar instämmande.



Nóra Kerekes, ansvarig forskare på Högskolan Väst.

Anpassade övningar till olika sjukdomstillstånd

Josefin Wikström berättar om innehållet i teoriklasserna som bland annat tar upp varför yoga är bra för denna patientgrupp, hur denna specifikt utformade yoga är uppbyggd och hur man kan anpassa övningar till olika sjukdomstillstånd. Personalen kommer sedan att träna in metoderna och klasserna på hemmaplan under handledning via en digital plattform med inspelat digitalt material med tillhörande manual innan de börjar att lära ut klasserna som består av enkla, lättillgängliga och trygga metoder.

Under utbildningsdagarna får deltagarna lära sig att undervisa yogaklassen som är skapad för forskningsprojektet samt gå igenom och ta del av enkla program och yogaövningar som är grundade på terapeutisk yoga som komplementär medicin, berättar Josefin Wikström.

Känner sig privilegierade

Tanken är att de anställda ska yoga tillsammans med patienterna i höst när det nationella forskningsprojektet sätter i gång. Efter utbildningen förra veckan ges de nu möjlighet att träna på egen hand.

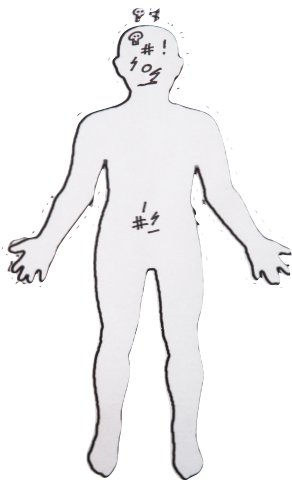
–Vi är privilegierade som får vara med i detta. Förhoppningsvis kan vi inspirera kollegor och andra avdelningar att börja med yoga de också, säger Jens och Katarina.

Utbildare är Josefin Wikström, internationellt licensierad yogalärarutbildare utbildad inom traumatisk stress vid The Trauma Centre i Boston och Harvard Medical School, samt inom medicinsk yogaterapi via The Minded Institute i London. Deltagande utbildare är även Eva Seilitz grundaren av yogaprojektet Krimiyoga, tidigare nationell samordnare inom Kriminalvården och Maria Engdal fysioterapeut från Rättspsykiatriska regionkliniken i Öjebyn.

Text av: Högskolan Väst- Anna Hallberg, Pressansvarig

Se Nora och Josefin på TV 4: <https://www.tv4.se/klipp/va/13356129/yoga-kan-leda-till-forandringar-i-hjarnan>

Ord från insidan



"Andningen har hjälpt mig att hantera mina panikångestattacker och jag har nästan ingen ångest längre"

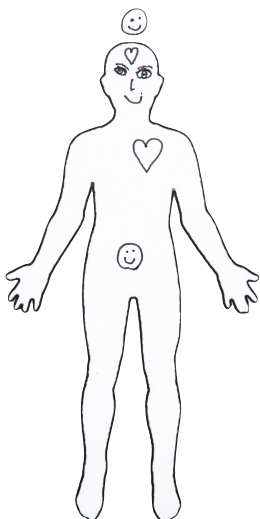
- Kvinna

"Ta chansen, hoppa på yogaprojektet! Du kommer inte att ångra dig! Jag trodde aldrig att det skulle vara så bra, jag tänkte att yoga bara är för brudar... jag hade fel! Nu har jag nästan aldrig ångest längre.

-Man

"Yoga gör att jag känner mig fri"

- Kvinna



"Jag har hittat nya kompisar i gruppen, och det känns så bra! Jag kände mig mycket ensam förut"

- Man

"Äntligen känner jag mig stark i både kropp och knopp, sömnen gör att jag känner mig mer stabil"

- Kvinna

"Veckans höjdpunkt! Man blir så jäkla glad och lugn helt enkelt! Och det är gratis här inne... kan det bli bättre?"

- Man

Bilderna som illustrerats av en manlig patient vid Regionskliniken i Vadsten visar känslan före och efter yogapasset.

Information och kontakt

Nóra Kerekes- Forskningsansvarig

nora.kerekes@hv.se

<https://www.hv.se/personal/nora-kerekes/> www.yogatocare.com

Annika Liljegren- Ansvarig inom Rättspsykiatri

Annika.Liljegren@regionhalland.se

Josefin Wikström- Yogaansvarig

josefin@prisonyoga.org

www.traumaanpassadyoga.com www.prisonyoga.org del av www.traumaresearchfoundation.org

