

# Fra vilje til væren

Meditation, yoga og åndedrætsøvelser er ikke længere forbeholdt de chantende Hare Krishna munke på strøget. Østens ønske om at fremme fred, næstekærlighed og øget velvære har gennem det sidste årti bredt sig som ringe i vandet ud over den vestlige verden og selv på fængselsgangene, er det nu blevet in at vende opmærksomheden indad. Vi har mødt Jakob Lund, medstifter af Breathe SMART i Danmark, til en snak om sit rehabiliteringsarbejde af fængselsindsatte og tidligere kriminelle.

Af Christian Guldager, stud.psych. og Asbjørn Dam Schiøller, stud.psych.

**BAGGRUNDSARTIKEL.** Rudersdal Kommune er af de fleste kendt for sin naturskønne geografiske placering, høje karaktergennemsnit hos kommunens folkeskole- og gymnasieelever og de rolige, idylliske veje, hvor store villaer ligger side om side. Men mellem de moderne millionærvillaer ligger et levn fra dengang, hvor Søllerød blandt åbne og frodige marker var et rekreativt sommerhuskvarter for fortravlede københavnere. Et lille sort træhus, der med et beskedent antal kvadratmeter og en utrolig charmerende udstråling af ro og tillid, står i larmende kontrast til områdets meter høje murstensindrammede grunde og videoovervågede porte.

Det lille træhus tilhører den 44-årige meditationslærer og kropsterapeut, Jakob Lund, og det var her, han i 2003 afholdt det første Breathe SMART-kursus. Huset har siden hen været et åndehul, hvor tusindvis af kriminelle, misbrugere og andre marginaliserede samfundsgupper har kunnet komme for at samle kræfter og for en stund vende blikket

indad. Jakob har uge efter uge åbnet dørene til sin olivengrønne stue. Her har han lukket dem ind, der så ofte bliver lukket ude. I dag er organisationen Breathe SMART blevet så stor, at Jakob Lund har rykket de fleste af sine aktiviteter til en flere hundrede kvadratmeter stor loftslade få hundrede meter fra hans hjem.

Vi mødte Jakob en varm augustaften i den olivengrønne stue blandt de orientalske masker, det store jomfru Maria billede og de smukke forgyldte figurer af guderne Ganesha og Shiva. Der hvor det hele startede.

## Når hårde drenge viser følelser

Da vi banker på, bliver døren åbnet af en muskuløs skaldet fyr på vej ud, som, på spørgsmålet om hvorvidt Jakob er tilstede, med et friskt smil svarer: "Ja det er han da - nogle gange." Jakob kommer grinende ud, giver den unge mand (en af Jakobs klienter) en krammer og inviterer os indenfor.

"I skal altså lige se en video, jeg optog

den anden dag," siger Jakob og går ned i den modsatte ende af den spartansk indrettede stue og henter et videokamera. I sit arbejde filmer Jakob nogle gang kursisterne, så han kan dokumentere og vise deres udvikling til forskelligt fagpersonnel. "Jeg kan godt love jer for, at ham her har været en af de rigtig hårde drenge," siger Jakob entusiastisk, mens han sætter videoen i gang. Den 35 minutter lange videoptagelse viser en tidligere indsat, der hudløst ærligt og detaljeret fortæller om, hvordan hans liv langsomt, men målrettet, kom ind i en kriminel løbebane, hvor han i årevis blandt andet har været professionel volds- og afpresningsmand. Nu er kriminalitet og vold fortid, og et årelangt behandlingsforløb hos Jakob med fokus på yoga, meditation og åndedrætsøvelser har drevet ham væk fra de tidligere interesser for status, biler og berigelseskriminalitet.

## Tag bagdøren

Jakob Lund underviser i åndedrætsøvelser, og han benytter metoden Brea-

the SMART, der er baseret på gamle indiske åndedrætsøvelser, som er udviklet specielt til at håndtere negative følelser og tanker og til at mindske stress og aggressioner. Jakob udbyder både kurser og terapi i dette, hvor selve kurset typisk varer 5-10 dage alt efter hvilke typer klienter, han arbejder med. På kurset bliver man trænet i fysiske yogaøvelser, åndedræts teknikker og meditation, og der er psykoedukation, hvor der formidles viden om krop, psyke og sjæl.

Ud over kurser tilbyder Jakob også terapi. Han fortæller, hvordan terapien foregår på to planer: *"Jeg arbejder først med kropskontakten og bevægelser. Der, hvor folk har det stærkeste forsvar, er gennem fordøren. Så man skal finde en vej gennem bagdøren. Her kommer kroppen i spil. Og når de mærker kroppen, så kommer ressourcerne. Derefter kan man begynde at tale. Der er mange ting, der er vigtige at være opmærksom på. Kropssproget, den tone tingene bliver sagt med og den fornemmelse, man selv sidder med. Nogle gange er det, der*

*bliver sagt ligegyldigt."*

Jakob laver både gruppe- og individuelle forløb. Typisk bliver forløbene udlanceret til ham gennem kommunen, selvom han sjældent er den første, man henvender sig til. Han nævner selv, at en af grundene til, at han ikke bliver valgt som den første, kan være hans definitive krav om, at de individuelle forløb

ikke må være kortere end tre måneder, og han fortsætter: *"De her mennesker har et stærkt forsvar, fordi de er ekstremt følsomme. Derfor har man kun ét skud i bøssen. Det er enormt vigtigt, at klienten føler sig mødt og set. Mange af dem har eksempelvis svært ved at se sig selv, fordi de aldrig selv er blevet set. Derfor er det vigtigt at etablere lange ▶*

#### **Jakob Lund**

Jakob Lund (f. 1971) er medstifter af organisationen Breathe SMART i Danmark, som er en forkortelse for Stress Management And Rehabilitation Training.

Med fokus på marginaliserede og stigmatiserede grupper i samfundet, fortrinsvis kriminelle, indsatte og misbrugere, underviser Jakob Lund i åndedræts- og meditationsteknikker. I sit arbejde fokuserer han på teknikker fra gammel østlig tradition, der løbende suppleres med vestlig forskning. Siden 2003 har Breathe SMART arbejdet fast sammen med den danske kriminalforsorg.

Jakob Lund er desuden foredragsholder, kropsterapeut og underviser i organisationerne Prison SMART og Soldier SMART, der som Breathe SMART begge fokuserer på at skabe en vej til positive livsforandringer via åndedræts- og meditationsteknikker. Prison SMART er et program for indsatte, der ud over Danmark afholdes i over 50 forskellige lande, og Soldier SMART er et program for traumatiserede veteraner fra det danske forsvar. Både Breathe-, Soldier- og Prison SMART-programmerne i Danmark er udarbejdet i samarbejde med organisationen IAHV: International Association for Human Values.

kontinuerlige forløb, da opbyggelse af en relation tager tid. Det er skide vigtigt at have tiden til dette."

#### **Vejtrækningen som et frirum**

Jakob har særlig stor erfaring i arbejdet med indsatte og tidligere indsatte fra landets fængsler gennem programmet Prison SMART. Mange af dem er hårdkogte kriminelle med en forhistorie, man tror, kun findes på film. De er præget af en enorm vrede og uro i kroppen. Jakob pointerer i forbindelse med dette, at netop vejtrækningen er forbundet med ens tanker og følelser og den historie, man har. Alt efter om det er frygt eller vrede, man føler, så trækker man vejret på en speciel måde. Ligesom man, uden at lægge mærke til det, kan begynde at trække vejret fra et dybere sted, når man bliver lettet.

Vejtrækningen kan ligeledes være med til at vende ens personlige tilstand. Jakob har derfor fokus på, at vejtrækningsovelserne skal give de indsatte et pusterum, hvor de får plads til at få en accept af, hvem de er i stedet for at gå og føle sig forkerte. Samtidig er det med til at give dem en forståelse for deres vrede. Han siger til os: *"Nogle vil sige, at vrede bare er noget destruktivt, men der er ingen tvivl om, at der ikke er noget af det, vi har, som ikke tjener en funktion af en eller anden art. Vreden skal bruges til at manifestere mine grænser, når nogen krænker mig. Den skal bruges til at forsvare mig mod overgreb, og når vreden er integreret, kan det give handlekraft hos den enkelte."*

#### **Det er kun bøsser, der mediterer**

Mange af dem, Jakob arbejder med, har etableret en meget stærk identifikation med deres kriminelle status. Det er bedre at være "somebody than nobody", som flere af dem siger. Derfor oplever Jakob også at blive mødt med en vis portion skepsis, når han indleder nye forløb. Nogle kan have den indstilling, at det er bøsseagtigt at meditere og at tale om følelser, men Jakob lægger stor vægt på, at man selv vælger, om man vil være der: *"Det er ikke for alle det her, og jeg oplever da også, at der er nogle, vi kun ser én gang, men dem, der giver det en chance, ændrer hurtigt holdning til det."*

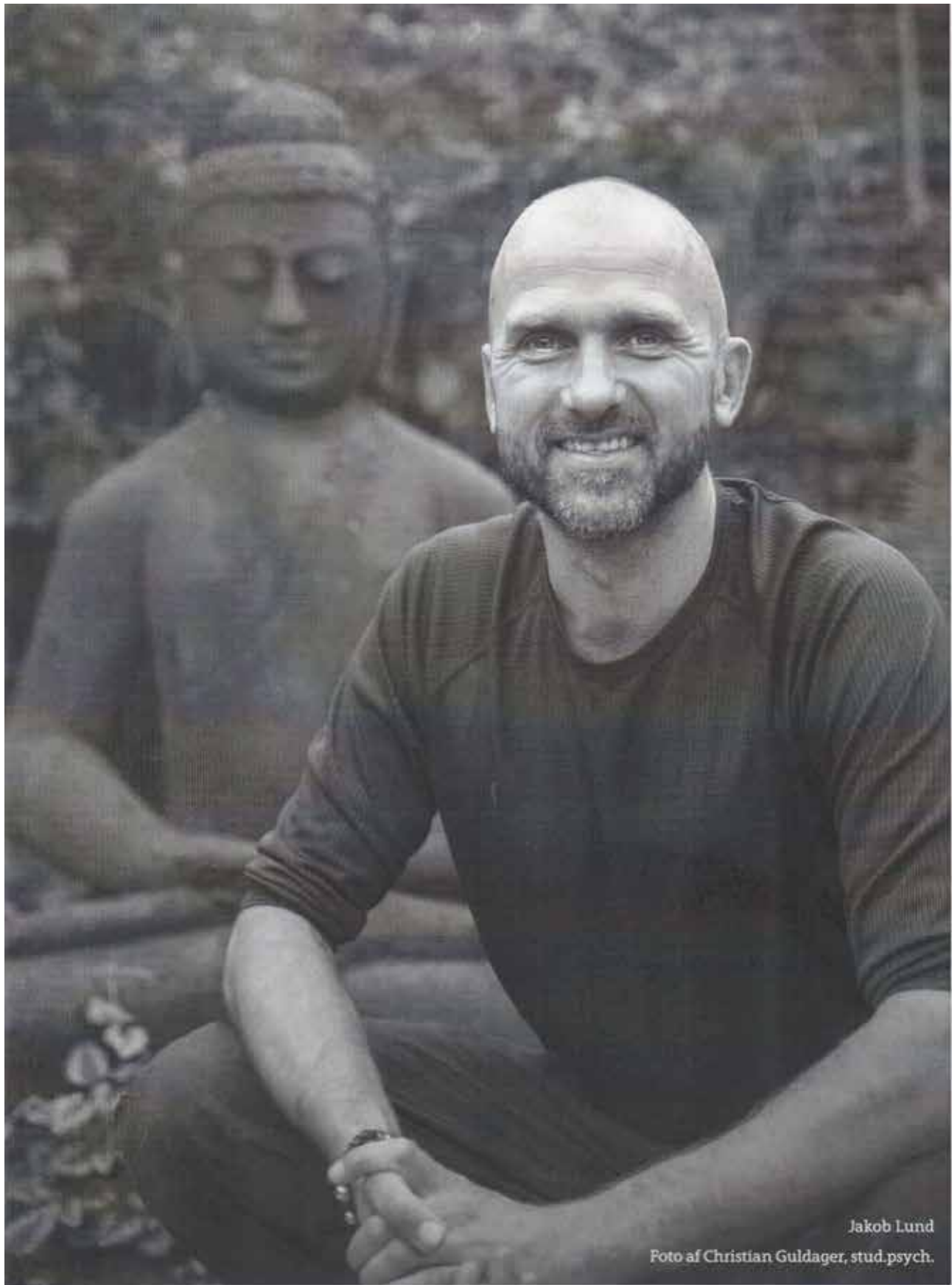
Flere af de indsatte udtrykker også, at det kan opleves som decideret fysisk ubehageligt at udføre åndedrætsøvelserne, men at de også vænner sig til det efter noget tid. De oplever, at de får adgang til nogle ting, som har været gemt væk, og samtidig bliver der tilført ressourcer til at håndtere det. Når de får flere ressourcer tilført, så kommer der tilsvarende flere ting op. Det er en pendulering mellem ressourcer og ubehag. Jakob forklarer: *"Hvis der er meget aktivitet på overfladen af vandet kan man heller ikke se dybden af vandet. Åndedrætsøvelserne hjælper til at skabe ro. Når der bliver stille, kan man pludselig se vandet meget klarere."*

Jakobs erfaring er, at når der skabes ro i kroppen, kan der blive åbnet for en masse følelser og tanker, som har været undertrykt i mange år. Skam og skyld er typiske følelser, der kommer frem, og det kan være svært at håndtere dette ▶

#### **Åndedræts teknikkerne**

I den gamle østlige tradition har åndedrættet i tusinder af år været brugt som en vej til at skabe fornyet energi, fjerne lagrede spændinger i kroppen og som redskab til indsigt og væren i kombination med meditation. En særlig måde at trække vejret på, kaldet Ujjayi-åndedræt, tillader den udøvende at trække vejret i vågen og opmærksom tilstand, som man gør det i søvnen. Ujjayi-åndedræt er en udbredt vejtrækningsteknik, der blandt andet er detaljeret beskrevet i Stig Åval Severinsens (f. 1973) bog *Træk Vejret - mere energi mindre stress*. (Stig Åval Severinsen er 5 dobbelt verdensmester i fridykning, cand. Scient. i biologi og ph.d i medicin).

Ujjayi betyder 'det sejrende', hvilket hentyder til, at åndedrættet sejrer over uro og stress (...). I mere overført betydning kan Ujjayi også forstås på den måde, at du vinder over dine indre fjender - dovenskab, dårlige vaner, angst osv." (Severinsen, 209, s. 145).



Jakob Lund  
Foto af Christian Guldager, stud.psych.

alene. Jakob pointerer dog, at det hele ikke kommer på én gang. Det kommer i bølger. Når en klient bliver ramt af skammen og skylden, er det vigtigt at finde nogle ressourcer og lade folk forstå, at det er en vej til at blive menneske og til at blive *connected* igen. Ligeledes handler det om at acceptere, at det er okay at være offer, hvilket er en vigtig del af genetableringen af eget følelsesliv. Og som Jakob pointerer, er du kun krænker, fordi der ligger et offer inde bagved og gemmer sig. Men det er nemmere at identificere sig med krænkeren, så man fastholder sig selv i dette. Jakob kalder det at gå fra viljen til væren og pointerer: *"Når man hele tiden er i vilje, er man hele tiden i kontrol, simpelthen fordi man er bange for det kæmpe kaos, der er dybt begravet."*

#### **Fordele og ulemper ved fængslet**

Jakob fortæller, at der både kan være fordele og ulemper ved at arbejde med indsatte. I fængslet er der nogle rammer og faste rutiner, som betyder, at de kommer til at lave øvelserne over længere tid og kan passe det. Så kan de selv begynde at tage imod de tilbud, der er og begynde at komme væk fra kriminaliteten. Men fængslet er selvfølgelig også et sted, hvor man er i høj beredskab: *"Der er rigtig meget vold i fængslerne. Men man kan godt lære dem lige at få nogle kig ind, så de kan få noget stressforløsning. Nogle af dem finder også ud af, at man faktisk også kan passe på sig selv samtidigt med, at man er i kontakt med sig selv. Men det er også en identitet, man skal*

*opgive; kriminaliteten."*

De indsatte, der er motiverede til at ville gøre noget med sig selv, bør have alle de tilbud, de vil have. Men samtidig kan nogle tilbud også være med til at vække noget af motivationen. Og desværre bliver fængslet af og til en skole for kriminalitet, hvilket kan gøre skiftet fra fængslet til frihed udfordrende. Mange skal i gang med at frigøre sig fra en løbebane, der har defineret det meste af deres liv. Dette påvirker derfor også typen af intervention, som Jakob har sammensat.

#### **Når ekstremere bliver balanceskabende**

At Breathe SMART tilbyder en intervention, der adskiller sig fra de gængse behandlings- og resocialiseringsmetoder, er tydeligt. Særligt er tilbuddet om ugentlig opfølgning over årelange perioder. Og da vi spørger ind til de udfordringer, kriminelle har i tiden efter fængslingen, endt stofmisbrug og exit fra bander, bliver det tydeligt, hvor vigtige disse opfølgninger er, hvis vejen ud af kriminalitet og misbrug skal lykkes. Jakob fortæller, at det ofte er en årelang proces at bearbejde arene efter tiden i det hårde miljø, og det er netop her, at opfølgningen kan skabe tryghed. Breathe SMART har derfor tilbudt fællesmeditation hver fredag i 15 år, og som han siger: *"Det skaber en enorm tryghed, at selvom lokummet virkelig brænder på, så ved man, at man hver fredag kan komme herop og få hjælp til at få ro på tankerne."*

Tiden efter man har forladt en bande, endt et misbrug eller forsøger at erstatte

en kriminel løbebane med et almindeligt 8-16 job, kan for mange af kursisterne være forbundet med ensomhed og isolation. For nogle bliver det nødvendigt at lægge det gamle miljø bag sig, enten fordi de selv ønsker det, eller fordi de ikke er velkomne længere. Der opstår derfor en ensomhed for mange, når telefonen pludselig stopper med at ringe lørdag aften, og det går op for dem, at man ikke er så interessant mere, når baglommen ikke bugner af stoffer og store pengebundter.

Det er, som Jakob fortæller, en meget individuel proces, og der er ingen faste regler for, hvor hårdt et brud med fortiden bliver, og hvad der skal til for at undgå tilbagefald. For nogle bliver meditation og åndedrætsøvelser en lige så ekstrem ting i deres liv, som kriminalitet og misbrug var før, men det handler ifølge Jakob om, at bruge meditationen og øvelserne som et holdepunkt i en turbulent periode. Når den værste vind er blæst af, kan balancen i livet gradvist indfinde sig.

#### **Når første møde bliver det sidste**

Jakob fremhæver, at det største og vigtigste arbejde ligger i det første møde, der er mellem behandleren og klienten. *"At føle sig mødt og set, det er det vigtigste,"* forklarer Jakob, og uddyber det med eksempler på klienter, der er kommet ind til sagsbehandlere, der sidder og læser op af forkerte journaler. Oftest er det blot en sjuskefejl - men en fejl, som ifølge Jakob kan gøre, at denne sagsbehandler aldrig vil kunne nå ind til den person igen.

Han fremhæver endnu et vigtigt

punkt: Stabilitet. En dimension der kan være svær at forene med en effektorienteret offentlig tilgang til behandling og rehabilitering. Jakob siger at: *"Hvis man skal arbejde med de her mennesker, hvor deres liv har været så kaotisk, så er stabiliteten vigtig."* Han udbygger sin pointe med det negative syn, som en stor del af disse mennesker på forhånd har til systemet. De er måske vant til en månedlig opfølgning og en løftet pegefinger hos kriminalforsorgen, hvilket Jakob oplever ikke er virkningsfuldt. For at forbedre behandlingen af disse marginaliserede grupper i samfundet, kræver det ifølge ham et mere nuanceret behandlingssystem med stabilitet og fokus på at øge motivationen og desuden en øget forståelse. En forståelse for at: *"Når man er i et trauma, skal der en meget lille fornærmelse eller lille mængde stress til for at komme op i et level, hvor det føles som liv eller død, mens der på den anden side skal noget meget stærkt til for at føle, at man er i live."* Med den indsigt, traumabearbejdning og mulige følelsesregulering, teknikkerne i Breathe SMART-kurserne tilbyder, kan deltagerne få et pusterum, hvor de i trygge rammer på ny kan føle sig i live uden stoffer, vold og kriminalitet. ■

#### **Hvis du vil vide mere**

Stig Ávall Severinsen: *Træk vejret - mere energi, mindre stress.*

Jakobs arbejde kan også ses i flere videoer på Youtube ved at søge på hans navn.

# “Jeg har sgu ingen medlidenhed med dig”

Kevin tager stoffer første gang som ung teenager, og i det følgende årti er hans liv præget af kaos med adskillige fængselsophold. Han råber flere gange om hjælp, men bliver mødt af et system, der ikke forstår ham – indtil han en dag får Jakob Lund i røret.

Af Christian Guldager, stud.psych. og Asbjørn Dam Schiøller, stud.psych.

**INTERVIEW.** Vi møder Kevin i Frederiksberg Have, onsdag den 26. august 2015. *Kevin, kan du starte med at fortælle lidt om dit liv inden du mødte Jakob?* “Jeg er født og opvokset i København i Nordvest. Da mine forældre bliver skilt, føler min mor, at hun er nødsaget til at tage mig og min lillebror væk, fordi min far ikke vil lade min mor være i fred. Min bror og jeg er henholdsvis 10 og 12 år, da vi flytter til Vejle, og sådan to unge københavnernægte falder ikke super godt til. Vi finder hurtigt ind i en rytme med ikke at passe skolen. Da jeg er omkring 15-16 år, har jeg allerede prøvet at taget en masse stoffer og lavet en del kriminalitet. Det eskalerer så hen mod 20-årsalderen med ecstasy, kokain, LSD, svampe - altså stærke stoffer - heroin prøver vi også, og allerede da jeg fylder 18 år, kommer jeg i fængsel for første gang.”

*Hvor sidder du inde henne?* “Første gang er det i et åbent fængsel i Nørresnede i Jylland. Jeg når at sidde i fængsel fem gange indtil starten af tyverne. Ind og ud, ja altså, jeg har jo nok været ekstremt heldig, for jeg har kun fået nogle korte domme. Men jeg tager simpelthen

så mange stoffer til sidst, at jeg får det virkelig skidt. Jeg føler, at jeg er låst fast i et miljø, hvor alting bare er benhårdt, og der er meget vold, stoffer og kriminalitet.

På et tidspunkt flytter jeg tilbage til København, faktisk for at slippe væk fra alt det der. Jeg føler, at jeg har fået nok, og hvis jeg ikke stopper nu, så vil jeg simpelthen dø af alle de stoffer. Jeg holder mig stoffri i en periode, men har det rigtig skidt psykisk. Kort tid efter jeg er kommet tilbage til København, ryger jeg alligevel ind at sidde igen efter et slagsmål til en fest. Det er et hårdt slag for mig, da jeg virkelig føler, at jeg har rykket mig på det tidspunkt. Jeg ryger i et åbent fængsel i Jylland, hvor jeg lærer Jakob at kende gennem en af de andre indsatte, som han er kontaktperson for.

Han er en super hyggelig fyr at tale med, og vi aftaler at mødes, når jeg bliver løsladt. Kort efter min løsladelse, mødes jeg med ham og han introducerer mig for de her vejtrækningsøvelser og meditation. Jeg mærker bare et kæmpe skift inde i mit hoved allerede efter første uge.”

*Hvad er det for nogle følelser, du går og bøvler med, inden du møder Jakob?*

“Ja altså, det er jo følelser af stærk social angst. En manglende evne til at kunne kommunikere med andre mennesker og en følelse af, at alt er fuldstændig gråt.”

*Og også en følelse af, at du ikke rigtig kan regulere det?* “Ja, jeg føler, at jeg ikke har noget valg. Det er nogle store bølger, der kommer med hundrede kilometer i timen, og jeg bliver bare slået omkuld. Det eneste tidspunkt, hvor jeg har frirum fra det, er når weekenden nærmer sig, og jeg begynder at tage stoffer igen.”

*Så stoffer bliver sådan en form for frirum?* “Ja, det er faktisk der, hvor jeg føler mig normal, selvom jeg til sidst slet ikke kan mærke deres effekt.”

*Hvad sker der så, da stofferne begynder at aftage?* “Ja, allerede om søndagen er det rigtig skidt. Jeg reagerer på nogle ting, hvor jeg slet ikke tænker. Mit temperament er meget svingende, og jeg tænder nemt af. Der var jeg rigtig langt ude. Jeg får også flashbacks. Jeg opsøger på et tidspunkt en læge, fordi jeg bliver bange for de ting, der sker med mig, når jeg ligger og sover om natten. Jeg lægger kortene på bordet og siger, at jeg har taget så og så meget ecstasy og spørger ham,

hvad skal jeg gøre. Jeg husker, at han kigger helt kynisk på mig og siger: "Jeg har sgu ingen medlidenhed med dig, og der er ikke noget, jeg kan gøre for dig". Det husker jeg lige så tydeligt i dag. Hvad er det for noget at sige til en 18-årig knægt? Så havde jeg ikke lyst til at søge hjælp nogle steder, for det kræver eddermame meget. Men at gå der op og få sådan et slag i hovedet, det gjorde, at jeg ikke søgte hjælp, for Jakob ringede til mig."

*Okay, da du så møder Jakob, er det femte gang, du sidder inde?* "Ja, det er femte og sidste gang."

*Hvordan etablerer I kontakten til hinanden?* "Jakob bliver hurtigt en god ven og mentor for mig. Og lige så bidt jeg

er af stofferne, lige så bidt bliver jeg af de teknikker, som jeg kan se gør så stor en forskel i mit liv. De giver mig et kæmpe pusterum, og jeg får lov til at trække vejret. Det hjælper mig til at få en accept af, at jeg er okay, som jeg er."

*Så han møder dig med en eller anden form for accept og respekt?* "Der bliver faktisk ikke sagt så meget. Det er mere det frirum, der bliver givet til en. Man får en kæmpe følelse af samhørighed, når man sidder i et rum og laver teknikkerne. Man bliver eksponeret for sine egne svagheder, men man viser jo også de andre, at man kun er et menneske."

*Hvad var din oplevelse af at møde andre mennesker med samme proble-*

*matikker? Har det haft en positiv betydning for dig, at se andre give slip på deres parader?* "Ja, helt sindssygt. Jeg tror personligt, at det er noget af det største. Når du ser en hardcore kriminel lave øvelserne, og du kan se, at han bliver ked af det, så viser han jo, at han også bare er et menneske."

*Hvad gjorde den fællesskabsfølelse ved dig?* "Den gjorde, at man kunne lide at komme der, at man kendte hinanden så godt, fordi man så hinandens svage sider. Man lærte hinanden at kende sindssygt hurtigt i forhold til ude i det virkelige liv. Det skabte nogle utrolig stærke relationer."

Jakob fortæller også, at mange af de mennesker, han møder, har et enormt forsvar bygget op, og at der bag det forsvar ligger nogle af de mest følsomme mennesker i hele verden, fordi det kræver rigtig meget at holde sådan et forsvar oppe. *Er det noget du genkender?* "Ja, det kan jeg se fra mig selv. Jeg har været super sensitiv fra jeg var helt lille. Helt frem til jeg var 15-16 år, sagde jeg ikke et ord, fordi jeg altid var oppe på paraderne. Så jo, det er et kæmpe skjold, du bygger ▶

#### **Fakta om Kevins liv**

Kevin startede med butikstyverier og små indbrud i private garager, for at stjæle øl, spiritus og værktøj, der kunne bruges til at brække telefonbokse op og stjæle biler. I teenageårene stjal han utallige biler til bilræs på landevejene i Jylland.

I takt med, at hans misbrug steg, steg graden af kriminalitet også. Det udviklede sig til gaderøverier, rambuktyverier, tyverier af dyre biler, indbrud samt et massivt salg af stoffer som ecstasy, amfetamin, LSD, kokain og hash.

Kevin er i dag 37 år og bosat på Frederiksberg. Han er far til en pige på 6 år og har en kæreste. I sit professionelle liv har han nu sin egen håndværkervirksomhed og en internetforretning.



# Jeg har også ingen medlidenhed over dig

op, og det bygger du op over mange år. Du har en eller anden forestilling om, hvad en sej gut er. Men i bund og grund så er det jo ikke en sej gut, så er det jo bare en bange gut. En lille dreng, der er inde bagved, og som ikke tør komme ud."

*Når man tager skridtet væk fra alle disse ting, kan der vel godt opstå en form for ensomhed. Hvordan oplever du ensomheden på det tidspunkt?* "For mig var det lidt specielt, og på en måde lettere, for jeg på det tidspunkt havde taget beslutningen om, at jeg ville ud af miljøet. Derfor var jeg også meget motiveret."

*Så der er en motivation allerede, da du møder Jakob?* "Ja. Jeg var super motiveret, og det er nok også derfor, jeg var så ekstrem og sugede alt til mig. Og vi snakker altså ikke et behandlingsforløb på et år, vi snakker om, at det allerede var efter en måneds tid, at jeg mærkbart får det ti gange bedre med mig selv."

*Er du så kun hos Jakob i en måned?* "Nej, jeg bliver der faktisk i fem år, og jeg er super seriøs omkring det. Det bliver nærmest min familie til sidst. Men på et tidspunkt føler jeg, at jeg må videre i mit liv. Det er jo det her ekstreme, at når jeg gør noget, så gør jeg det 110%. Jeg begyn-

der at komme der flere gange om ugen og hjælper også til de steder, jeg kan. Jeg begynder også at undervise og er med til at holde foredrag omkring teknikkerne. Men så småt begynder der at opstå en overgang til noget nyt."

*Kan du fortælle om den overgangsperiode?* "Ja. Når du tager så mange stoffer, er det jo ikke hjernen, der vokser allermest. Så her har jeg sådan lidt en følelse af lige at være fyldt 17-18 år, og det her var min rede, og nu skulle jeg altså videre og lave nogle ting for mig selv - ud og erobre verden."

*Det harmonerer godt med det, Jakob har sagt til os om, at man godt kan gå fra et ekstrem til et andet for derefter at nå til balancen?* "Ja. Jeg tror ikke, at jeg var nået dertil i mit liv, hvor jeg er nu, hvis jeg ikke havde været der så intenst, som jeg var. Hvis jeg ikke havde fået indarbejdet det som så stor en del af mit liv. Så der tror jeg, at jeg er for ekstrem i min personlighed med ikke at kunne finde grænser, til at misbrugsgenet simpelthen tager over. Man kan sige, at det har bygget en kæmpe kerne inden i mig, som jeg ved, aldrig nogensinde forsvinder. Nu er det jo mange år siden, jeg har været der (hos Breathe SMART,) og jeg kommer der må-

ske en gang om året eller en gang hvert andet år og lige siger hej og mediterer, og så laver jeg lidt øvelser i ny og næ, men jeg er ikke ekstrem i min praksis (meditationspraksis) længere. Jeg føler, at når der er tryk på ventilen, når der er pres på arbejdet eller i privatlivet, så har jeg det lidt lige som en kedel, der er ved at boble over, og så ved jeg, at meditationen lige løfter låget, så dampen stiger op."

*Så teknikkerne bruger du stadig?* "Ja, det gør jeg. For et par år siden gik jeg igennem en rigtig hård skilsmisse, hvor mit barn var indblandet, og der var meditationen en life saver."

*Føler du, at de her teknikker har gjort, at du kunne komme om på den anden side af nogle af alle de ting, der er kommet frem?* "Jo, jeg har helt klart tilgivet mig selv mange ting, det har jeg."

*Hvordan har Breathe SMART været i forhold til andre tilbud, hvis du er blevet tilbudt noget?* "I mine unge år gik jeg i misbrugsbehandling, hvor jeg var så ung, at de var meget forsigtige med at smide mig ud i det, men jeg gik til samtaler to gange om ugen. Det har bare ikke gjort det store indtryk på mig."

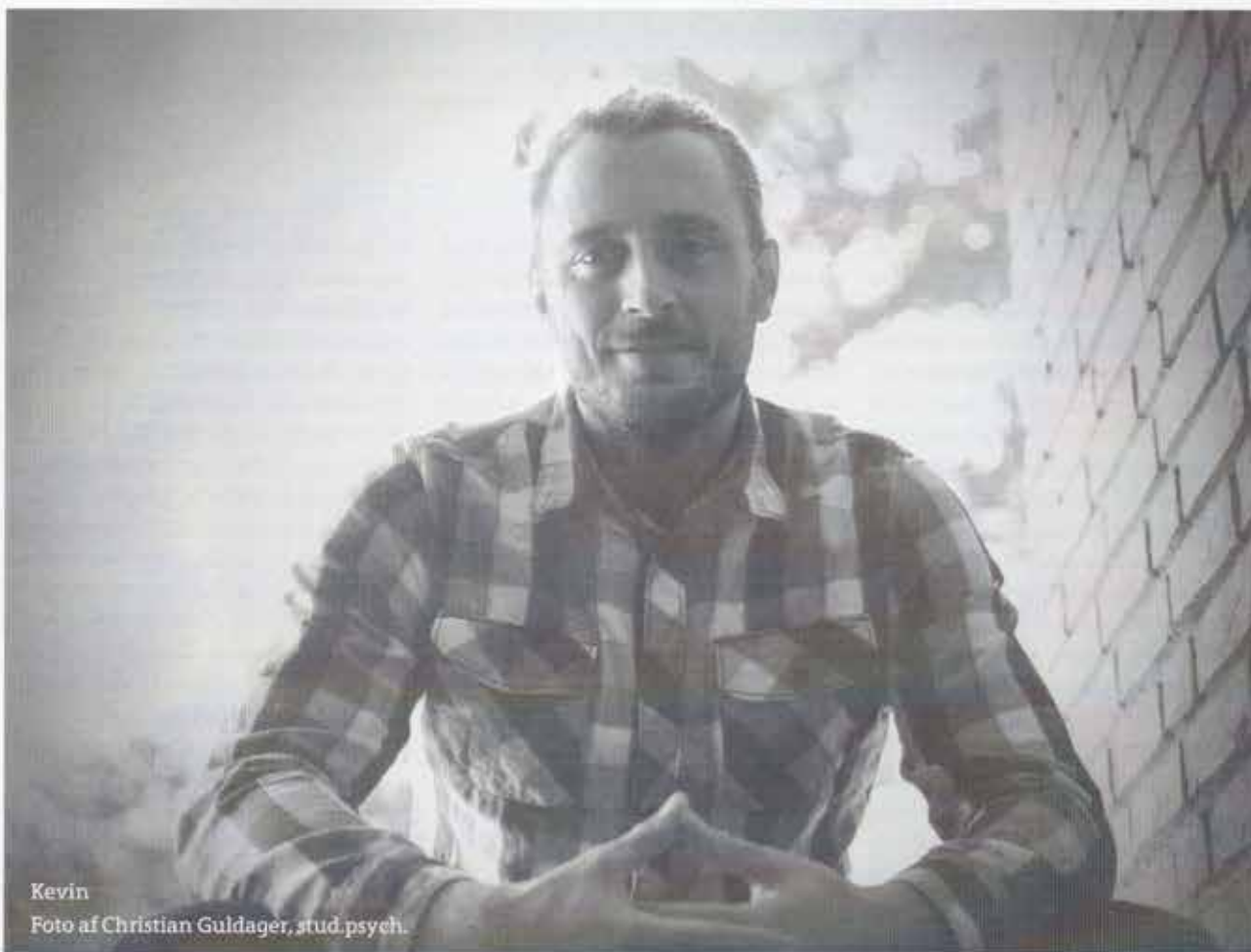
Jeg var ikke parat til at blive hjulpet på det tidspunkt, og det tror jeg er en kæmpe faktor for, om det virker. Hvis man ikke er parat, så tror jeg, at det er svært at tage imod noget som helst."

*Så det havde måske ikke været det samme, hvis Jakob var kommet på det tidspunkt?* "Det kan jeg jo selvfølgelig ikke vide, men jeg ved bare, at de kurser er så intensive, at det er svært at gå derfra uden nogle minder, som vil sidde der i mange år. Du sidder der, og du kan sgu ikke rigtig flygte fra realiteterne. Når du sidder og laver vejtrækningsøvelser og mediterer, så sker der ting inden i din krop, som er svære at løbe væk fra."

*Vi talte om motivation med Jakob. Hvordan oplever du, at holdningen i misbrugsmiljøet er? Er det sådan, at mange tænker, "det her miljø er det fedeste overhovedet"? Eller er der mange, der gerne vil videre?"* Jeg tror, at mange hol-

der det uden for deres bevidsthed. Da jeg var i starten af tyverne, havde jeg mange venner, som uden at blinke sagde: "Fuck det, når jeg er 35, så er jeg alligevel død". De tænkte ikke videre i deres liv. Mange af dem er jo døde i dag. Døde af en overdosis, i bilulykker, ja, de er forsvundet. Jeg sad og snakkede med min bror om det fornylig, hvor vi talte om: "Kan du huske ham, han blev skudt i benet. Og ham dér, han blev også skudt"... Ja, der er mange af dem, som bare er døde. Men jo, jeg har altid haft en gnist i mig, der vidste, at det her, det kan du ikke blive ved med resten af dit liv. Havde du spurgt mig som 15-årig, hvad jeg skulle lave, når jeg blev stor, så havde jeg sagt: "Jamen jeg skal være hashpusher, have en stor fed BMW, høre HIP HOP og have en fed lejlighed her og en i Spanien, og det kan jeg da gøre, indtil jeg er 40-50 år". Men lige så snart jeg ramte starten af ty-

verne, så kunne jeg jo mærke på mig selv, at det her ikke var en fed tilværelse. Det er jo en brøkdæl af de kriminelle, man ser, der rent faktisk er noget og får noget ud af deres liv, hvis man kan sige, at det er at få noget ud af sit liv at have en stor bil og sidde i fængsel halvdelen af det. Så jo, jeg havde en eller anden idé om, at hvis jeg ville noget med mit liv, så skulle jeg væk fra de her ting. Mit problem var bare, at jeg ikke anede, hvad jeg skulle lave. Men det er jo ikke nogen hemmelighed, at der ikke er nogle teknikker, der virker for alle. Vi er alle forskellige, og man skal være pisse modig for at gå det her igennem. Det kræver nosser, hvis du har haft det rigtig skidt i mange år, så at sidde der og kigge på sig selv. Men for mig var det det rigtige, og det ved jeg, at det også har været for rigtig mange af de andre mennesker, der er kommet oppe hos Jakob gennem tiden. ■



Kevin

Foto af Christian Guldager, stud.psych.

# Forandring gennem åndedræt

## Når det at **trække vejret** bliver til en **videnskab**

Nanna Ahlmark, ph.d.-studerende på Statens Institut for Folkesundhed, Syddansk Universitet, er forfatter til rapporten "*Forandring gennem åndedræt – Breathe SMART som en vej ud af kriminalitet og misbrug*", som blev udgivet 2. september 2015. Vi har stillet Nanna et par spørgsmål omkring hendes rapport og de resultater, som evalueringen af Breathe SMART-projektet er nået frem til.

**Christian Guldager, stud. psych. og Asbjørn Dam Schiøller, stud. psych.**

**INTERVIEW.** *Kan du kort forklare, hvad det er for nogle resultater, du er nået frem til omkring Breathe SMART?* "Kort fortalt beskriver deltagerne ændringer i deres selvopfattelse, deres sociale praksis, for eksempel vedrørende den kriminelle karriere og vredeshåndtering, og deres nære sociale relationer, hvor de for eksempel oplever en ny empati og mere nærvær over for familien og partneren, mens andre fællesskaber vælges fra. Den første konkrete ændring deltagerne bider mærke i, og som kommer bag på dem selv, er, at de er mindre aggressive og pludselig trækker sig fra situationer, som de normalt ville håndtere med vold. Desuden nævner mange en ny kropslig ro i forbindelse med øvelserne og for eksempel færre søvnproblemer.

Undersøgelsen viser også, at deltagerne, der næsten alle har en baggrund i hård kriminalitet, generelt har haft en opvækst med store omsorgssvigt eller

overgreb, og at dette har betydning for den socialitet, de senere søger i de kriminelle- og banderelaterede miljøer. Deres misbrug er med til at dulme traumatiske erindringer og følelser af vrede og aggression, der har domineret deres liv. En grundforståelse for disse sociale omstændigheder er væsentlig for at forstå, hvordan deltagerne bruger og oplever Breathe SMART-forløbene, da det er sådanne temaer, de begynder at arbejde med. For eksempel sætter de spørgsmålstejn ved tidligere værdier og begynder at reflektere over konsekvenserne af deres kriminelle handlinger."

*Jakob, som er grundlægger af Breathe SMART, fortæller, at han sjældent er den første, "systemet" henvender sig til. Hvilken plads burde Breathe SMART have i behandlingssystemet efter din mening? Og hvilke udfordringer ser du for programmet?* "Der er flere elemen-

ter af Breathe SMART, som det kan være relevant at have mere fokus på i de behandlingstilbud, der findes. Ikke mindst det at inddrage en kropslig dimension og at tilbyde indsatser over længere tid. Desuden er det væsentligt, at deltagerne oplever, at de bliver mødt ligeværdigt og med et oprigtigt engagement fra behandlerens side, at følelser af vrede og aggression ikke dømmes, og at der ikke er et forventningspres, hvilket flere tidligere har oplevet ved forskellige sociale instanser i systemet. Mange beretter om at blive mødt med skepsis, kontrol, modstand eller tilbud, der ikke virkede i praksis for dem såsom forskellige vredeshåndteringskurser og terapi. Det er også væsentligt, at der er ressourcer til tæt kontakt og opfølgning i startfasen for mange, og at behandlingstilbuddet kan fortsætte over lang tid, så der er mulighed for at vende tilbage efter for eksempel misbrugstilbagefald og perioder med mindre over-

skud. Desuden er det at kunne indgå i en ny social sammenhæng eller et nyt fællesskab væsentligt for fastholdelse af de nye praksisser, hvilket deltagerne i undersøgelsen oplever gennem Breathe SMARTs ugentlige gruppesessioner. Det ville give mening at tilbyde Breathe SMART- forløb tidligere for mange snarere end som en sidste mulighed, når andre tilbud ikke har virket, hvilket har været oplevelsen hos nogle. Det vil også i nogle tilfælde være meningsfuldt at kombinere Breathe SMART med andre behandlingstilbud, der for eksempel har et mere specifikt fokus på misbrug.

Organisatoriske udfordringer for Breathe SMART kan være, at der kun er meget få Breathe SMART undervisere, der udover at guide i de fysiske øvelser arbejder terapeutisk med deltagere i individuelle forløb. På den måde er organisationen skrøbelig og afhængig af få personer. Gruppeforløbene, som er

den centrale del af Breathe SMART, er derimod organisatorisk mere etablerede med omkring ti undervisere. Det, at mange arbejder delvist eller helt frivilligt, gør både, at underviserne er meget motiverede og ildsjæle, men det indebærer også en potentiel skrøbelighed i forhold til organisationens bæredygtighed og stabilitet. I forhold til det etablerede system kan det måske være en udfordring, at Breathe SMART forbindes med noget meget alternativt, og at der hersker usikkerhed om effekten. Men denne tendens, tror jeg, er ved at vende, også i takt med at der forskningsmæssigt er mere og mere fokus på alternative sundhedsfremmetilgange."

*Vil du mene, at Breathe SMART-teknikkerne med tiden kan få en berettigelse som en etableret del af undervisningen inden for uddannelsessystemet i forhold til undervisning på eksempelvis*

*folkesundhedsvidenskab, psykologi, sociologi m.m.?* "Feltet omkring mental sundhed, der bevæger sig udover en biomedicinsk tilgang, er allerede i stor udvikling, og jeg vil absolut mene, at sundhedsfremmende tilgange, der indebærer yoga, meditation og åndedrætsteknikker, som for eksempel de der benyttes i Breathe SMART, vil vinde mere og mere indpas inden for discipliner som folkesundhedsvidenskab, mental sundhed m.m. Der er imidlertid behov for langt mere forskning, især større undersøgelser, der kan dokumentere og analysere de virkninger, som metoder, der bygger på disse tilgange, kan have inklusiv de menneskelige implikationer heraf i et større perspektiv." ■

**Link til Nanna Ahlmarks rapport:**

[http://www.si-folkesundhed.dk/upload/rapport\\_elektronisk.pdf](http://www.si-folkesundhed.dk/upload/rapport_elektronisk.pdf)