



EN TIDNING FRÅN KRIS, KRIMINELLAS REVANSCH I SAMHÄLLET • #1 2022

# VAGGEN UT

**SLOPAD STRAFFRABATT**  
- POLITIKER OCH FORSKARE OENIGA

**AKTUELLT I VÅRA  
KRISFÖRENINGAR**

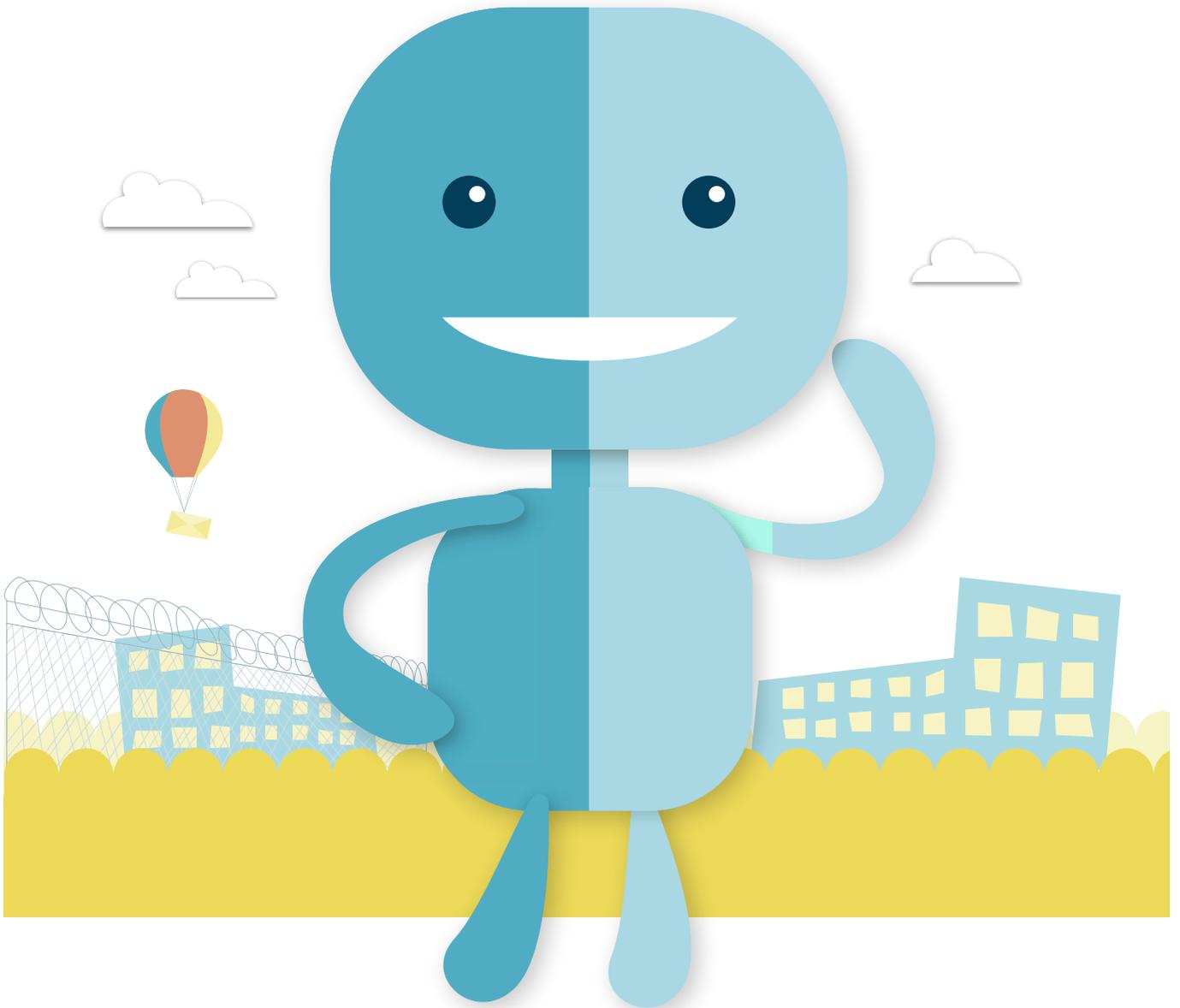
**PRISON YOGA PROJECT**  
- "ITS AN INSIDE JOB"

**FOKUS PÅ KRIMFOKUS**



# VAD HÄNDER PÅ INSIDAN?

En webb för barn med en familjemedlem  
i häkte, fängelse eller frivård.



Filuren visar hur det funkar. Hur det är att bo i häkte eller fängelse och hur det går till att hälsa på. Eller skicka brev och ringa. Mer än 30 000 barn i Sverige lever med en förälder i häkte, fängelse eller frivård.

Läs mer på [www.insidan.kriminalvarden.se](http://www.insidan.kriminalvarden.se)

## VI BRYTER DEN ONDA CIRKELN



# # 1 2022



Vi känsla på livsstilscoachutbildningen.

## VÄGEN UT

VÄGEN UT ISSN 1651-4254

Utgivare: KRIS Riksförbund

Ansvarig utgivare: Gernay Woldu

Redaktör: Yvonne Strömberg

Layout: Yvonne Strömberg

Omslagsfoto: jfg/Freeimages.com

Tryckeri: Norrköpings Tryckeri AB

Medlemsutskick: KRIS Riksförbund

Företagsannonsering och prenumeration:

Team Work Trading AB

Kontakta VÄGEN UT:

Gröndalsvägen 194 • 117 69 Stockholm

e-post: redax@krisvagenut.se

Hemsida: www.krisvagenut.se

### 4 LEDARE:

Det finns risker med LARO-behandlingar.

### 5 SLOPAD STRAFFRABATT

Politiker och forskare oeniga om det minskar gängkriminaliteten.

### 8 ATT STARTA KRIS-FÖRENING

Så här gör ni för att starta en ny förening.

### 10 AVSLUTAD REDOVISNING AV PROJEKTET KRIS LIVSSTILSKOORDINATOR

Efter en lång process är projektet slutredovisat.

### 12 NYSTART AV UNGA KRIS STOCKHOLM - VÄNDPUNKT FÖR VIKTOR OCH VIKTOR

Från ett liv i kriminalitet hjälper de nu andra.

### 14 STYRKA GENOM SAMTAL I STRÄGNÄS

Unga tjejer stärker varandra i "tjejgrupper".

### 16 AKTUELLT I VÅRA KRIS-FÖRENINGAR

Rapport från norr till söder.

### 20 PRISON YOGA PROJECT - "ITS AN INSIDE JOB"

Genom yoga blir måendet bättre både fysiskt och psykiskt.

### 23 FOKUS PÅ KRIMFOKUS

Från 12-stegsbehandling till Krimfokus. Vad betyder det?

### 25 KORSORD



## LEDARE:

# RISKERNA FÖR ÖVERDOSER ÖKAR MED LARO-BEHANDLING

*Något måste göras mot narkotikamissbruket, men en legalisering skulle bara öka missbruket. Drogfria behandlingar måste också prövas mer istället för behandlingar som föder beroendet.*

När debattören hävdar att det är fel att straffa människor för narkotikakonsumtion är det just denna avgörande länk för missbrukets utveckling och spridning som accepteras och fredas.

Om användning av narkotika skulle legaliseras öppnar man för ett ökat narkotikamissbruk och en fortsatt spridning till nya individer. Det man glömmer eller missar är att nybörjaren vanligtvis har en eller flera kompisar som av nyfikenhet eller spänningssökande i tillvaron är beredda att börja använda narkotika. Så blir de nya spridarna av missbruket. Därför är det preventiva arbetet helt avgörande för hur många som kommer att bli narkotikamissbrukare och därför drabbas av beroendesjukdomen. Det är oftast opioider som leder till överdoser. De har en bedövande, smärtstillande och sövande effekt.

Förr krävdes det många år av heroinmissbruk för att få komma in på LARO-behandling (läkemedelsassisterad behandling vid opioidberoende). Idag kommer i stort sett alla missbrukare som vill in i programmen.

När missbrukaren har haft ett kortare uppehåll och börjar att missbruka igen tar hen samma dos som tidigare och det leder till överdos. Avbrottet för missbruket kan bero på att man suttit häktad, eller varit på avgiftningen i hopp om att sluta använda droger.

Denna grundläggande effekt har lett till att ledande beroendeläkare i Sverige blivit rädda för att bevilja eller rekommendera drog fria behandlingar. Så vi är i ett läge idag där beroendeläkare försöker bota beroendesjukdomen genom att föda den. Det vill säga vi botar missbrukaren genom att skriva in den i LARO och ger hen narkotikaklassade mediciner.

Beroendesjukdomen är progressiv och fortskridande. Den vet inte om det är medicin eller narkotika som den får av läkaren. Beroendepersonen kommer bara att vilja ha mera. Det är så sjukdom fungerar.

Det avgörande för att få ner dödligheten i överdoser vid narkotikamissbruk är att man ser över vilka som skrivs in i LARO-programmen, och att man provar på drog fria behandlingar.

Det som sker när man får metadon eller subutex är att när man vant sig vid dosen så vill man höja och får man inte det då sidomissbrukar man. Det i sin tur leder till överdoser.

*Germay Woldu  
Ansvarig utgivare och  
ordförande RIKSKRIS*

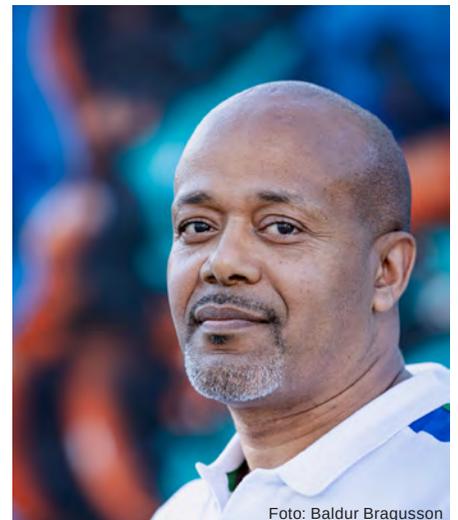


Foto: Baldur Bragsson

# SLOPAD STRAFFRABATT

## – POLITIKER OCH FORSKARE OENIGA

*Den 2 januari trädde en av regeringens åtgärder mot gängkriminaliteten i kraft. Straffrabatten för unga i åldern 18–20 år har slopats. En stor majoritet av riksdagen var för förslaget, men forskare är kritiska.*

*Text: Matthias Mattsson*

**2019 presenterade regeringen** ett arbete för att stävja gängkriminaliteten, detta genom ett så kallat 34-punktprogram som innehöll just 34 åtgärder. Det innehöll alltifrån möjlighet för polisen att läsa krypterad kommunikation till ett införande av kronvittnen.

*– För att öka tryggheten i vårt land och stärka samhället måste vi mobilisera oss i kampen mot den organiserade kriminaliteten. Tidiga insatser med en likvärdig skola, starkare socialtjänst och välfärd är helt avgörande i kampen mot brotten såväl som skärpt lagstiftning och effektiva verktyg till polis och brottsbekämpande myndigheter, sa justitie- och migrationsminister Morgan Johansson (S) i ett pressmeddelande.*

En av punkterna var att slopa den så kallade straffrabatten (straffreduktionen) för unga vuxna vid allvarlig brottslighet. Regeringen gick vidare med förslaget i en proposition i september förra året vilken justitieutskottet senare ställde sig bakom. Straffrabatten innebär att en ålder på under 21 år har setts som en förmildrande omständighet och att man därmed straffas lindrigare än de som är äldre.

**Riksdagen debatterade** och beslutade om frågan den 17 november förra året. En stor majoritet röstade för förslaget. Endast Vänsterpartiet och

Sverigedemokraterna röstade mot (vilket vi återkommer till).

Ändringarna berör unga myndiga (18–20 år) och brott som ger ett minimistraff på fängelse i ett år eller mer, till exempel mord, dråp och våldtäkt. Samma straff som för andra myndiga kan numera delas ut, vilket inkluderar livstids fängelse. Vissa allvarliga brott ska inte kunna preskriberas som tidigare, såsom mord och våldtäkt mot barn.

**Forskare har ställt sig kritiska** till lagändringarna. Lagändringarna utgår från förslag från en utredning som regeringen tillsatte 2017. Kriminologiska institutionen på Stockholms universitet gick ut med ett remissvar när så utredningen 2018 i sitt betänkande föreslog att straffrabatten skulle slopas för unga myndiga. Forskarna avvisade förslaget och hade flera invändningar. Man ansåg bland annat att:

- förslaget med stöd i kriminologisk forskning inte skulle få en brottspreventiv effekt, att det snarare kommer öka återfallen,
- förmildrande omständigheter inte beaktats för åldersgruppen, genom att unga vuxna, med stöd i hjärnforskningen, utvecklingspsykologin och kriminologin, är mindre mogna och påverkas mer negativt,
- förslaget kommer innebära förlorade livschanser för unga individer,
- det medför större tryck på kriminalvården.

>>>



**Två av författarna** till remissvaret var kriminologerna Felipe Estrada och Henrik Tham. De gick också ut och kritiserade förslaget i en artikel i tidningen Forskning och Framsteg.

– Att sättas i fängelse som 18- till 20-åring innebär minskade livschanser under en period när många livsval görs. Fängelsestraffet kan också rent psykologiskt tänkas vara svårare för en människa som just nått myndighetsåldern än för den åldrande recidivisten (återfallsförbrytaren, reds anm.), skriver forskarna i artikeln.

**Majoriteten av riksdagens** partier ställde sig ändå bakom förslaget, man anser bland annat att den lagstiftning som rått inte gett brottsoffren upprättelse. Några som tog intryck av kritiken var dock Vänsterpartiet som gick vidare med en motion som föreslog att riksdagen borde rösta ned regeringens proposition.

**Vägen ut kontaktade** Linda Snecker, Vänsterpartiets rättspolitisk talesperson. Hon säger att brottsoffren självklart ska få upprättelse.

– Men straffets längd är inte den enda upprättelsen som brottsoffret får, utan det är hela processen och framförallt att lägga ansvaret där det hör hemma, på den dömda personen, säger Linda Snecker (V).

**Linda Snecker svarar** jakande på frågan om det går att kombinera en längre inkapacitering (med andra ord isolering) för yngre individer om man

ger det rätt innehåll, men hon menar samtidigt att till exempel SiS insatser hittills inte fungerat så bra och att det därför behövs en stor förändring.

– Framförallt behöver unga trygghet, en ordentlig skolgång, behandling och stabilitet. Det i kombination med inkapacitering kan antagligen ha effekt, men det stora utmaningen blir då att slussa in personen tillbaka till samhället, säger Linda Snecker (V).

**Sverigedemokraterna röstade** mot förslaget, men ur ett helt annat perspektiv. Man pekar på att utredningen som regeringen tillsatte föreslog att straffrabatt skulle slopas helt för unga myndiga, alltså inte bara vid allvarlig brottslighet. I en motion (som riksdagen röstade ned) föreslog Sverigedemokraterna att man skulle gå vidare med utredningens alternativ 3, vilket var ett förslag till en straffreduktion för 15–17 åringar likvärdig den som gällde 18–20 åringar innan lagändringarna. Motionen föreslog också en sänkt straffmyndighetsålder till 13 år.

Tobias Andersson får frågan från Vägen ut hur Sverigedemokraterna ställer sig till kritiken från forskarna. Han menar att när det kommer till det nämnda remissvaret från Stockholms universitet kan det inte vara vägledande i frågan, att andra remissinstanser och Polismyndigheten inte invände samt att brottsofferperspektivet bör vara vägledande för rättspolitiken.

– Den straffreduktion som tidigare rått, och som delvis fortsatt råder för unga lagöverträdare, innebär att brottsoffer inte får se sina gärningsmän dömas till de påföljder som de skulle få om gärningsmannen var vuxen – detta samtidigt som brottsoffrets lidande varit detsamma, säger Tobias Andersson (SD).

Även om han tycker att detta (enligt Sverigedemokraternas syn) till viss del åtgärdas genom lagändringarna hade han önskat att man gått längre.

**Vad tycker då Regeringen?** Vägen ut kontaktade justitiedepartementet och Morgan Johanssons pressamordnare Sofie Rudh.

– Det är regeringens högsta prioritet att Sverige ska bryta segregationen och tränga tillbaka våldet och kriminaliteten. Det är inte rimligt att en 18-åring som begår ett grovt brott får sitt straff nedsatt till hälften. En kriminell livsstil måste kunna avbrytas i tid och allvarlig brottslighet ska straffas på en rimlig nivå, säger Sofie Rudh.

Hon tillägger dock att regeringen har gett Kriminalvården i uppdrag att intensifiera det återfallsförebyggande arbetet. Detta ska innebära att fler personer ska delta i och slutföra behandlingsprogram och att fler ska erbjudas utbildning och annan sysselsättning.

– Särskilt fokus ska vara på unga dömdas behov, säger Sofie Rudh. ■



Foto: Vänsterpartiet



Foto: Sverigedemokraterna



Foto: Kristian Pohl/Regeringskansliet

# ICA Supermarket

# Skogås



Familjevården  
i Älvsborg AB

... med hänsyn och respekt



Vårt hjärta slår för  
**allas** lika värde!

# ATT STARTA KRIS-FÖRENING

*KRIS finns från Falkenberg i syd till Umeå i norr. Men behovet av nya lokalföreningar är stort. Här får ni veta hur man gör för att starta en KRIS-förening och vad NBV som studieförbund har för material speciellt riktat till KRIS.*

*Text: Ali Reunanen*

Vi vet att det finns ett stort behov av fler lokala KRIS-föreningar i Sverige. KRIS behövs både i större städer och på mindre orter. Kriminaliteten, drogerna, gängen, våldet, hatbrotten och våld i nära relationer bara ökar och samhället står lamslaget. Vi vet inte hur vi ska möta det alltmer växande problemet.

**KRIS har inte alla svar**, men vi vet att det går att bryta den onda cirkeln. Att hitta en ny gemenskap, bryta med det gamla och bygga upp ett nytt, drogfritt och hederligt liv. Det kan man göra i en tillfrisknande och livsförändrande gemenskap som bygger på parollerna; drogfrihet, hederlighet, jämställdhet, kamratskap och solidaritet.

KRIS arbetar för att bygga upp en meningsfull tillvaro för medlemmarna med gemenskap, bildning, arbete/sysselsättning, fritid och ett meningsfullt socialt liv tillsammans med andra tillfrisknande beroende och före detta kriminella.

**Givetvis krävs det** en stor insats för att nå målen, men som talesättet säger "Rom byggdes inte på en dag" så ta det lugnt och ta en dag och en sak i taget. Börja med det viktigaste först vilket är att skapa en bra grund

genom att bygga en stabil förening. En förening för oss, men kanske framför allt för dem som kommer efter oss. Som det står i KRIS slogan "genom att hjälpa andra hjälper vi oss själva".

## Startmöte

För att starta en KRIS-förening krävs det minst tre personer, men det är bra om det är fem eller fler som är intresserade av att vara med. En styrelse blir mycket sårbar om det är få ledamöter och någon avgår, flyttar, blir sjuk eller återfaller. Då kan en förening tvingas lägga ner eftersom den inte uppfyller stadgarna. Det är bra om det är ojämnt antal ledamöter i styrelsen så att det inte uppstår problem vid röstning.

Ledamöterna måste ha en bakgrund i missbruk och/eller kriminalitet. De ska ha minst två års drogfrihet. Det inkluderar även alkohol och sinnesförändrande läkemedel samt två år utan dom eller pågående åtal efter senaste villkorliga frigivning.

Sammanalla till ett möte när föreningen ska bildas.

På mötet ska följande beslutas och godkännas att:

- föreningen har bildats,
- stadgarna har antagits,

- antal ledamöter i styrelsen och vilka som ingår i styrelsen.

De personer som ska bilda föreningen läser och går tillsammans igenom stadgar för KRIS lokalföreningar. Stadgarna är de regler som gäller för föreningen. Stadgarna innehåller bland annat:

- en utförlig beskrivning av föreningens ideella ändamål,
- föreningens namn,
- hur beslut ska fattas i föreningen.

## Protokoll

Upprätta protokoll från startmötet och ett protokoll från det konstituerande mötet som ni ska ha direkt efter startmötet. Medlemmarnas namn ska stå i protokollet, alltså inte i stadgarna.

Det är alltså viktigt att skriva protokoll under mötet där det framgår att punkterna ovan har beslutats av medlemmarna. I protokollet ska det stå vilka personer som ingår i styrelsen och vilka styrelseposter de har. Vid startmötet väljs ordförande, sekreterare, kassör samt övriga ledamöter.

Protokollet ska skrivas under av två personer, oftast ordförande och sekreterare samt en eller två mötesdeltagare som valts till justerare för att

justera protokollet. Efter det har föreningen bildats och blivit en juridisk person.

### Konstituerande möten

Det konstituerande mötet som sker direkt efter startmötet och även efter att föreningen haft årsmöte är till för att styrelsen ska välja vilka eventuella övriga poster som behöver tillsättas. Poster som inte valts på det föregående start- eller årsmötet. Mötet ska också besluta om vilka som ska teckna föreningens firma. KRIS och de flesta organisationer anser att det är viktigt att firman alltid tecknas av två personer i förening.

### Organisationsnummer

Det finns inget krav på att en ideell förening ska ha ett organisationsnummer. Däremot måste föreningen ha ett organisationsnummer för att öppna ett bankkonto, hyra en lokal, ansöka om bidrag eller utföra uppdrag åt företaget eller kommuner.

Ni ansöker om organisationsnummer hos Skatteverket på blanketten "Ansökan om organisationsnummer för ideell förening (SKV 8400)". Skicka ansökan, protokoll och stadgar per post. Det står på blanketten vart ni ska skicka ansökan. Ni kan alltså inte mejla in handlingarna eller ansöka via någon internetjänst.

Till er ansökan måste ni bifoga kopior av:

- protokollet som skrevs på mötet när föreningen bildades,
- protokollet från det konstituerande mötet,
- föreningens stadgar.

Ni kan också kontakta kommunen för stöd och hjälp med att starta upp en ideell förening.

### NBV

Nykterhetsrörelsens Bildningsverksamhet, NBV [www.nbv.se](http://www.nbv.se), som KRIS är medlemsorganisation hos anordnar föreningskurser och mycket mer i form av studiecirklar. Ta gärna kontakt med verksamhetsutvecklaren på ert lokala NBV och starta till exempel:

- Föreningskursen – en studiecirkel om start och drivande av en förening och styrelsen arbetsuppgifter. Studiematerialet är i A5 format och



innehåller sju häften med åtta sidor. Materialet är speciellt framtaget för KRIS.

- Basic – en studiecirkel om KRIS uppbyggnad som organisation.

### Kontakt

Det kommer att finnas en regionkontakt som sitter i RIKSKRIS förbundsstyrelse som ni alltid kan kontakta vid behov. Använd den kontakten. Det kommer att underlätta ert arbete. Det kan även vara bra att en regionkontakt närvarande vid startmötet som stöd och som kan ge råd och svara på frågor.

Ni också ta kontakt med RIKSKRIS kansli på telefon 08-642 00 06 eller ringa oss direkt. ■

#### Ordförande:

Germay Woldu 070-753 02 88

#### Sekreterare:

Ali Reunanen 070-283 40 51

#### Kassör:

Billy Nilsson 076-232 25 67

#### IT-ansvarig:

Joakim Berndes 076-777 00 24

**Lycka till med ert framtida KRIS-arbete!**

# ÄNTLIGEN AVSLUTAD REDOVISNING AV PROJEKTET KRIS LIVSSTILSKOORDINATOR

Projektet KRIS Livsstilskoordinator har nått sitt mål. I denna artikel redovisar KRIS för vad man uppnått. Man är självkritisk, men blickar framåt och lyfter särskilt fram den stora hjälten den inneburit för eleverna.

*Text: Ali Reunanen*

*Foton: Joakim Berndes*

## Bakgrund

RIKSKRIS fick en projektansökan godkänd av Allmänna arvsfonden för att i samarbete med Tollare folkhögskola och Valbo Utbildning utveckla en ettårig behandlingsutbildning med namnet KRIS Livsstilskoordinator. Projektet var treårigt och pågick under 2016–2020.

RIKSKRIS har under hela 2021 processat och bestridit ett återbetalningskrav för projektet från Arvsfonden. Slutligen efter att till Förvaltningsrätten överklagat de delar av den ekonomiska redovisningen som underkänts är redovisningen äntligen avslutad.

## KRIS Livsstilskoordinator

Projektet handlade om att utveckla en utbildning anpassad för människor med bakgrund i missbruk och kriminalitet. Den skulle också utformas så att eleverna kunde ha olika funktionsvariationer. Enkelt beskrivet var utbildningen individuellt anpassad utifrån elevernas personliga förmåga till inläring. Detta medförde många utmaningar. Vi provade olika metoder och skapade även nya metoder för att hålla hög nivå på utbildningen. Detta innebar bland annat att eleverna har behörighet för flera olika metoder som ASI (Addiction Severity Index), Kriminalitet som livsstil och MI (Motivational Interviewing).

## Resultat

Projektet lyckades över förväntan. Ett av målen var att utbilda 30 KRIS Livsstilskoordinatorer. När projekttiden var slut var 23 personer färdigutbildade och 17 personer hade påbörjat den andra utbildningsterminen.

Företaget Applied Value bidrog med ekonomiska medel för vårterminen och avslutningen för den sista utbildningsgruppen. Vilket gjorde att 40 stycken elever lyckades genomföra hela utbildningen. De sista eleverna hade sin avslutningsvecka med slutexamination före sommaren 2020, trots svårigheter och restriktioner under pandemin.

## Vad hände?

Projektet genomfördes främst under de tre projektår och vi skickade varje år in verksamhetsredovisning och en ekonomisk redovisning. Dessa godkändes också efter att Arvsfonden granskat redovisningarna och vissa påpekanden rättats till.

Under det sista halvåret av den ursprungliga projekttiden bad vi om ekonomiskt stöd under ytterligare en tid. Vi beviljades 10 månaders förlängning vilket till slut utökades med ytterligare en månad till den 31 januari 2020.

Efter att projektet avslutats beslutar Arvsfonden att riva upp de godkända





redovisningarna och granska samtliga år på nytt och då med nya kontrollers. Dessa granskar varje verifikation för sig och ifrågasätter ifall de ska godkännas i projektet. Vi hade svårt att förstå varför de godkände redovisningarna för att sedan granska samtliga år på nytt.

Granskningen gjorde att ett antal kostnader inte godkändes och vi krävdes på återbetalning. Då vi var oense med Arvsfonden kring vissa kostnader tvingades vi att tvista i frågorna. Ärendet överfördes till Kammarkollegiet. Där var vi inte heller överens, men fick rätt på många punkter. Vi ansåg dock att vi gjort rätt gällande flera andra kostnader och beslutade att överklaga till Förvaltningsrätten.

Ärendet togs upp i Förvaltningsrätten under hösten 2021. Både RIKSKRIS och Kammarkollegiet deltog i förhandlingarna. Domen visade att RIKSKRIS delvis fick rätt i överklagan och en hel del kostnader drogs av från återbetalningskravet.

Domen kunde överklagas, vilket ingen av parterna gjorde och avslut skedde den 16 december 2021.

### Analys

Vi kan i efterhand se att vissa kostnader inte skulle ha belastat projektet. Vi gjorde vissa felbedömningar, hade varit lite slarviga och även gjort en del

fel. I många fall anser vi fortfarande att vi gjorde rätt, men Arvsfonden är av en annan åsikt. Det har dock aldrig varit fråga om något ohederligt eller kriminellt i projektet.

När domen föll beslutade RIKSKRIS att "nu räcker det". Därför överklagade vi inte domen. Vi behöver bli klara med ärendet så att vi kan lägga det bakom oss. Vi måste arbeta framåt. Ärendet har begränsat oss i vårt arbete, bland annat gentemot andra myndigheter och bidragsgivare.

### Framtiden

Nu hoppas vi kunna hitta finansiering för framtida utbildningar eftersom KRIS Livsstilskoordinatorutbildningen är en viktig möjlighet för många som levt ett liv kantat av missbruk, kriminalitet, funktionsvariationer och utanförskap. De skulle kanske annars aldrig kunna få en sådan utbildning för att i sin tur kunna hjälpa människor ur ett liv fyllt av missbruk, kriminalitet och utanförskap.

### Ett stort tack

Vi på RIKSKRIS vill tacka Allmänna arvsfonden, Tollare folkhögskola och Valbo Utbildning för att vi tillsammans fick möjligheten att utveckla en av de bästa grundläggande utbildningsutbildningar som finns för vår målgrupp.

Också ett extra tack till Applied Value som hjälpte till med finansiering

av den sista delen för den tredje utbildningsgruppen.

Vi skickar också ett tack från våra elever där många av dem idag har arbete inom KRIS, på behandlingshem och på andra behandlingsenheter runt omkring i Sverige. ■



# NYSTART AV UNGA KRIS STOCKHOLM – VÄNDPUNKT FÖR VIKTOR OCH VIKTOR



Abel Mebrahtu, Viktor Grewe, Viktor Sysojev



# STYRKA GENOM SAMTAL I STRÄNGNÄS

*I Strängnäs anordnar Unga KRIS sedan några år tillbaka "tjejträffar" i samverkan med lokala Frälsningsarmén. Stämningen är uppsluppen, men framför allt är det en plats för läkande samtal. Vägen ut rapporterar från en avslutning med julbord.*

*Text och foton: Matthias Matsson*

Det är en typisk dag i mitten av december, kall och mörk, när undertecknad å Vägen ut:s vägnar besöker Strängnäs tillsammans med Jan "Ukko" Ukkolin, ordförande Unga KRIS Strängnäs, och KRIS-klienten Petri. Vi är tre i sammanhanget äldre killar som ska tillföra ett helt annat perspektiv. Vad är då sammanhanget? Jo, vi ska på en "tjejträff" med tjejer mellan övre tonåren och yngre tjugoårsåldern.

Detta är en aktivitet som Unga KRIS Strängnäs anordnat tillsammans med lokala Frälsningsarmén i den senares lokaler. Den här gången är det avslutning på året som varit, genom julbord och tillhörande aktiviteter. Det är en efterlängtat återgång till det normala efter pandemins restriktioner.

Förberedelserna är i full gång i köket, som finns direkt till höger om ingången, där Monica Buller, ungdomsledare, steker köttbullar tillsammans med några av tjejerna.

Vi sätter oss sen till den soffa där tjejerna brukar vara under de vanliga träffarna. Jag talar med Freja, 19 år, Sofia, 20 år och Ola, 20 år. De kommer från Strängnäs och har gått till Frälsningsarméns lokaler sedan de var 15–16 år och har varit med i Unga KRIS sedan ett och ett halvt år tillbaka. De är på glatt humör och har svårt att hålla sig från skratt. Men de

säger att det finns mycket problematik med kriminalitet och missbruk bland Strängnäs ungdomar.

*– Strängnäs är ett väldigt lugnt ställe på utsidan, men det är inte så lugnt som man tror, säger Ola.*

De berättar om tjejträffarna, att de inte gör så mycket mer än att prata. Men det är så de vill ha det. Träffarna betyder mycket för dem. De ger dem lugn, trygghet och gemenskap.

*– Vi får prata ut och lösa saker om vi har problem. Få ur oss all ilska som vi haft under veckorna, säger Ola och alla skrattar.*

Tjejerna går vidare till att berätta om ungdomsledaren Monica.

*– Monica är vår terapeut, säger Freja och skrattar.*

*– Men jag tror hon gillar det, fyller Ola i och berättar om glädjetårar Monica fällt över tjejerna.*

Freja, Sofia och Ola jobbar för att få dit ännu yngre tjejer, men tyvärr går det lite trögt. De tror att de yngre tjejerna än så länge inte söker det där lugna som de uppskattar.

Efter intervjun är maten klar. Vi sätter oss vid ett fint dukat bord med

en mysig elektronisk eldstad som "sprakar" över oss. Det är en stor bredd på maten, med både traditionell svensk julmat och rätter från mellanöstern, som alla tillsammans bidragit med att laga.

Samtalsämnen går varma och skiftar mycket, men ett återkommande tema är den resa tjejerna gjort från att de först kom i kontakt med verksamheten, vilket vi återkommer till senare. Tjejerna är också påtagligt nyfikna på vad Ukko och Petri har att berätta om deras bakgrund och vägen ur kriminaliteten.



Men plötsligt så tystnar allt när Monika påkallar uppmärksamheten. Det visar sig att hon vill förklara varför vi firar jul genom att läsa julevangeliet. Stämningen är stillsam, nästan from, men går snabbt vidare till att bli uppsluppen när Monika är klar och efterrätterna dukas fram, som är en lika bred kulturell blandning som tidigare.

Så blir det dags för julklappsutdelning i den soffa där vi satt och pratade innan. Klapparna har alla bidragit med enskilt, på samma sätt som maten, och de lottas ut via ett slags spel med tärningar.

Det börjar bli dags att runda av, men först vill jag ställa några frågor till Monika Buller. Monica har bott i Strängnäs i fem år och jobbar i en kommunal skola. Hon kommer från en pastorsfamilj i Pingskyrkan och har varit med Frälsningsarmén sedan hon flyttade till Strängnäs.

Hon berättar om hur verksamheten började och hur hon kom i kontakt med tjejerna och senare Unga KRIS Strängnäs. Att det var ett assistentpar som jobbade på "tjejernas skola" som sökte lokal för att fånga upp de här när de gick i nian. De fick nej på många ställen.

*– Sen kom de ned hit och frågade om de fick vara här. De ville ha någon från Frälsis närvarande, vilket blev jag, säger Monika.*

Ungdomarna hängde mycket på gatan, där de blev utsatta för rasism, då många av dem har utländsk bakgrund. Monika går vidare till att berätta om hur det brukar se ut under Frälsningsarméns dagliga verksamhet, om en struktur som de tar med sig till tjejträffarna.

*– Här är en fristad. Det är gamla missbrukare, de som verkligen är sargade ute i samhället och då behövs regler för att alla ska känna sig trygga. De reglerna har vi också under tjejkvällarna att inte "prata illa om varandra", att "man får vara den man är." Och tjejerna respekterar faktiskt reglerna, säger Monika.*

Samarbetet med Unga KRIS initierades via Jonny Markskog,



verksamhetsledare för Unga KRIS Strängnäs. Ukko kom med senare i bilden. De brukar besöka verksamheten och bolla idéer.

*– Jag tycker det är skönt att vi har ett samarbete. Att de finns med. Det här är något vi bygger upp. Vi lyssnar in vad ungdomarna vill, såsom julbord, säger Monika.*

Monika får frågan om vad hon och tjejerna gör under träffarna och som de själva berättat tidigare säger hon att de helst av allt vill tala.

*– Jag kommer med förslag, de ena och det andra, men de är inte där än. Och de är väldigt noga med att jag lyssnar. Det är väldigt högt i takt, för de vet att jag inte dömer, säger Monika.*

De kan skoja om allt möjligt, även om det finns ett allvar i botten. Monika säger vad hon tycker.

*– De kommer ofta en och en när det är riktigt tufft. De säger "du lyssnar på oss och tar inte ens betalt." "De som lyssnar och tar betalt lyssnar inte alls", säger Monika.*

Monika säger att det handlar om hitta styrka i varandra, särskilt då det är tufft att vara ung i dag.

*– En förälder kom till mig förra veckan och sa att det här betyder så mycket för hennes flicka, att hon har blommat ut. Och jag förstår att det betyder mycket. Det betyder mycket för mig också, säger Monika.*

Monika uppskattar stöttningen från Frälsningsarmén och samarbetet med Unga KRIS.

*– Jag tror man måste ta ungdomarna på olika sätt. För vi är alla olika, säger Monika.*

Det börjar bli sent och vi killar har en lång resa hem. Men samtalet fortsätter in i det sista, det talas bland annat om planer på kommande aktiviteter tillsammans med Ukko med flera.

Styrkan i verksamheten är tydlig och det finns potential för den att bli ännu starkare. ■

# AKTUELLT I VÅRA KRIS-FÖRENINGAR

*I KRIS har vi idag 10 föreningar; Borås, Falkenberg, Gävle, Göteborg, Norrköping, Södertälje, Stockholm, Sundsvall, Umeå och Värnamo. Verksamheterna i dem varierar lite beroende på vilket utbud och behov som finns på respektive ort. Nu ska vi göra en djupdykning i vårt avlånga land för att se vad varje förening gör.*

*Text: Joakim Berndes*

**Förutom KRIS stadgar**, som finns för lokal-, regional- och riksnivå, finns det även mycket andra skrivelser och dokument för att KRIS ska vara en KRIS-förening och bedrivs på rätt sätt. Bland annat har alla KRIS-föreningar sedan lång tid tillbaka ett studiematerial som heter KRIS Basic. Det är som en "handbok" för föreningarna. Den skapades i samarbete med NBV och håller nu på att uppdateras för att möta dagens samhälle och nya krav inom föreningsverksamheten. Våra stadgar, deviser och KRIS Basic ska hjälpa varje förening i sin verksamhet.

**Unga KRIS** har på vissa orter verksamhet i samma lokaler som KRIS. Det gör att de enkelt kan närvara på möten, utbildningar och i den dagliga verksamheten.

Att ha två olika föreningar i samma lokal har sina fördelar eftersom både KRIS och Unga KRIS har samma stadgar gällande drogfrihet och kriminalitet. Dessutom når man i samma lokal de personer, från unga till de äldre, som vill göra en livsförändring.

Det är ofta som yngre medlemmar ställer frågor till de som tidigare länge levt i missbruk och kriminalitet om deras erfarenheter och svårigheter att byta livsstil. Det är ibland ett livslångt arbete och där kan det äldre hjälpa de yngre att förstå konsekvenserna av att till exempel länge sitta frihetsberövad.

Vi hoppas att med detta reportage ska ge dig en bild av hur våra

föreningar ser ut och vilken verksamhet som finns. Kanske är du på väg att mucka efter ett långt fängelsestraff och vill komma till oss för att där finns det något som du ser kan hjälpa dig i framtiden. Eller kanske är det just nu som du kommer att bli stödmedlem i någon förening och som vi sedan ser på något av våra luncher. Som normal- eller stödmedlem är du välkommen att äta lunch, delta på våra evenemang och aktiviteter.

**Först ut i detta reportage** är en av våra nyaste föreningar som bildades 2018 efter den husbilsturné vi hade samma år. (Inom parentes anges när varje förening bildades.)

## **KRIS Borås (2018)**

Föreningens planer för kommande år är att försöka få ut så många som möjligt av medlemmarna på praktik eller studier/jobb.

De kommer fortsätta att motivera och stödja sina medlemmar och tillsammans göra en behandlingsplan med var och en.

De kommer mer aktivt söka bidrag och sponsring av både kommunen och privata företag. Detta för att kunna fortsätta att åka på aktiviteter, skjutsa till möten, laga mat tillsammans och hjälpa till ekonomiskt till de som verkligen behöver det.

I föreningen finns just nu sex lägenheter, men målet är att utöka till fler lägenheter när den ekonomiska frågan är löst.

Ett av deras mål att få en bättre

kontakt med övriga myndigheter så som socialtjänst, kriminalvård och beroendeenheten.

Föreningen väntar på ett godkännande från kommunen till att renovera källaren så vi kan använda dessa utrymmen mer.

De ser fram emot somriga dagar och kommer därför att köpa in en grill för att ytterligare höja gemenskapen i gruppen.

På grund av pandemins restriktioner har det varit tufft. De har inte fått vara ute och föreläsa och de har inte fått vistas för många i huset. Studiecirkelarna och kontakten med NBV har varit pausad. Detta är något som tas upp igen så fort det blir lättare i restriktionerna.



### KRIS Gävle (2005)

Föreningen i Gävle har funnits sedan 2005. Billy Nilsson är ordförande och Annetta Hellgren kassör och det är också de som dagligen finns i lokalen. Förutom Billy och Annetta huserar även Johanna Karlsson från Unga KRIS i lokalen. Billy och Annetta är även styrelseledamöter i riksförbundet KRIS.

Gävleföreningen har under lång tid haft anstaltsverksamheten som ett av sina viktigaste verksamhetsområden. De besöker häktet som är beläget mitt i centrala Gävle varje vecka och har ett mycket gott samarbete med Kriminalvården.

På föreningen har de som de flesta föreningar i KRIS morgonmöten kl. 9.30 måndag till fredag. De är också ute och föreläser. Studiecirklar är en återkommande aktivitet de erbjuder sina medlemmar. De har även lunchservering, se under Gävle lokalförening på KRIS hemsida de aktuella tiderna för serveringar. När jag besökte föreningen i mitten på december hade de ett julbord för KRIS-medlemmarna och andra som har samarbetat med dem. Den sista fredagen varje månad går de på sinnesrogudstjänst. Det är en mycket aktiv förening och i Gävle arbetar de mycket med Vi-känslan och det märks när man besöker dem.



Yuranun Chai-Arkhom, Rickard Andersson



Anetta Hellgren, Johanna Hallin Karlsson, Billy Nilsson

### KRIS Göteborg (2000)

I Göteborg är det morgonmöten dagligen kl. 9.00. Under veckan är det sedan olika aktiviteter. De arbetar med mindfulness, självhjälpgrupper, NA-möten, arbetar med Coach Board Game och har fritidsaktiviteter för att stärka sammanhållningen av gruppen i föreningen.

KRIS Göteborg är ute och visar upp sig på olika event både på hemmaplan och i övriga landet. De håller föreläsningar och intervjuer på skolor, företag med mera. De har även praktikplatser och arbetsträning på KRIS.

På grund av pandemin har de inte haft möjlighet att besöka häkten och anstalter. Men de skickar ut foldrar och faktablad till intagna och finns tillgängliga på telefon om någon skulle vara intresserad av KRIS verksamhet. Det gör de för att motivera och sprida KRIS budskap och knyta kontakter. När de sedan muckar och vill komma till föreningen känner de till KRIS.>>>



Natalie Benneteg, Jonas Johansson

### KRIS Södertälje (2015)

Södertälje har länge haft två föreningar under samma tak, KRIS och Unga KRIS. Jacob Fraiman har under många år drivit att båda föreningar ska kunna samarbeta mot samma mål och här visar de att det går. Båda med samma mål, fast riktat till olika åldersgrupper.

KRIS Södertälje tar emot klienter som muckat, klienter med fotboja och i samhällstjänst. KRIS Södertälje tar också emot många praktikanter som läser till socialpedagoger, behandlingspedagoger och liknande inom socialt arbete

För den som gillar studio och musikproduktion är det hos KRIS i Södertälje man ska hänga. I Södertälje arrangeras ofta event med life-stories, musik och andra uppträdanden, mat, gåvor, tävlingar och samhörighet för människor i alla åldrar i en nykter och drogfri miljö.

KRIS Södertälje har flera studiecirklar, bland annat "Krimtorsdag" där man bearbetar och reflekterar kriminella tankemönster utifrån ett 12-stegs perspektiv, detta i samarbete med Ankarstiftelsen.

De har också "Filmfredag" där det bjuds på mat och visas filmer och inspelade föreläsningar som berör kriminalitet och beroendesjukdomen.



Enriqu Hartlieb, Johan Sinemli

### KRIS Stockholm (1998)

KRIS Stockholm är vår äldsta förening men den som också bytt namn efter splittringen och flyttat runt till lokaler på många olika ställen i Stockholm genom åren. Nu befinner sig föreningen på Södermalm i nya stora lokaler.

Föreningen håller många föreläsningar och arbetar aktivt med folkbildning och kulturarrangemang. Här finns också ett KRIS grundintroduktionsprogram (3–6 mån) med möjlighet att skapa sin egen livsplan. De erbjuder behandlingsprogrammet Kriminalitet som livsstil eftersom de har två färdigutbildade livsstilskoordinatorer i verksamheten. Våldets ansikten är ett rikstäckande projekt i samarbete med socialstyrelsen och har sitt säte i föreningen.

I föreningen arbetar man med studiecirkeln Meningen med våld, Stärkt föräldraskap och mamma/kvinnogrupp, KRIS Basic och Coach board game.



### KRIS Sundsvall (2000)

Sundsvall fortsätter med att arbeta fram ett tryggare boendekoncept med mer innehåll och struktur. De fortsätter upprustningen av tjejj- och killboendet allt eftersom rum blir lediga.

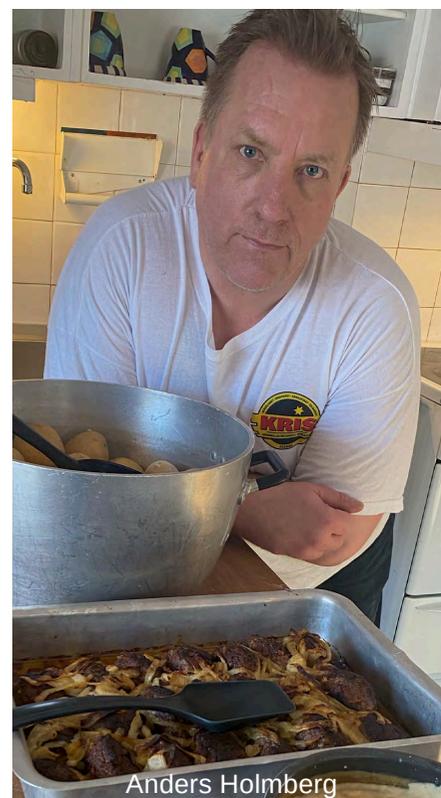
De arbetar med kontaktmannaskap med täta träffar och individuell planering. Det är obligatorisk medverkan i den dagliga verksamheten om ingen övrig sysselsättning finns. De har sex platser.

I föreningen genomför de studiecirkel med KRIS Basic, Kriminalitet som livsstil, Meningen med Våld, Matlagning och Coach Board Game. Studiecirkelförslag från medlemmar som går att genomföra har de också.

De håller också morgonmöten med Dagens text och delningsrunda,

Under vintern har de "soppavagn" tillsammans med Frälsningsarmén och RSMH.

De är också en del av Våldets Ansikten – ett covid-19 projekt.



Anders Holmberg

### KRIS Umeå (2001)

Föreningen tar emot personer med fotboja/samhällstjänst genom att i samverkan med kriminalvården erbjuda sysselsättning/arbete i sina lokaler.

De erbjuder övernattnings/boende i lokalen bland annat till intagna som behöver en permissionsadress. De har också studiecirkel i bland annat Bättre framtid och KRIS Basic

Framöver kommer de att arbeta preventivt genom att föreläsa på skolor med mera. Tillsammans med ungdomar kommer de också att samtala kring dataspelsmissbruk, kost, sömn och ergonomi för att minska konsekvenserna vid ungdomars dataspel/LAN.

I föreningslokalen finns det ett data-café, tv-spel, minipingisbord, dataverkstad, och ett biljardbord. Alla besökare bjuds på gratis fika.

### KRIS Värnamo (2014)

I Värnamo har man olika sysslor för de som är anställda, arbetar ideellt och har praktik i föreningen. Sysslorna kan vara att delta i kulturevenemang, utföra flyttservice eller att bygga och riva scener vid uppträdanden.

Värnamo är en relativt ny förening, och det var Reine Karlsson som kontaktade riksförbundet och ville starta en KRIS-förening.

### KRIS Falkenberg (2006)

I Falkenberg arbetar de med tre ledord som deras plan för detta år; förebygga, påverka och förändra. Detta gör de genom sina föreläsningar, sitt mentorskap och föreningsverksamheten.

I Falkenberg som så många andra KRIS-föreningar gör de muckhämtningar. De har en god samverkan med kommunen, AMA, KRAMI, Klara öppenvård, Tolvans stödboende, vuxenenheten och övriga delar av socialtjänsten, Polisen, Brukarrådet, Frivården och Arbetsförmedlingen.

### KRIS Norrköping (2001)

Norrköpings förening är för tillfället stängd, men kommer att öppna igen. Det finns ett stort behov att åter öppna upp föreningen. Den var under många år trygghet för många medlemmar och andra. Är du intresserad av att vara en del i nystarten kontaktar du KRIS Riksförbundet.

På sidorna 8–9 kan du läsa hur man startar en förening. För nystart av KRIS Norrköping behöver man inte registrera ny förening. Ni behöver "bara" vara en grupp som är engagerade och motiverade att starta upp. ■



# PRISON YOGA PROJECT

## – “ITS AN INSIDE JOB”

*Yoga ger många positiva effekter för den som sitter på anstalt. Mindre ångest, bättre sömn och en känsla av samhörighet är några av dem. Bättre fysisk och psykisk hälsa med andra ord, och ibland på kort tid.*



Foto: Robert Sturman

### Kalifornien USA

Prison Yoga-projektet är en ideell organisation som 2002 grundades av James Fox vid San Quentin-anstalten. Projektet startades med övertygelsen att yoga- och mindfulnessövningar är effektiva som stöd till annan behandling och förbättrar den psykiska hälsan hos intagna. Det kan också leda till att man kan börjar bearbeta beteendemässiga problem. Något som också bekräftas av ett flertal forskningsstudier som utförts och publicerats i Sverige.

Någon som har omfattande erfarenhet av detta är Josefin Wikström. Hon är grundare av Traumaanpassad yoga Sverige och är programansvarig för Prison Yoga Projects Europeiska program. Josefin undervisar regelbundet yogaklasser inom anstalter och har gjort det de senaste 14 åren. Hon undervisar även regelbundet livstidsdömda män vid större anstalter i USA som San Quentin State Prison i Kalifornien även i Mexico, Israel, Indien samt inom anstalter i Europa.

**Josefin och James Fox** samarbetar med att utbilda anstaltspersonal och yogalärare i Europa, senast personal från samtliga kvinnoanstalter i Storbritannien. Josefin och James har även skrivit en bok tillsammans som heter “Freedom from the Inside”. Den innehåller terapeutisk yoga för kvinnor som bär på psykisk ohälsa. Boken har publicerats i USA och

har distribuerats till samtliga kvinnoanstalter, även i Storbritannien, Frankrike och Australien. Kvinnor på anstalten Hinseberg har skapat illustrationer och bidragit med reflektioner och favoritövningar i boken.

Bland de positiva effekterna av yoga i anstaltsmiljö är att deltagarna sover bättre, upplever mindre ångest, ökad koncentration, färre depressioner och en känsla av glädje och samhörighet. Det Josefin upplever tillsammans med deltagarna är en förbättring i deras fysiska och psykiska hälsa, ibland på mycket kort tid. Yogan bidrar till att man kan hantera livet bättre även på utsidan.

**Yoga är enkelt, kostnadseffektivt** och har inga biverkningar. Det finns även digitala program tack vare företaget Yogobe som sponsrat projektet som en ideell insats för att finnas som ett stöd även efter frigivning då många inte har råd att gå på yoga på utsidan.

*– Jag hade den stora turen att samarbeta med Eva Seilitz som var nationell samordnare för Kriminalvården och grundare av krimiyogan redan när projektet blev ett nationellt uppdrag år 2008. Vi utbildade Kriminalvårdens personal till att leda yogan på anstalterna. Ett uppdrag som var utmanande, men också oerhört givande och roligt, berättar Josefin*



Foto: Robert Sturman

valmöjlighet, avsaknad av betydelsefulla personer, känslor av skam och skuld samt oro över framtiden är några av de faktorer som påverkar den psykiska hälsan negativt.

### Vad är traumatisk stress?

För den som upplevt ett trauma, kanske redan från barndomen, av missbruk, anknytningsproblematik och/eller upplevt mycket våld i sitt liv, kan det autonoma nervsystemet komma i kronisk obalans. Detta kallas för traumatisk stress där vissa utvecklar diagnosen PTSD. Även stresskänsliga områden i hjärnan påverkas, vilket kan leda till höga nivåer av ångest, depression, förvirring, sömnsvårigheter, ilska, låg koncentrationsförmåga med mera. Det kan ibland upplevas som en känsla av förlorad riktning och kontroll över sitt liv, som om man är i en konstant upplevd fara. Kroppen signalerar genom dessa olika reaktioner att något är i obalans – något som behöver lugnas och läkas.

**Traumatisk stress** kan ha skapat reaktionerna som bidragit till att någon hamnat på anstalt. I dag finns inga etablerade behandlingsprogram som riktar sig mot den här biologiska obalansen och många lämnar sin fängelsevistelse där den biologiska problematiken är kvar, obehandlad.

### Traumaanpassad yoga i anstaltsmiljö

Yoga kan påverka det autonoma nervsystemet, förändra påverkade delar av hjärnan positivt och stärka förmågan att hantera stress. Vi vet att traumatisk stress i en sluten miljö, som exempelvis i ett fängelse, med konstant hög stressnivå, måste behandlas annorlunda än i en vanlig miljö utanför murarna. Vår naturliga respons av upplevd fara är att springa bort från faran och söka närhet med andra. Detta är sällan möjligt i ett fängelse där möjligheten att röra sig fritt ofta är begränsad. Miljön i sig kan också vara fientlig, utöver att dessutom vara inlåst och bevakad. Yogaprogrammen och klasserna inom

**Prison Yoga Project innehåller** en specifik kombination av fysiska dynamiska sekvenser och positioner, samt andningsövningar och avslappning som reducerar stress. Vi upplever



Foto: Linnea Vesterlund

Josefin var tidigare en av huvudlärarna för Kriminalvårdens yogaprogram krimiyoga. Josefin arbetar idag med krimiyogas metoder med intagna, men arbetar inte längre med projektet centralt.

### Yoga vid det flesta anstalter

Krimiyoga finns i dag på de flesta anstalter i Sverige. När den stora forskningsstudien "Yoga på anstalt" publicerades 2016 bestämde sig personerna bakom krimiyoga att skapa ett nytt omfattande utbildningsmaterial med uppdaterade metoder och forskning om yogans potential i anstaltsmiljö. Ett uppdrag som ledde till kontakten med James Fox grundaren av USA:s internationella program Prison Yoga Project och San Quentin-anstalten i USA.

### Psykisk ohälsa vanligt

Den psykiska ohälsan bland intagna är mer utbredd i jämförelse med resten av befolkningen. Att befinna sig i en anstaltsmiljö bidrar inte heller till att förbättra denna ohälsa. Inom Prison Yoga Project har man sett att yoga kan hjälpa många med bland annat traumatisk stress. Förekomsten av psykisk ohälsa återspeglar sig i kriminalvårdens läkemedelsstatistik. De mest inköpta läkemedlen är de mot ångest och sömnstörningar, mot depression samt mot ADHD. Anstaltsmiljön kan förvärra den psykiska statusen. Brist på frihet och



Foto: Privat



Foto: Linnea Vesterlund



Foto: Baldur Bragason

även att yogan stärker känslan av samhörighet och trygghet i gruppen.

### “Its an inside job”

Josefin och även James Fox har under 2021 utbildat en grupp män som tidigare levtt ett kriminellt liv där bland andra Gernay ”Gibbe” Woldu och Jacob Fraiman från KRIS deltagit. De har lärt sig om hur kroppsbase- serade metoder kan hjälpa. De har gått igenom enkla metoder från yogan för att hantera psykisk ohälsa för att kunna använda detta i sitt arbete med utsatta människor och tidigare intagna. Projektet kommer även bli en bok “Its an inside job” med yogaprogram specialinriktad för mäns fysiska och psykiska hälsa med även lekfulla övningar för barn som hälsar på sina pappor på anstalt.

### Forskning

Den svenska studien Yoga på anstalt som publicerades 2016 visade att efter tio veckor med yoga en dag i veckan var deltagarna mindre stressade, sov bättre, hade ett ökat psykiskt och känslomässigt välbefinnande.

De var mindre aggressiva, rapporterade mindre självskadebeteende och antisocialt beteende samt presterade bättre på det datoriserade uppmärksamhets- och impulsivitetstestet. Vidare är yogan kopplad till en minskning av antisocialt beteende samt ökad impuls kontroll och uppmärksamhet. Även internationella studier i anstaltsmiljö har visat på yogans positiva effekter på faktorer såsom upplevd stress, uppmärksamhet och psykisk ohälsa. Regelbundna yogaprogram har potentialen att förebygga återfall i brott efter frigivning.

### Fakta PYP

Idag omfattas Prison Yoga Project i ett internationellt samarbete och har implementeras i mer än 330 anstalter i USA, men även i Mexiko, Nederländerna, Norge, Sverige, Indien och Storbritannien. Närmare tvåtusen personer har utbildats i deras pedagogiska program speciellt anpassat för anstaltsliknande miljöer och över 30 000 yogaböcker med terapeutiska program har skickats till intagna utan kostnad. ■



Foto: Mathias Matsson



Foto: Linnea Vesterlund



Foto: Linnea Vesterlund

# FOKUS PÅ KRIMFOKUS

*Kriminalvården har sedan länge tagit beslut om att lägga ned 12-stepsbehandlingarna på anstalterna. Programmet göras om till så kallade normalplatser, vilket bland annat innebär att det nya basprogrammet Krimfokus växer. Vägen ut försöker ta reda på vad detta innebär.*

*Text: Mathias Matsson*

Vägen ut berättade förra året (1-2021) om diskussioner kring att lägga ned 12-stepsbehandlingen på anstalter. Vi berättade om hur mycket den betydde för våra medlemmar.

*– Kriminalvården och 12-stepsprogrammet räddade mitt liv. Hade jag inte fått gå det här programmet hade mina barn fått se mig i en kista. Det är jag helt övertygad om, sa Fredrik Ingvarsson, KRIS Gävle.*

Jacob Fraiman, verksamhetsledare på KRIS Södertälje och ordförande Unga KRIS, berättade hur han behövde gå igenom stegen för att kapitulera och bygga upp sig själv på nytt, en upplevelse han delar med många beroendemänniskor.

*– 12-stepsprogrammet är inte allas utväg, men det är ett bra program som fungerar och gör underverk för många. Så det är absolut synd att man tar bort det. Vissa kanske behöver KBT (kognitiv beteendeterapi). Vissa kanske behöver 12-steg. Vissa kanske behöver båda, sa Jacob Fraiman.*

**Nu är beslutet** om nedläggningen sedan länge taget. I april förra året gick Kriminalvården ut med att de 170 plaster som varit avsatta till 12-stepsbehandlingarna nu kommer göras om till så kallade normalplatser. I

ett pressmeddelande berättade Kriminalvården och Martin Lardén, chef vid enheten för behandlingsprogram varför man tagit beslutet: man menar att man med omställningen bättre kan uppfylla behovet av behandlingsinstanser (70 procent av våra anstaltsklienterna), med andra ord nå fler interner med missbruksproblematik.

**Man anser också** att 12-stepsprogrammet finns brett ut i samhället och på flera av de behandlingshem som Kriminalvården upphandlat. Att det är möjligt att gå programmet på behandlingshem under utsluss eller delta i behandling och tolvstegsgrupp efter anstaltstiden, anser Kriminalvården.

12-stepsbehandlingen har senast erbjudits på fyra anstalter. Omvandlingen till normalplatser är redan påbörjad. De klienter som gått 12-stepsbehandlingen under tiden beslutet togs har fått avsluta den del av programmet de går i. Ledarna i behandlingarna kommer erbjudas utbildning i antingen basprogrammet Krimfokus och/eller missbruksprogrammet Våga välj.

**Krimfokus är ett grupprogram** som bygger på forskning om återfallsförebyggande behandling och är baserat

på kognitiv beteendeterapi (KBT). Det finns också inslag inspirerade av ACT (Acceptance and Commitment Therapy).

Programmet vänder sig till klienter med medel- eller hög återfallsrisk i bruk. Det inleds med ett basprogram som kan genomföras på två månader. Basprogram utgör full behandling för klienter med medel återfallsrisk. För dem med hög återfallsrisk kan programmet kompletteras med moduler (delar) där man fördjupar sig i till exempel missbruk, förberedelse för frigivning med mera.

**Våga Välja är ett grupprogram**, med individanpassade tillägg, som utvecklats i Kanada, anpassat till Sverige, baserat på social inlärningsteori och tillämpar strategier från KBT. Där arbetar man tillsammans med två programledare med att förstå sitt missbruk och känna igen risksituationer. Det finns i en kortare och en längre variant.

Kriminalvården erbjuder också Prism (Programme for reducing individual substance misuse), ett individuellt program mot missbruk och kriminalitet, också baserat på social inlärningsteori med strategier från KBT. Detta kommer även fortsättningsvis erbjudas på flera anstalter. >>>

**Kriminalvården säger** att omvandlingen från 12-steg till normalplatser "går hand i hand med att myndigheten inför ett nytt, mer tillgängligt och enhetligt utbud av behandlingsprogram." Basprogrammet Krimfokus är en nyckelspelare i detta, menar man. Martin Lardén berättar i pressmeddelandet att Kriminalvårdens interner har en bred problembild och behöver många olika instanser. Krimfokus behandlar både missbruk och kriminalitet, senare kan man gå vidare, menar han.

*– De klienter som har en särskild problembild eller längre verkställighetstid kan komplettera med andra insatser, säger Martin Lardén*

Krimfokus testades på tre anstalter redan hösten 2020, bland annat Hinseberg där 12-stegsbehandling erbjöds. 2021 infördes Krimfokus på resterande anstalter som bedrivit 12-stegsbehandling; Skänninge, Österåker och Gävle. Dessa anstalter erbjuder också Våga Välja.

*– På de anstalter där man arbetat längre med Krimfokus ser vi att programmet når fler klienter och också klienter med kort verkställighetstid: 6 mån, säger Martin Lardén till Vägen ut.*

Lardén säger att omställningen gått bättre än planerat med tanke på att



Foto: Kriminalvården

den skedde mitt under pandemin.

Någon som gått 12-stegsbehandlingen på Hinseberg är Lena Nordström, KRIS Stockholm, vilket framgick i Vägen ut #2-2021. Hon trodde att förändringen kommer utgöra en besvikelse.

*– Jag tror att det blir svårt att komma tillbaka till en normalavdelning. Även om de får vara ett tag på behandling och gjort en förändring, så är det svårt att hålla i det när de blandas med intagna som inte vill göra en förändring, sa Lena Nordström*

Germy Woldau, RIKS KRIS ordförande, har kontakt med flera som sitter på anstalt. Han känner fram för allt av saknaden av 12-stegsbehandlingen.

*– Det finns inte så mycket att säga om det annat än att det inte ersätter 12-steg, säger Germy Woldau när han tar del av beskrivningen av Krimfokus.*

Att det finns en besvikelse intygar Martin Lardén, samtidigt menar han att de klienter som genomgått Krimfokus är positiva till behandlingen. ■



SKOLBERGA HVB

Den trygga vägen mot en  
självständig framtid

**Sundström** 

# KORSORDET

## Vinstplan

1:a pris - 3 kartor, 30 st frimärken

2:a pris - 2 kartor, 20 st frimärken

3:e pris - 1 karta, 10 st frimärken

Koppla av en stund med vårt korsord!

Du har chans att vinna frimärken och ett gratis medlemskap i KRIS!

De tre första rätta dragna korsorden vinner enligt prisplanen ovan.

Läs mer på nästa sida.

				MEDICINERNA I HÄLSOKOSTBUTIK	GÖR CROUPIER	BYTE	DÄR HIMMEL MÖTER JORD	GRÖNKLADD AFRIKANSK FOTBOLLSPELARE	DEN KAN SÄGAS BERO PÅ ÄNGLAVAKT	
				VET HUR MAN ODLAR						
				DOKTRIN					EKLUND SOM HADE STORA FRAMGÅNGAR PÅ 80-TALET	
				ÄR NOG STUDIE-TIDEN		FRUKT FÖR KONSUMTION	FÖRBEREDA HÄSTEN			
				PLOCKAS I BRÄNNBOLL						
				SMILA EN SMULA	HAR LITET FORMAT	FASTER ELLER MOSTER	DET MALS TILL MJÖL	SPETS PÅ SPETS	FÖRDE OVÄSEN	KOMISK TV-SERIE MED CITY
MAKTFAKTOR I ROM				HAR JUST BLIVIT FÖRÄLSKAD		FURRA				
					TAMP BÖR FET LÄGGA OM	FÅR SNABB TRANSPORT	GÅR MAN TILL KÄLLARE			
ÄR MÅNGEN PRODUKT IDAG	F.D. MINISTER UUSMAN			POLITISK GRUPPERING			ICKE HAN KOLLAR UPP FOLK			
ELAKE MÅNS STYCKE			REGNBÅGE FRÅGA				SCHUTZSTAFFELN	ANDHANE		
		SPARSMAKAD	FUNDAMENT		GRUND FÖR BRÖD GAMMAT					
RÖRELSE-MARGINAL TEX GESSLE						FALSK HAR GÅTT BORT				
		STAD ELLER PRODUKT	ÄMNAD HAR EGEN BOK				TEMPELRIDDARE	GER MOR		
ÄR ARBETARNA KL. 11	SAMLAR STUDENTER				GJORDE FÖRKYL		PÅ BENEN			
						FRANSK VÄN	SITTER RUNT HALSEN KORNIEN			
DET BÖR PLÅSTRAS OM				Ulfes korsord.se			HAN BOR KANSKE I THESSALONIKI			
TAPPSTÄLLE			DE BÖR FÅ BÖKA I JORDEN							



VI STÖDER KRIS DROG- OCH BROTTSFÖREBYGGANDE ARBETE I SAMHÄLLET

# ATRIA **STIL**

*Good food – better mood.*

Personlig assistans och politisk påverkan

FORMGUMMITEKNIK

**FOGUTEK AB**

WWW.FOGUTEK.SE

Svenska kyrkan   
KATARINA FÖRSAMLING

Ingmarsö Sjötjänst  
Ingmarsö Sjötjänst

halleby.com  
www.hallebytransport.se

AB KARL HEDIN

Advokat MAGNUS GABRIELSON AB



MAGNUS GABRIELSON  
Advokat

arkitektstudio

**IDA**

**MEDITEK**

ADVOKATFIRMAN  
**HARTWIG**

**binder**

Skyddsvärnet

**Blixtjobb**



Alvesta  
kommun

**BoxCo**



ÖVERTORNEÅ  
KOMMUN

**FOJ**

**BULA AB**  
Butiks & lagerakuten

## STÖD VÅR VERKSAMHET! RING VÅR ANNONSAVDELNING 0587-17 00 00

**BULTA**



**LINTEX**

**NYMANS**  
ADVOKATBYRÅ

**COLLIGIO**



**livsmedels**  
HANDLARNA

**olséns**  
JÄRNHANDEL AB

*CA Transport*



**LF Norrbotten**



DEGERFORS KOMMUN



**Länsförsäkringar**  
Södermanland



**DISKOMAT**  
modern diskhantering



HSB – där möjligheterna bor

**Svenska kyrkan**  
LÖFTADALENS PASTORAT

**Sala Sparbank**  
skapar växtkraft

**PECTUM AB**

**JIGAB**  
JÖNKÖPINGS INDUSTRIGOLV AB

**MM**  
METS MONTAGE

**Svenska kyrkan**  
SOFIA FÖRSAMLING

**Svenska kyrkan**  
ESKILSTUNA PASTORAT



**Solbacken**  
OMSORG

**FASTATOR**



**Sparbanken Nord**

## STÖD VÅR VERKSAMHET! RING VÅR ANNONSAVDELNING 0587-17 00 00



**Torvalla Bil**



**AB om Juridik**

Stockholm

**AB Svedjans  
Pulverlack**  
Borås

**Adamant Golvteknik  
AB**  
Strängnäs

**Adentia AB**

Älvsjö

**Andreas Hansson  
& Co AB**  
Enskede

**Bevego Byggplåt &  
Ventilation AB**  
Alingsås

**Björkvall & Son AB**  
Stockholm

**Boråstapeter AB**  
Borås

**Brandsanering  
Avfuktningsteknik  
Väst AB**  
Borås

**Carl Bennet AB**  
Göteborg

**Connys Trafikskola AB**  
Arlandastad

**Cordenta AB**

Nyköping

**E.I. Betonghålltagning  
AB**  
Vassmolösa

**Eriksson o.  
Magnusson  
Bleck & Plåtslageri AB**  
Stöde

**Expressiva AB**  
Hägersten

**FLG Konsulting AB**  
Hölö

**Food Today  
i Östersund AB**  
Östersund

**Foodco Global  
Machinery  
Kristianstad AB**  
Kristianstad

**G R C Lyft AB**  
Rockneby

## VI STÖDER KRIS DROG- OCH BROTTSFÖREBYGGANDE ARBETE I SAMHÄLLET

**Garden Aquatica  
Försäljning AB**  
Österhaninge

**Klippans kommun**  
Klippan

**Mediatekniker-  
utbildning MTU AB**  
Linköping

**PQR Göteborg AB**  
Göteborg

**Grindstolpen AB**  
Uppsala

**Kompassen**  
Enköping

**Måleriman AB**  
Borås

**Reaktivering  
Furuhöjden AB**  
Täby

**H2M Sverige AB**  
Stockholm

**LBH Advanced  
Bioservice AB**  
Stockholm

**Ninab Industri och  
Fastighetservice AB**  
Nol

**Sjödoffs Bygg &  
Entreprenad AB**  
Köping

**Haparanda stad**  
Haparanda

**Ljung & Sjöberg AB**  
Stockholm

**Nms Livs AB**  
Viskafors

**Smélarsson  
Plåt & Lack AB**  
Köping

**Incita Förvaltning AB**  
Kalmar

**Magnus Jeppsson  
Livs AB**  
Katrineholm

**Norrlands Trä  
Aktiebolag**  
Härnösand

**Sotning & Ventilation  
i Karlstad AB**  
Karlstad

**Instrumentcenter  
Sweden AB**  
Nyköping

**Mann Teknik AB**  
Mariestad

**Nytida Strandhagen  
Behandlingshem AB**  
Vimmerby

**Söråkers Tandvård AB**  
Söråker

**Iris Sverige AB**  
Stockholm

**Matronic  
i Sverige AB**  
Kungens kurva

**OCTN Networks AB**  
Åkersberga

**Vårlunda AB**  
Tidan

**Katrineholms  
Stormarknad AB**  
Katrineholm

**Mats Emilsson AB**  
Bunkeflostrand

**P & V Ventilation  
i Nyköping AB**  
Nyköping

**Änggårdens Livs AB**  
Gullspång

## VÅRA KRISFÖRENINGAR

### BORÅS

Träningslägenheter och boendestöd

Högagårdsgatan 20

507 53 Borås

Telefon: 073-314 48 51

E-post: boras@kris.a.se

### FALKENBERG

Kollektivt boende och stödboende

Storgatan 21

311 30 Falkenberg

Telefon: 076-213 90 70

070-766 01 99

### Unga KRIS

Telefon: 070-677 04 80

E-post:

alexander.bengtsson@ungakris.se

### GÄVLE

Kålhagsgatan 4B

*Ingång Övre Åkaregatan*

802 53 Gävle

Telefon: 026-65 29 18

E-post: gavle@kris.a.se

### Unga KRIS

Telefon: 070-642 11 21

E-post: gavle026@gmail.com

### GÖTEBORG

Gruppboende och boende med bostöd (träningslägenhet)

Varholmsgatan 2D

414 74 Göteborg

Telefon: 076-288 48 92

E-post: goteborg@kris.a.se

### NORRKÖPING

Östra Promenaden 16

602 27 Norrköping

Telefon: 070-283 40 51

E-post: norrkoping@kris.a.se

### STOCKHOLM

Drakenbergsgatan 16

117 41 Stockholm

Telefon: 08-327 100

E-post: stockholm@kris.a.se

### STRÄNGNÄS

#### Unga KRIS

Nicandergatan 12

645 31 Strängnäs

Telefon: 073-722 46 79

E-post:

jan.ukkolin@ungakris.se

### SUNDSVALL

Mansboende och kvinnoboende (stödboenden)

Västravägen 9

852 34 Sundsvall

Telefon: 060-15 12 11

E-post: sundsvall@kris.a.se

### SÖDERTÄLJE

#### KRIS och Unga KRIS

Övre Torekällgatan 29

151 33 Södertälje

Telefon: 070-765 92 83

E-post: sodertalje@kris.a.se

### UMEÅ

Slöjdgatan 8

903 25 Umeå

Telefon: 073-831 62 11

E-post: umea@kris.a.se

### VÄRNAMO

Jönköpingsvägen 107A

331 34 Värnamo

Telefon: 070-286 14 02

E-post: varnamo@kris.a.se

### VÄSTERÅS

#### Unga KRIS

Slottsgatan 6

722 11 Västerås

Telefon: 073-069 06 16

073-899 12 11

E-post: vasteras@ungakris.se

Posttidning B

Returadress:  
KRIS Riksförbund  
Gröndalsvägen 194  
117 69 Stockholm

# VÅLDETS ANSIKTEN

## PODCAST

**FINNS DÄR ANDRA  
PODDAR FINNS**

[www.valdetsansikten.se](http://www.valdetsansikten.se)



Med stöd av

**Socialstyrelsen**