

## Bakgrund

Tidigare studier har visat att yoga har positiva effekter på frihetsberövade personer inom kriminalvården så som ökad impuls kontroll, minskad aggressivitet och förbättrad mental hälsa. Forskaren Nora Kerekes på Högskolan Väst ville undersöka om Traumaanpassad yoga kan ha liknande effekter på patienter inom rättspsykiatri. På Brinkåsen har yoga funnits länge som aktivitet för patienterna och när kliniken fick reda på att en studie skulle göras ville vi självklart vara med.

## Syfte

Att ta reda på vad traumaanpassad yoga kan göra för våra patienter. Vi visste att yogan var omtyckt men att få det beforskat tyckte vi lät intressant. Vår förhoppning var att det skulle leda till att yoga blir en självklar del i patientens behandling och ett verktyg för ökat välmående.

## Metod

Fyra inspiratörer utbildades i Traumaanpassad yoga som är framtaget av Josefin Wikström och Eva Seilitz. Under tio veckor, två gånger i veckan á femtio minuter deltog tio patienter i yogan. Därutöver fanns en kontrollgrupp bestående av sex patienter som inte deltog i yoga. Båda grupperna fick svara på samma skattningar innan och efter yogakursen.



## Resultat/Förväntat resultat

Åtta av tio patienter fullföljde yogastudien. De patienter som ville blev intervjuade efteråt av forskningsteamet där de fick dela med sig av hur de upplevde dessa tio veckor. Studien visar på mindre negativa tankar, att man tyckte om att ingå i en grupp, minskad ångest, bättre sömn samt att man fick en lugn stund i sinnet. Vissa av patienterna fortsatte yoga regelbundet efter studien.

## Konklusion

Stöd finns för att yoga kan påverka rättspsykiatriska patienter positivt. Idag har vi fyra yogaklasser i veckan som är välbesökta. Under september 2025 startade vi upp en fortsättningsgrupp som fokuserar på mer avancerad yoga och även den är uppskattad av våra patienter.

☰ NU-nyheter



Rättspsykiatri yogar sig till bättre hälsa  
2 MAJ: Flera positiva effekter när patienter på Brinkåsen får testa yoga.