

# Forandring gennem åndedræt

Breathe SMART som en vej ud af kriminalitet og misbrug



# **Forandring** gennem åndedræt

Breathe SMART som en vej ud af kriminalitet og misbrug

## **Forandring gennem åndedræt**

Breathe SMART som en vej ud af kriminalitet og misbrug

Nanna Ahlmark

Copyright © 2015

Statens Institut for Folkesundhed,  
Syddansk Universitet

Grafisk design: Trefold

Uddrag fra rapporten er tilladt mod tydelig gengivelse.

Elektronisk udgave: ISBN 978-87-7899-309-0

Trykt udgave: ISBN 978-87-7899-310-6

Statens Institut for Folkesundhed  
Øster Farimagsgade 5A, 2. sal  
1353 København K  
[www.si-folkesundhed.dk](http://www.si-folkesundhed.dk)

Rapporten kan downloades fra  
[www.si-folkesundhed.dk](http://www.si-folkesundhed.dk)

# Forord

Denne rapport præsenterer resultaterne af en evalueringsundersøgelse, der omhandler brugen af yoga, meditation og åndedræsteknikker gennem organisationen *Breathe SMART* blandt unge i hård kriminalitet og misbrug. Det overordnede formål med undersøgelsen er at belyse karakteren af den forandring, de unge selv oplever gennem *Breathe SMART*-forløbene og give indblik i de sociale omstændigheder, der karakteriserer deres liv. Undersøgelsen er baseret på kvalitative interviews samt delta-geroobservationer under et *Breathe SMART* 5-dages kursus og en gruppesession. Undersøgelsen har primært fokus på unge under 25 år.

Vi vil gerne rette en stor tak til de personer, der har deltaget i undersøgelsen. Vi vil også sige tak til Den sociale fond for børn og unge, som har finansieret undersøgelsen. Fonden har til formål at forbedre sociale forhold i Danmark for børn og unge under 25 år.

Undersøgelsen er gennemført af ph.d.-studerende Nanna Ahlmark. Praktikant Nicci Alex har lavet litteratursøgningen, hjulpet med digitale optagelser under kurset og deltaget i to interviews. Professor, ph.d. Tine Tjørnhøj-Thomsen og forskningsleder, lektor, ph.d. Morten Hulvej-Rod har gennemlæst og bidraget med kommentarer til rapporten. Kommunikationskonsulent Stig Krøger har opsat rapporten.



Morten Grønbæk  
Direktør



Morten Hulvej Rod  
Forskningsleder

# Indhold

1 Formål og baggrund 3

2 Undersøgelsesspørgsmål 6

3 Metode og analyse 7

4 Forandring gennem åndedræt 11

Familielivets socialitet: omsorgssvigt 11

Den kriminelle løbebanes socialitet: anerkendelse 13

Fortællinger om vrede og vold 15

Fortællinger om systemsvigt 17

Mødet med Breathe SMART 19

Karakteren af de oplevede forandringer 25

5 Gruppessionernes  
socialitet og organisering 31

6 Sammenfatning 33

English resumé 35

Referencer 37

# 1 Formål og baggrund

Denne rapport præsenterer resultaterne af en undersøgelse af karakteren af den forandring, som unge i kriminalitet og misbrug oplever gennem Breathe SMART-forløb. Breathe SMART benytter yoga, meditation og åndedrætsøvelser med henblik på at minimere stress og aggression samt igangsætte en positiv, individuel udvikling, hvor man kan håndtere negative følelser og tanker ([www.breathesmart.dk](http://www.breathesmart.dk)).

Undersøgelsen belyser deltagerne egne perspektiver på de forandringer, de oplever gennem Breathe SMART forløb. Desuden belyses de sociale omstændigheder og betingelser, der karakteriserer deltagerne opvækst og baggrund.

Undersøgelsen er udført med midler fra Den sociale fond for børn og unge. Fonden bevilligede i 2014 midler til Breathe SMART's aktiviteter rettet mod unge under 25 år, særligt de, der lever eller har levet et liv med kriminalitet, misbrug og med tilknytning til bandemiljøet. I forlængelse af denne bevilling ønskede fonden, at der blev foretaget en evaluering med henblik på at skabe indblik i og dokumentere, hvordan og i hvilke sammenhænge de unge i denne målgruppe oplever et udbytte af Breathe SMART. Breathe SMART får i stigende grad henvendelser fra unge, der har hørt om og ønsker at deltage i et forløb og organisationen har et voksende antal samarbejdspartnere, der henviser unge hertil. Det er imidlertid forholdsvist udokumenteret, hvilke konkrete erfaringer og oplevelser, de unge, der benytter tilbuddet, har. Desuden var det fondens ønske at skabe et vidensgrundlag for et mere omfattende forskningsprojekt omkring brugen og virkningen af Breathe SMART. Statens Institut for Folkesundhed fremlagde et evalueringsforslag i

tråd med disse tanker. Evaluatoren var ikke på forhånd bekendt med Breathe SMART's metoder.

Evalueringen har været tilrettelagt som en eksplorativ undersøgelse med et bredt og åbent fokus på deltagerne egne perspektiver på og fortællinger omkring de forandringer, de oplever gennem Breathe SMART-forløbene. Evalueringen er desuden inspireret af det, der kaldes en forskningsbaseret erfaringsopsamling. Denne tradition har fokus på hvordan bestemte sociale dynamikker, kontekstuelle forhold og betingelser knytter sig til en given praksis, i dette tilfælde brugen af yoga, meditation og åndedræsteknikker. Denne form for evaluering giver desuden forskeren en vis frihed til at forholde sig åben i undersøgelsen og undervejs definere hvilke erfaringer fra projektet, der er af samfundsmæssig relevans at formidle (Høgsbo 2004). Undersøgelsen er i høj grad beskrivende og skal ses som et vidnesbyrd om de unges egen forståelse af karakteren af de forandringer, de oplever.

Undersøgelsen er baseret på kvalitative interviews med personer i alderen 21-43 år med særligt fokus på dem under 25 år. Perspektiver fra dem over 25 år er inddraget hvis, de stiftede bekendtskab med Breathe SMART, da de var under 25, eller når deres erfaringer underbygger og tydeliggør temaer i de unges erfaringer. Nogle interviewcases, der reflekterer de generelle problemstillinger, vil blive særligt udfoldet for at kunne give et dybdegående og helhedsorienteret indtryk af informanternes livsomsændigheder og forandringsprocesser.

Organisationen Breathe SMART og tidligere forskning

Breathe SMART er en organisation, der blev stiftet i 2000 af kropsterapeut og underviser Jakob Lund. SMART står for stress management and rehabilitation training. Målgruppen for Breathe SMART er mennesker, der lever eller har levet med kriminalitet og misbrug, har personlige og sociale problemer eller ofte udviser voldelig adfærd. Breathe SMART betegner samtidig et forløb med fysiske yogaøvelser,

meditation og bestemte åndedræsteknikker ([www.breathesmart.dk](http://www.breathesmart.dk)). Sidstnævnte indebærer teknikkerne *Ujjayi*, som på sanskrit betyder "sejrende åndedræt", *Bhastrika*, som populært oversættes "blæsebælgen", og *Sudarshan Kriya*, som er den centrale af åndedrætsøvelserne og kan oversættes fra sanskrit med "klarsyn gennem rensende handling". Denne teknik eller øvelse indebærer en rytmisk måde at trække vejret på skiftevis i tre tempi (Brown and Gerbarg 2005). Desuden består et Breathe SMART-forløb af såkaldte knowledge points, hvor underviseren deler viden inspireret af yogafilosofi, fx i form af anekdoter om, hvordan kroppen, psyken og sindet fungerer. Deltagerne udveksler også livsfortællinger med henblik på at skabe refleksion omkring egne følelser, tanker og livsomstændigheder ([www.breathesmart.dk](http://www.breathesmart.dk)). Der indgår i nogle tilfælde terapeutisk samtale, og der tilbydes Body SDS (Body Self Development's System) behandlinger. Jakob Lund fortæller, at den viden, deltagerne får gennem et Breathe SMART-forløb, er med til skabe accept af dem selv, og mindske selvbebrejdelse og bebrejdelse af omstændigheder i ens omgivelser. Åndedrætsøvelserne sigter mod at balancere det autonome nervesystem og derigennem gøre mennesker modtagelige for denne viden. Jakob Lund forklarer i et interview:

"Når de [deltagere] kommer, så er de meget stressede, og de er meget sort/hvidseende. [...]. Når man så har lavet øvelserne, så har man fundet nogle ressourcer [...]. Når man lukker op for de kropslige ressourcer, så åbner du op for at kunne tage mere ind. Når der er traume, er der kaos - eller også er det rigtigt. [...]. Så sindet er meget fastlåst, det er fastlåst i nogle overbevisninger omkring, hvordan tingene er, men det er et forsvar. Det vil sige, man ikke bare kan tage tingene ind, det vil gøre for ondt. Men når man så arbejder stille og roligt med de kropslige ting... arbejdet gør ens nervesystem mere raskt, så pludselig bliver der kapacitet til at ændre på disse overbevisninger, og det giver så nogle nye oplevelser og en evne

til at kunne tage ansvar, for det man føler. Uden at bliver offer eller krænker."

Et Breathe SMART-forløb kan starte med et individuelt forløb med en underviser og senere deltagelse i et 5-dages kursus med en større gruppe, eller man kan starte med 5-dages kurset. Breathe SMART 5-dages kurset forløber 2-3 timer per dag. Det tilbydes i Breathe SMART's faciliteter i Holte, indrettet i en tidligere lade og deraf kaldet Laden samt i fængsler og i misbrugscentre. I faciliteterne i Holte og i Hørslev Statsfængsel afholdes kurser fast ca. hver anden måned og løbende i en række andre fængsler i samarbejde med Kriminalforsorgen. Desuden afholdes kurser på flere døgnbehandlinger og rehabiliteringscentre. Efter at have gennemført et 5-dages kursus tilbydes deltagerne at komme til ugentlige 2-timers gruppesessioner. De tilbydes fast i lokalerne i Holte uden nødvendig tilmelding, og koster 50 kr. I fængslerne og i misbrugscentre tilbydes også efterfølgende ugentlige sessioner i en periode. Organisationen tilbyder personer at starte i et individuelt forløb, hvis det vurderes, at de vil have svært ved at agere i en større gruppe, pga. social fobi, traumer eller stress, har brug for et individuelt terapeutisk forløb, eller pga. sikkerhedsmæssige hensyn relateret til tidligere rocker- eller banderelaterede konflikter med andre deltagere i gruppeforløbet. Et forløb kan således ikke siges at indebære en klart afgrænset periode, men strækker sig over kortere eller længere tid, herunder et eventuelt individuelt forløb over nogle uger eller måneder, et 5-dages gruppeforløb og efterfølgende deltagelse i ugentlige gruppe-sessioner.

Man kan blive henvist til et Breathe SMART-forløb gennem en række kommuner, bl.a. som en del af Bande-exit-programmet, gennem Kriminalforsorgen, gennem PAS København (Projekt Anonym Stofmisbrug) og flere andre private og offentlige institutioner. Desuden samarbejder Breathe SMART med instanser som Kriminalforsorgen i Frihed, Kriminalforsorgens afdeling for samfundstjeneste, og nogle uddannelsescentre. Nogle henvender sig til organisationen på egen hånd og betaler dermed selv for

deres forløb, dog har Breathe SMART mulighed for at støtte enkelte personer ved hjælp af midler fra private fonde. Der er p.t. ti undervisere tilknyttet Breathe SMART. Stifteren, Jakob Lund, står for de fleste individuelle forløb. Han underviser også på kurserne i lokalerne i Holte i samarbejde med andre undervisere. Andre underviser fast i fængsler, og andre igen efter behov i lokalerne i Holte, i fængsler og på misbrugscentre. Breathe SMART og *Sudarshan Kriya*-åndedrætsteknikkerne, som anvendes, har rødder i organisationen Art of Living, som blev grundlagt i 1982 i Indien af Sri Sri Ravi Shankar. Organisationen findes i dag i 150 lande, inklusive Danmark. Art of Living har også programmet Prison SMART tilknyttet, som afholder kurser i fængsler i 45 lande.

Forskning i yoga og åndedrætsteknikkers indflydelse på helbredet er voksende; det gælder også studier af virkningen af åndedrætsteknikkerne Sudarshan Kriya i kombination med yogaøvelser (SKY). En litteratursøgning i artikeldatabaserne PAIS, SCOPUS og ISI Web of Knowledge med søgeordene Sudarshan Kriya i abstractet ledte til 35 videnskabelige artikler og til yderligere 7 videnskabelige artikler via referencer i førstnævnte 35 artikler. Disse studier har overvejende et biomedicinsk perspektiv og en kvantitativ tilgang, hvor effekten af at bruge åndedrætsteknikkerne i en afgrænset periode måles fx forhold til forskellige former for afhængighed, mindskning af stress og stressrelaterede sygdomme, depression, posttraumatisk stress eller angst, eller styrkelse af immunforsvaret blandt mennesker med forskellige kroniske lidelser. Der måles fx på stresshormoner i blodet, påvirkning af nervesystemet eller stressoplevelse før og efter interventionen gennem validerede testredskaber. Studierne er ofte små pilotstudier, hvor der imidlertid påvises bedring ift. fx stressreduktion og immunforsvar efter en SKY-intervention (fx Brown and Gerbarg 2005, Kjellgren et al. 2007, Carter et al. 2013, Kumar et al. 2013). Af de 42 artikler er kun en baseret udelukkende på en kvalitativ tilgang, hvor deltageres egne oplevelser og erfaringer med åndedrætsteknikkerne undersøges (Warner and Wall 2012). Brazier et al.

(2006) kombinerer kvantitative målinger med kvalitative interview. Der synes således at være sparsom viden om forandringer gennem brug af Sudarshan Kriya i kombination med yoga baseret på deltageres egne perspektiver, generet gennem kvalitative metoder.

I en dansk sammenhæng giver organisationen Breathe SMART en unik mulighed for at undersøge den oplevede virkning af SKY hos en gruppe særligt udsatte borgere, nemlig unge der lever med kriminalitet og misbrug. Desuden giver organisationen mulighed for at inddrage kriminelle unge, der ikke er registreret i systemet og fx har siddet i fængsel, i undersøgelsen, da mange fra det kriminelle miljø henvender sig uden at have fået en dom. Endelig giver Breathe SMART mulighed for at inddrage et tidsperspektiv i deltageres erfaringer, da organisationen har tilbudt forløbene kontinuerligt over 12 år.



## 2 Undersøgelses- spørgsmål

Følgende undersøgelsesspørgsmål ligger til grund for undersøgelsen:

- Hvilke sociale omstændigheder karakteriserer deltagerenes opvækst og ungdomsår?
- Hvilke sociale relationer er betydningsfulde og hvordan? Hvilke skuffelser og succeshistorier beretter de om?
- Hvad motiverer deltagerne til at starte i et Breathe SMART-forløb? Hvilke forestillinger har de om Breathe SMART, inden de starter? Hvad har betydning for, om de fortsætter et forløb?
- Hvordan oplever deltagerne de konkrete Breathe SMART-forløb? Hvordan opleves øvelserne og forløbet fysisk og mentalt? Hvad gør først indtryk på dem, positivt eller negativt?
- I hvilket omfang og hvordan oplever deltagerne forandringer i deres liv? Er der forandringer knyttet til fx kroppen, selvforståelse, sociale relationer?

## 3 Metode og analyse

Undersøgelsen er som nævnt i indledningen foretaget som en forskningsbaseret erfaringsopsamling, hvor sociale dynamikker samt kontekstuelle forhold og betingelser, der påvirker en given aktivitet, er i fokus, i dette tilfælde brugen og udbyttet af yoga, meditation og åndedræsteknikker. Undersøgelsen fandt sted i perioden marts 2014 til april 2015 og er baseret på deltagerobservation, individuelle interviews og uformelle samtaler.

### Deltagerobservation

Undersøgelsen bygger på deltagerobservation under et 5-dages kursus samt en fredagssession i Breathe SMART's lokaler i Holte. Kurset foretog mandag-fredag aften, i alt 13 timer. Dele af kurset inklusive feedback fra deltagere er digitalt optaget og delvist transskriberet. Undersøgelsen inddrager desuden uformelle samtaler med deltagere. Feltnoter og samtaler er nedskrevet i en feltbog og delvist renskrevet.

Deltagerobservation er særlig velegnet til at undersøge, hvordan sociale processer og interaktioner udspilles (Tjørnhøj-Thomsen and Whyte 2008). Observationerne blev foretaget som 'observerende deltager' (Russell 1994). På den ene side indgik jeg på lige fod med andre deltagende i kurset og fulgte instruktionerne. På den anden side var anledningen en forskningssammenhæng. Den aktive deltagelse i kurset hang sammen med, at underviserne understregede vigtigheden af, at alle på holdet investerer sig selv undervejs. Derudover var det intentionen, at deltagelsen og kendskab til øvelserne ville skabe en brugbar fælles referenceramme i efterfølgende interviews med deltagere. Deltagerne var bekendt med min dobbelte position som deltager og forsker, da dette blev delt mundtligt ved kursets introduktion såvel som intentionen om at inddrage erfa-

ringerne fra kurset og information om at eventuelle referencer ville blive anonymiseret. Deltagere blev spurgt om der var indvendinger imod dette eller at dele af kurset blev optaget, hvilket der ikke var. Deltagere blev også inviteret til at dele erfaringer i pauserne, hvilket flere gjorde.

### Interviews

Der er foretaget femten dybdegående semi-strukturerede, individuelle interviews med tolv deltagere i Breathe SMART-forløb. Heraf indgår de fjorten interviews med elleve deltagere i undersøgelsen, da en informant ikke opfyldte kriterierne med en kriminel eller misbrugsbaggrund. Denne informant havde imidlertid mange paralleller med andre informanter i de øvrige temaer og interviewet indgår derfor som baggrundsmateriale i nogle henseender. Tre personer er interviewet to gange. Nogle informanter har jeg talt med op til et år efter mit første interview med dem, enten i Breathe SMART's faciliteter i Holte eller i forbindelse med seminarer eller arrangementer. Informanterne er mellem 21 og 43 år på interviewtidspunktet. Otte informanter var under 25 år ved deres første møde med Breathe SMART. Interviewene varede mellem 30 minutter og to timer; størstedelen omkring en time. Otte interviews blev foretaget i Holte i lokalerne, hvor de individuelle sessioner finder sted, et interview blev foretaget i faciliteterne i Holte, hvor gruppesessionerne finder sted, tre interviews blev foretaget på Statens Institut for Folkesundhed, to interviews i informantens hjem, et interview blev foretaget over skype, mens informanten sad hjemme, og et over telefon. Ét interview med stifteren Jakob Lund er optaget og transskriberet, og herudover indgår uformelle samtaler med ham og andre undervisere.

Det individuelle, dybdegående interview er velegnet i eksplorative undersøgelser, hvor informanternes erfaringer, perspektiver og måder at tale om det relevante emne er i fokus (Kvale and Brinkmann 2009). Denne interviewform fordrer tid, nærvær, nysgerrighed og åbenhed fra interviewerens side, så der kan skabes et tillidsfuldt rum, der giver plads til, at

informanternes fortællinger og livsverden udfoldes. Det var væsentligt for undersøgelsens fokus netop at bevare en åbenhed for, hvad deltagerne selv fremhævede som væsentligt. At skabe et tillidsfuldt rum var desuden særlig vigtigt med denne målgruppe, hvor samtalerne indebar sårbare historier, som det kan være trættende at åbne sig omkring og at tale om (Liamputtong 2007, Jacobsen et al. 2002). Der er lavet minimale sproglige rettelser i citaterne, så de fremstår mere læsevenlige.

Interviewene blev foretaget med en interviewguide med følgende overordnede temaer, hvortil en række spørgsmål var knyttet:

- Narrativ fortælling. Opvækst og ungdom.
- Hverdagslivet. Handlinger og praksis, fx beskrivelse af gårsdagen i detaljer.
- Sociale relationer. Hvem tilbringer man tid med, hvem savner man tid med?
- Følelsesliv. Hvilke ting opleves som svære, hvad gør en glad?
- Motivation og første oplevelse af Breathe SMART.
- Forandringer. Krop, selvopfattelse, sociale relationer.

Udvælgelseskriterier og rekruttering af informanter

Informanterne blev udvalgt, sådan at nogle havde været i et Breathe SMART forløb i under et år, og nogle havde været i et forløb gennem flere år for at få et forskelligt tidsperspektiv på erfaringerne. Desuden blev nogle interviewet lige efter den eller de første session(er) for at få deltageres umiddelbare reaktion på øvelserne. Da undersøgelsen har fokus på karakteren af den forandring, deltager oplever gennem et forløb, er informanterne således alle nogle, der har valgt at forsætte et forløb med Breathe SMART i kortere eller længere tid. Undersøgelsen har ikke fokus på personer, der af forskellige årsager ikke er fortsat med et forløb. Delta-

gerne, der indgår i undersøgelsen, er derfor nogle, der har haft en positiv oplevelse med Breathe SMART i en vis udstrækning, hvilket afspejles i det empiriske materiale. Havde undersøgelsen haft fokus på de, der ikke forstætter, ville analysen naturligvis have set anderledes ud.

Informanterne blev desuden udvalgt ud fra om de havde haft en kriminel løbebane, et misbrug eller tilknytning til rocker- eller bandemiljøet i tråd med undersøgelsens fokus. Desuden blev der lagt væk på, at der både var informanter i individuelle forløb samt nogle, der havde deltaget i 5-dages kurset og de ugentlige gruppesessioner. Herudover var det et kriterium, at de fleste var under 25 år, da deres erfaringer med et Breathe SMART-forløb startede. Nogle ældre, der opfyldte de øvrige kriterier, er også interviewet og indgår i undersøgelsen, da deres livshistorie reflekterer de samme temaer, men i nogle sammenhænge i en mere ekstrem grad, fx ift. kriminalitet. De kan dermed tydeliggøre nogle gennemgående temaer i undersøgelsen.

Kontakten til informanter blev i de fleste tilfælde formidlet af underviseren Jakob Lund. Denne 'gatekeeper' funktion har både nogle ulemper og fordele.

Indvendinger mod dette kan være, at han kan have adspurgt deltagere, han formodede var positivt stemt over for Breathe SMART. Dog blev de fleste, der var i et individuelt forløb på interviewtidspunktet, og som opfyldte kriterierne, adspurgt. Nogle takkede nej. En anden indvending kan være, at informanterne i kraft af at være blevet spurgt af underviseren kan have været positivt stemt over for Breathe SMART for at være loyale.

Fordelene er, at deltagerne havde tillid til underviseren, og der kunne derfor skabes kontakt til personer, det ellers ville være svært at komme i kontakt med. For eksempel højtstående rockermedlemmer, der for nylig havde forladt klubben, deltagere i hård kriminalitet, i en særligt sårbar position ved for nylig at have begyndt at arbejde med traumer, eller som følte

sig utrygge og for eksempel gik bevæbnet (som i et tilfælde). Desuden gjorde underviserens kendskab til deltagernes baggrund det muligt at adspørge personer, der opfyldte kriterierne ang. kriminalitet, misbrug og banderelateret tilhørsforhold.

I rapporten refererer jeg til terapeuterne og underviserne tilknyttet Breathe SMART som 'undervisere'. Dette refererer i de fleste tilfælde til Jakob Lund, som er den person, der står for de fleste individuelle forløb og de fleste ugentlige sessioner i Breathe SMART-lokalerne, men også til andre undervisere i fængsler og på rehabiliteringscentre.

#### Præsentation af informanter

Informanterne i undersøgelsen er mellem 17 og 43 år. De fleste bor i Storkøbenhavn eller forstæder til København. Næsten alle har siddet i fængsel, afventede en dom, var prøveløsladt, afsonede en dom i åbent fængsel med udgangstilladelse, eller afsonede en dom med fodlænke.

Informanter		
	Navn (pseudonym)	Antal interview
1.	Thor	1
2.	Jens	1
3.	Johnny	1
4.	Kenneth	2
5.	Rasmus	1
6.	Sigurd	2
7.	Niels	1
8.	Kim	2
9.	Nilas	1
10.	Ditte	1
11.	Tim	1

De fleste har været medlemmer af eller tilknyttet rockerklubber, støttegrupper eller bander. Generelt har de været udsat for overgreb i barndommen og har færdedes eller færdes i et hårdt, kriminelt miljø. En informant har ikke haft en hård kriminel løbebane, men et stort

misbrug. To af informanterne er født i udlandet af udenlandske forældre, men har dansk statsborgerskab.

Nogle informanter var i gang med et individuelt forløb. Nogle var oprindeligt startet i et individuelt forløb og havde været på 5-dages kurset efterfølgende, og nogle informanter var startet med 5-dages kurset. De, der havde været på 5-dages kurset, kom jævnlige til de ugentlige åbne sessioner.

#### Analyseproces

Af de interviews, der foregik ved personligt møde og over Skype, blev elleve digitalt optaget og transskriberet ordret. To interviews blev ikke optaget, enten fordi informanten ikke ønskede dette, eller fordi det ville virke forstyrrende i situationen i fællesfaciliteterne efter en af de åbne fredagssessioner. Disse interviews blev nedfældet i håndskrift og efterfølgende renskrevet. Telefoninterviews blev nedfældet ordret så vidt muligt undervejs. Analysen af det indsamlede materiale har fulgt de almindelige kriterier for kvalitativ analyse med åben kodning, tematisering og meningskondensering af materialet, men er også guidet af forskningsspørgsmålene (Brinkmann and Tanggaard 2010; Hastrup et al. 2011). Interviewmaterialet og feltnoter blev læst igennem flere gange, og en tematisk analyse udført. Overordnede temaer blev defineret, fx 'familielivets socialitet', 'fortællinger om vrede og vold'; med opmærksomhed på, hvordan de bidrog til at belyse deltagernes oplevede forandringsproces via Breathe SMART-forløbet. Analysen ser på sammenhænge, modsætninger og paralleller mellem oplevelserne i den enkeltes fortælling og deltagernes fortællinger imellem. Der er i analysen givet god plads til deltagernes egne fortællinger og ræsonnementer, gengivet ved rige empiriske eksempler.

#### Etiske overvejelser

Alle informanter blev informeret mundtligt om undersøgelsens formål inden deres tilsagn om deltagelse og om, at deltagelsen ville blive anonymiseret, og oplysninger bevaret fortroligt. I undersøgelsen er alle navne ændret og andre

genkendelige oplysninger ikke medtaget. Eksempelvis er navne på fængsler, som deltagerne sidder eller har siddet i, navne på rockerkubber og nogle stednavne ikke gengivet i sammenhæng med personerne. Herudover er alder ikke gengivet ved citater for at bevare en højere grad af anonymitet. Der er desuden ikke gengivet detaljer vedrørende kriminelle aktiviteter, folk ikke er dømt for, eller hvor de kriminelle handlinger er kendt i offentligheden, og derfor ville gøre personen genkendelig.

Ved min deltagelse i 5-dages kurset blev deltagerne som nævnt adspurgt, om de havde indvendinger mod at dele af kurset blev optaget, og at kursuserfaringerne blev inddraget i rapporten. Man kan indvende, at muligheden for at frabede sig dette ikke har syntes stor, da det kan være svært i en ny situation, som første dag på kurset, omgivet af mennesker, man ikke kender, at gøre indsigelser. Desuden kan flere have tænkt, at hvis arrangørerne af kurset sagde god for min deltagelse, ville det være ok. Mange virkede imidlertid interesserede og ville gerne snakke i pauser. Jeg har dog stadig valgt primært at gengive udsagn fra personer, der aktivt kom hen og talte med mig under kurset, velvidende, at vores udveksling potentielt ville indgå i undersøgelsen.

Mange deltagere har som nævnt meget tunge historier, og det kan tage mange kræfter at tale om disse ting, ikke mindst for de, som var midt i en proces med at bearbejde traumatiske hændelser eller bryde mønstre i deres liv. Interviewene blev indledt med at spørge, om en time eller kortere tid ville være ok med opmærksomhed på at slutte i tide. I mange tilfælde var informanten tydeligt træt efterfølgende. Omvendt var nogle meget glade for at snakke, ville gerne fortsætte ud over en time og ytrede ønske om gerne at ville kontaktes igen, hvis nødvendigt. Dette er ikke ualmindeligt ved kvalitative interviews, hvor det at dele sårbare og betydningsfulde ting kan opleves som at have en terapeutisk dimension for den interviewede (Liamputton 2007).

## 4 Forandring gennem åndedræt

Undersøgelsens fund præsenteres i syv temaer, som tilsammen bidrager til en forståelse af karakteren af den forandring, deltagerne beskriver og oplever efter at være startet med et Breathe SMART-forløb. Temaerne repræsenterer også delvist et livskronologisk perspektiv. Disse temaer er: 1) familielivets socialitet: omsorgssvigt, 2) den kriminelle løbebanes socialitet, 3) fortællinger om systemsvigt, 4) fortællinger om vrede og vold, 5) mødet med Breathe SMART, 6) karakteren af de oplevede forandringer, og 7) gruppesessionernes socialitet og organisering. Gennem temaerne forsøges at skabe en grundforståelse for deltagernes sociale omstændigheder, da en sådan bidrager til at forstå deres oplevelse af Breathe SMART-forløbene. I rapporten benyttes ordet socialitet om en afgrænset og kontekstafhængig form for socialt samvær.

### Familielivets socialitet: omsorgssvigt

Opvæksten er for de fleste deltagere præget af manglende nærvær og anerkendelse, omsorgssvigt, vold og overgreb. Det har implikationer for den socialitet, deltagerne senere opsøger i det kriminelle miljø, og for de måder, hvorved vrede, aggression og vold bliver en del af deres tilværelse. Disse forhold er noget af det, der kommer i fokus gennem Breathe SMART-forløbene. Det er derfor relevant at få indblik i den socialitet, der præger deltagernes opvækst.

Deltagerne har ofte oplevet fysiske eller psykiske overgreb fra én eller begge forældre, som i mange tilfælde havde et alkohol- eller stofmisbrug. Der var ofte konflikter med faderen, som tit stod bag voldsudøvelsen, andre oplevede, at faderen var fraværende i dagligdagen. Flere,

som var skilsmissebørn, beretter om fysiske overgreb, svigt og vold, når de var på besøg hos faderen i weekenden, fx Kenneth, som havde en far, der var alkoholiker og stofmisbruger. De fortalte aldrig om disse overgreb til moderen, mens det stod på.

Der er også tilfælde, hvor det er moderen, der stod bag overgrebene. Kim var udsat for fysisk og psykisk vold af sin mor. Han husker episoder fra seksårsalderen, hvor hun tog fat i hans hår og slog hans hoved ind i væggen. De kunne have lange kampe, hvor Kim som reaktion smed ting efter hende, løb væk, blev fanget igen og slået. Han beskriver imidlertid den psykiske vold som værst, som når moderen kaldte ham "djævlens søn". Andre beskriver, hvordan volden foregik mellem forældrene. Rasmus fortæller, at fra han var nul til seks år, bankede hans far hans mor hver dag: "Ja, og det var meget sjældent rettet mod mig, men magtesløsheden og at se en person, man holder af, få én på skallen, det er jo [dyb vejrtrækning] også ... forfærdeligt, ikke?". Forældrene blev skilt, men faderen opsøgte stadig moderen og bankede hende. Da Rasmus var 12-13 år truede han faderen på livet og satte en stopper for det, siger han: "han kunne godt se på mig, at det var, det var sgu alvor det dér mand, det mente jeg. Så der hørte jeg ikke fra ham siden den dag."

Dittes historie vidner også om grov vold mellem forældrene og mod Ditte og hendes bror. Dittes historie afspejler flere tværgående tematikker i deltagernes fortællinger, derfor følger en længere beskrivelse af hendes historie:

Ditte var som lille vidne til grov vold mellem forældrene og fortæller at det var "meget brutalt", og at begge tog mange stoffer og drak. Da Ditte var omkring to år ville moderen skilles og nægtede faderen at se Ditte og Dittes storebror pga. volds-episoderne. Ditte fortæller, at faderen prøvede at slå moderen ihjel to gange for at få forældremyndigheden. Første gang satte han ild på huset om natten. Mormoren vågnede, da hun lugtede røg, og de

nåede alle ud i live. Da Ditte var tre år overfaldt han moderen med svovlsyre. "Hun [moderen] arbejdede om natten på sådan en syfabrik eller med symaskiner, hvor hun syede, og så var hun kommet hjem om morgenen, og jeg kan bare tydeligt huske, at vi ligger der i ske. Så kommer han ... og så siger han, 'ej, men... gå over til mormor', fordi vi boede jo alle sammen sammen, kæmpe familie, ikke? Det ville jeg ikke, altså jeg ville bare se, hvad han ville, sådan der, med mor. Og så, jeg kan bare huske, jeg sætter mig, fordi hun sagde også 'gå nu', så kan jeg huske, han holder noget her [viser hvordan hånden er under en åben jakke] og så bare i det, jeg når at komme ned fra sengen, så hælder han bare det der [svovlsyre] udover, hvor hun bare begynder at ætse op over alt og skrider [...]. Mormor står helt panikket, sådan, hvad fanden sker der? Altså, så kom min mor løbende og så, vi tisser jo i sådan nogle baljer, så hældte hun det der pis udover min mor, så det stoppede og ringede efter en ambulance, ikke? Og så var hun så indlagt i et år, hvor de ikke vidste om de kunne redde hende. De blev ved med at lave hudtransplantationer for at sætte op på brystet og plastikknæse og alt sådan noget, ikke? [...] Altså hvor.. hvor, det var hårdt, det var det jo, ikke at have sin mor, vel? Og så har jeg faktisk aldrig sådan haft hende siden. For det har taget så hårdt på hende, så da vi kom til [stednavn], så begyndte hun at drikke rigtig meget." Da Ditte startede i skolen var hun "ekstremt aggressiv", og fortæller at vold var hendes måde at kommunikere på. Hvis nogle provokerede hende "jamen så skulle de bare smadres alle sammen". Desuden var ballade vejen til hendes mors opmærksomhed: "Jeg lavede simpelthen så meget ballade [griner], altså jeg ved godt, det er ikke... aldrig er okay at slå vel, men, det var hendes [moderens] måde at håndtere det på, og jeg følte jo kun, at jeg kunne få hendes opmærksomhed ved at lave noget, fordi at hun altid bare var stiv, og når jeg kom og

var ked af det, altså, så var det lige meget". Ditte blev anbragt i plejefamilie pga. moderens vold, men var der kun to uger, da Ditte var "ustyrlig", som hun siger. Kort efter blev hun anbragt på kostskole.

Dittes historie er ekstrem, men der er mange paralleller til andres historier, såsom grov vold i hjemmet både mellem forældrene og mod deltagerne selv, fraværende forældre med et misbrug, at deltagerne bliver sendt på opholdssteder eller i plejefamilie, og deres dominerende følelse af vrede, som kommer til udtryk i aggression og vold.

Nogle få beskriver deres tidlige opvækst som god og tryk og taler positivt om deres forældre, men beretter om en smerte som følge af en tragisk hændelse, som de ikke fik bearbejdet, og hvor ingen voksne omkring dem nåede ind til dem. En mistede fx begge forældre i de tidlige teenager-år. En anden mistede sin ven i et biluheld, da de begge var 11, og det efterlod ham med skyld, fortæller han, over ikke at have reddet vennen. Da hans farfar, som stod ham nær, døde et år senere, "der lukkede jeg helt ned [...]. Og så begyndte det også i skolen, med aggression og sådan... for det var ligesom om den der undertrykte sorg, den udsprang i aggression". Han beskriver, at der ikke var nogen voksne, der vandt hans tillid, heller ikke børnepsykologen, og "det var den der tid, hvor jeg også begyndte at få alle de der problemer med alle de der autoriteter. Jeg følte, der var ikke rigtig nogen forståelse fra omverdenen, vel? Men jeg var bare sindssygt ked af det". Han blev mere og mere ligeglad med skolen, begyndte at slås uden for skolen, og han og en lille gruppe venner begyndte at opsøge mere og mere rå vold.

De fleste fortæller, hvordan vrede, aggression og et voldsomt temperament fyldte i deres opvækst, eller som Ditte, at vold var en måde at kommunikere på. Mange bruger udtrykket, at de "havde krudt i røven" og var "ustyrlige" og taler om deres aggression som en forbandelse, der ikke kunne tæmmes og ofte resulterede i en række skoleskift.



Et andet manifest tema i deltagernes beretninger om deres opvækst og om deres måde at håndtere aggression og smerte er misbrug af stoffer. Mange har haft et misbrug af kokain, amfetamin, ecstasy, GBL (Gamma butyrolactone eller 'hætter'), GHB (Gamma hydroxybutyrat eller 'fantasy'), hvilket på den ene side giver en følelse af overskud, men som også stimulerer følelsen af paranoia og frygt, som berøres i et senere kapitel. De fleste starter med at ryge hash i 13-årsalderen; de beskriver, at det gav dem ro og dulmede den stress, som var opbygget gennem overgreb og svigt:

"Jeg har konstateret ADHD og begyndte at selvmedicinere i folkeskolen ..."

Interviewer: "Selvmedicinere?"

"Ja, med hash, ikke? Begyndte at ryge tjald som alt for ung, 12-13-årig var jeg allerede ude i et misbrug. [...]. Der er mange DAMP-børn, der vælger at ryge hash, fordi det jo som udgangspunkt giver noget ro." (Johnny)

"Generelt, så fik det [hash] mig bare til at fungere godt, for de reducerede min... jeg vidste ikke, jeg var stresset, før jeg startede med Breathe SMART, før jeg begyndte i traumeterapi og alt det. Jeg vidste ikke, at jeg har været stresset hele mit liv. Så, det er klart, det mindskede min stress." (Kim)

Ditte begyndte at ryge hash, da hun var 10 år og blev afhængig i 13-14-årsalderen, siger hun. Hun har eksperimenteret med mange stoffer, såsom ketamin, amfetamin, GBL, men det er hash, som dæmper følelserne, og kokain, som giver en følelse af overskud, som tiltalte hende:

"Det gav mig bare den der ro dér, og altså, med hashen, der var det sådan, den slog bare en dæmper på alt. Altså med coken der, der følte jeg jo også, ikke? Men der fik jeg den der, 'verden kan bare komme an' altså. Jeg kunne ikke mærke noget af alle de der ting, sådan, det var bare for at komme væk fra mig selv, ikke?" (Ditte)

Sammenfattende, så har opvæksten for de fleste været præget af mangel på anerkendelse fra én eller begge forældre ved ikke at blive set, hørt eller rost, manglende nærvær og tilhørsforhold til familien og i mange tilfælde vold og misrøgt. Opvæksten har været domineret af en socialitet, hvor forældrene bidrog til at normalisere vold som kommunikationsform. Samtidig oplever deltagerne, at deres eget temperament og voldelige adfærd er et problem for deres omgivelser, og at de er 'ustyrkelige'. Deltagerne bruger ofte stoffer til at håndtere de svære følelser og deres temperament.

### Den kriminelle løbebanes socialitet: anerkendelse

Den mangel på anerkendelse og tilhørsforhold, som karakteriserer socialiteten i opvæksten, oplever mange deltagere at få igennem kriminelle aktiviteter. Disse giver oplevelsen af, at man er god til noget, og man får anerkendelse for det i rocker- og bandemiljøet. I fængselsmiljøet får folk nye kontakter i den kriminelle verden og oplever rå voldsmetoder. Den kriminelle løbane bestyrkes således både i rocker- og bandemiljøet og fængselsmiljøet. De kriminelle aktiviteter bliver typisk introduceret gennem nogle ældre familierelationer, en vens far eller ældre i rocker- og bandemiljøet. I det følgende beskrives, hvordan kriminaliteten udfoldes og bestyrkes i de nævnte miljøer.

Mange startede med kriminalitet i teenagerårene. For de, der blev anbragt på ungdomsinstitutioner, var kriminelle aktiviteter samt vold ofte en integreret del af samværsformen, en måde man vandt respekt på og undgik selv at komme nederst i hierarkiet. For mange begyndte kriminaliteten gennem kontakt med ældre personer, der optrådte som 'signifikante andre' og oplevedes som rollemodeller, ofte i rocker- og bandemiljøet. Jeg benytter begrebet 'signifikante andre' om personer, der spiller en dominerende rolle i deltagernes identitetskonstruktion. Vores identitet kan betragtes som socialt konstrueret, fordi den skabes i en vedvarende interaktion med såkaldte signifikante andre, hvor vi på den ene side identificerer os med ligheder med og forskelle til disse andre, som



på den anden side validerer vores selvopfattelse og de signaler om identitet, vi udsender (Jenkins 2008). I fraværet af tætte forbindelser til forældrene, har der således været en række ældre, fx i bandemiljøet, der begyndte at indtræde som signifikante andre.

Kasper begyndte at hænge ud på Christiania, da han var 13 år. Han fandt sammen med andre "utilpassede unge" med meget forskellig baggrund, fortæller han. På Christiania begyndte de at hænge ud med rockere: "De så et potentiale i nogle af os, som fx mig", og Kasper begyndte at sælge hash for dem. Andre beretter om lignende oplevelser: "Og de ser med det samme, de der ældre der [i bandemiljøet], okay, ham der, han er super aggressiv, han er super på, ham tager vi. Og så bliver det pludselig, hey, tag det her, tag lige hundrede gram tjald, og så har du ... 4.000 kr. som 15-årig, hvor du måske er vant til at have 300 kr."

Sigurd fortæller, hvordan hans vens far, der var rocker, begyndte at tage sig af Sigurd, der sjældent så sin egen far og ofte havde problemer i skolen. Han så op til dem til rockermiljøet: "Det var min største drøm, da jeg var lille, at jeg ville være rocker jo, ikke?", og gennem faderen og andre i miljøet blev han introduceret til et rå, kriminelt miljø, som han gradvist tog aktivt del i for at vinde deres anseelse:

"Han [vennens far] tog mig ligesom under hans vinge jo [...]. Fordi jeg blev hele tiden smidt ud af skoler og sådan noget [...]. Jeg har gået på tretten skoler, så jeg røg fra skole til skole, så når jeg ikke gik i skole, så var jeg bare sammen med ham faderen og så, hvad han lavede penge på ..."

Interviewer: "Hvad lavede han penge på?"

"Ja, sådan nogle lidt vilde ting du ved. Det var alt muligt, de lavede, alt fra narko til afpresning og sådan noget. Og så blev man selv ligesom fascineret af det, og årene gik, og så kom man selv ind i det miljø, eller hvad man siger, og så klippe nogle fingre på folk, når de skyldte penge... hvis

de skyldte penge, så tog man en finger eller .. [...]. Første gang [jeg klippede en finger] tror jeg, jeg var en femten/seksten år, og så eskalerede det derfra jo, ikke, til at folk skulle smadres og ud og lave flere røverier og handle med narko ...". (Sigurd)

Flere beskriver, hvordan den kriminelle løbebane gradvist tog til i takt med, at aggression belønnedes i bandemiljøet:

"Man kan sige, det bunder nok mest i sådan et ego, at man måske har følt sig, at man ikke hører til, og at man var dum. Alle de der ting, skyld og skam, alt det der, man bar med sig og så lige pludselig til at komme i et miljø, hvor man kan bruge det til rent faktisk at være den, der er den cool eller den fede person. At det lige pludselig er det omvendte af, hvis man er inde i en skoleklasse, hvor man hele tiden skal tænke: 'Åh nej, men nu gjorde jeg også det, og det var ikke godt.' Hvor man så der, der kan man så sige: 'Nå men så smadrede jeg ham der'. Så tænker alle: 'Årh det er fedt, det er fedt'. Så det hyper ligesom ens ... det der ego, ikke?" (Niels)

Mange af de interviewede blev selv medlemmer af eller tilknyttet rockerklubber som Hells Angels, Bandidos, støttebander eller andre bander. Aggressionen og voldsudøvelsen blev en særlig kapital i dette miljø, en kapital der gav anerkendelse.

Fængslet blev desuden for mange et sted, hvor kriminaliteten konsolideredes og udvikledes. "Fængsel, det er jo ikke rehabilitering, det er jo bare en kriminel skole, hvor du lærer nye aspekter af kriminalitet, ganske simpelt", som én siger. Flere tænker ironisk nok tilbage på fængslet som et sted, hvor de blev skolet i kriminalitet, og hvor de forandrede sig kropsligt til pumpede mænd. Johnny siger, at da han kom ind at sidde, var han "en 20-årig, tyk dreng", og da han kom ud: "Da havde jeg fået to franskbrød under armene, du. Og nogle steroider i numsen, og du ved. Så kørte det [...]. Jamen det var jo det, der var at lave derinde. Så lærte jeg

det [...]. For 110 kg meget, meget sur, ung mand, var effekten af det [fængselsopholdet]”.

Thomas fortæller, hvordan miljøet på de normale afdelinger i de lukkede fængsler er ”sindssygt råt”, og at et ophold i et lukket fængsel er ”destruktivt og dybt skadeligt”. Omfanget af den råhed, der hersker her, gik op for ham efter at være overflyttet fra rockerafdelingen. Han forlod sin rockerklub, mens han afsonede sin dom, og efter et halvt år i isolation blev han sendt til såkaldt efterbehandling i et normalt, lukket fængsel. Det var absurd, fortæller han, da det var langt mere ”sindssygt”, ”vildt” og ”råt” end i rockerafdelingen, hvor det interne justitssystem sørgede for, at folk rettede ind og indtog deres plads i hierarkiet. På den normale, lukkede fængselsafdeling var vold og overfald en del af dagligdagen: ”Man kunne høre den der nødalarm, den gik nærmest hver dag, nødalarmen, som betjentene sætter i gang, hvis der er nogen, der bliver overfaldet eller stukket ned eller et eller andet”. Han fortæller, at en af grundene til, at folk gik amok, var, at man sidder i en lille celle og kun kommer udenfor meget kort tid én gang om dagen, i modsætning til for ti år siden, hvor man kunne bevæge sig langt mere frit.

Fængselsopholdene er således karakteriseret af et miljø, hvor de unge kan opretholde eller udvide deres kriminelle aktiviteter og netværk, opbygge en trænet krop ofte med brug af steroider, og hvor brugen af vold legitimeres og normaliseres som overlevelsesstrategi.

Sammenfattende kan man sige, at den anerkendelse og det tilhørsforhold, som deltagerne sjældent oplever derhjemme, finder de gennem det kriminelle miljø. I rocker- og bandemiljøet oplever de unge en opmærksomhed fra ældre personer, der har karakter af signifikante andre, og som påvirker deres identitetsopfattelse. De oplever et tilhørsforhold i rocker- og bandemiljøet. Både her og i fængselsmiljøet er vold og kriminelle aktiviteter en kapital eller værdi, man høster anerkendelse for, og som giver adgang til indflydelse. Den socialitet, der karakteriserer rocker- og bandemiljøet og fængslerne

understøtter således voldshandlinger og den kriminelle løbebane yderligere.

## Fortællinger om vrede og vold

Et tema, der fylder meget i informanternes fortællinger, er, hvordan vrede, aggression og voldshandlinger har domineret deres liv. Dette tema er centralt at få indsigt i, da nogle af de første forandringer, deltagerne hæfter sig ved efter at være startet på et Breathe SMART-forløb, angår vrede og vredeshåndtering. Vreden og volden er som vist et relationelt produkt, dels af overgreb eller svigt i opvæksten, dels af miljøet blandt rockere og bander samt i fængslet. Vreden kan betegnes som en følelse, der kommer til udtryk gennem udadrettet aggression, som igen fører til vold som en fuldbyrdet relationel handling. Vreden akkompagneres ofte af følelsen af paranoia og et højt alarmberedskab. Deltagerne oplever ofte, at de reagerer instinktivt med vold uden at kunne kontrollere det. Ligesom med kriminalitet er aggression og voldelig adfærd egenskaber, der giver anerkendelse i miljøet. I det følgende beskrives, hvordan vrede, aggression og vold har fyldt i deltagerens liv.

Vreden har været en dominerende følelse siden skolealderen og er taget til, efterhånden som deltagerne blev ældre. For Ditte var aggression en integreret del af hendes omgangsform med andre. Hun var ofte i slåskamp, og de voldelige handlinger eskalerede gennem hendes teenageår: ”Jeg var et monster hver dag”. Som 14årig blev Ditte smidt ud af kostskolen efter at have overfaldet en pige, og hun kom på et opholdssted: ”Det er ligesom et fængsel, bare for børn [...] og så, ja, så boede jeg der et par år, så blev jeg igen smidt ud”. Ditte beskriver de situationer, hvor hun ”bliver rigtig hidsig” som at ”få pres ... altså få lyn i hjernen, ikke?”. Når hun ”får pres”, reagerer hun instinktivt, som regel med vold, og har svært ved at stoppe igen, siger hun. Hun fortæller om en episode, hvor hun ”får pres” i et voldeligt sammenstød med politiet, og Ditte endte med at slå en kvindelig betjents hoved mod sit knæ flere gange uden at kunne stoppe. Hun fik selv brækket kravebenet og vredet skuderen af led af politiet. I retten

efterfølgende fik hun at vide, hun skulle mentalundersøges. "Der knækkede min verden bare, jeg sad bare der og tænkte bare, What? Mentalundersøgelse, jeg er da helt normal, hvad snakker I om, altså?" Hun blev tvangsindlagt på den psykiatriske afdeling på røde papirer, "og så startede helvede bare", fortæller hun. Da hun taler om tiden på den psykiatriske afdeling, bliver hendes toneleje stille: "[Det var] helt fucked up. Altså, det var bare at køre trip på alle. Altså, fordi jeg ikke ... jeg kunne ikke være inde i mig selv. Altså, ved at rende rundt og se på mennesker, der har det dårligt. Og de havde det altså virkelig vildt." Hun var tvangsindlagt i otte måneder. Hun fortæller, at ingen havde nogen forhåbninger med hende: "De sagde til mig dengang, du er en lost case. Det kommer ikke til at blive anderledes med dig. Og nu, hvor de ser mig, de er jo helt i chok over at se, hvad der er sket! Jeg er ved at tage en uddannelse og har det her arbejde."

Ligesom Ditte oplevede flere, at de blev betragtet som en 'lost case' eller uden for rækkevidde af forskellige instanser i systemet, hvilket uddybes i næste afsnit. Flere taler om vreden og aggressionen som en måde at håndtere deres hverdag og fortrænge overgreb, såsom Kenneth, der blev banket af sin far:

"Jeg troede selv, at det var den rigtige vej, det der med at være aggressiv, det var ligesom mit overlevelsesinstinkt, for enten så kunne jeg bare sidde og tude og græde snot over alt det, jeg havde oplevet. Ellers kunne jeg være... du ved, jeg blev bare nødt til at være deroppe for ligesom at være ovenpå og kunne håndtere nogle ting - følte jeg hvert fald". (Kenneth)

Aggression skaber adrenalin, hvilket fik Kenneth "derop", hvor han følte, han kunne håndtere eller abstrahere fra sin fars overgreb. For andre var aggressionen og de voldshandlinger, der ofte fulgte med, en måde, hvorpå de kunne fremkalde en følelse af *noget*, fremfor følelseløshed:

"Jeg følte ikke... jeg følte kun noget i nogle af de der situationer der, når det virkelig var helt vildt så kunne jeg mærke et eller andet, en eller anden følelse. Det var fedt, syntes jeg, ikke? Den der følelse af vrede eller af sorg eller af had. Så kunne man mærke, man levede stadigvæk, eller smerte for den sags skyld, både fysisk og psykisk smerte, så man ligesom søgte hele tiden de der situationer, der kunne skabe det. Og det er jo klart, det bliver jo ved med hele tiden at skulle... Ligesom et stof, hvis du ryger en joint den ene dag, så er du skæv, men hvis du ryger joints hver dag så bliver du nødt til at ryge to, så bliver du nødt til at ryge tre, fire fem seks syv." (Niels)

I citatet ses et afhængighedsskabende element i aggressionen og voldshandlingerne; flere deltager beskriver i tråd med Niels, at deres grænse for, hvor rå voldshandlinger de kunne udføre, hele tiden rykkedes.

En deltager beskriver sin aggression og voldsudøvelse som en medført kapacitet. Jens har siddet i fængsel for mord og fortæller, at han ofte har udført ekstremt voldlige handlinger:

"Jeg har prøvet alt. Tro mig, jeg har prøvet alt. Jeg har tæsket en mand i hovedet med en hammer til den sad fast i kraniet på ham, hvor jeg måtte sætte min fod i baghovedet for at hive den ud, fordi der ikke skulle være fingeraftryk efterladt på stedet. Jeg har prøvet alt." (Jens)

Han forklarer selv sådanne voldshandlinger med at "det er en medfødt genetisk ting [...]. Folk vil sige, jeg er født ond. Det vil jeg påstå, jeg ikke er, jeg føler ikke selv, jeg er ond, men jeg er født til at kunne udføre onde gerninger, uden at føle ubehag".

Selvom Jens i dag oplever, at hans aggression har ødelagt en masse for ham, så fortæller han, i tråd med flere andre, hvordan netop aggressionen, volden og den manglende empati hele

tiden blev opøvet, da dette blev belønnet i det miljø, han færdedes i:

”Min vrede og aggressioner har jo gjort, at jeg har begået mig godt i det miljø. Fordi, hvis du er meget vred og aggressiv og har nemt ved vold og ikke har særlig meget empati, så er det jo nemt at blive belønnet i den verden [...]. Det har talt i hele min verden, det er ikke kun i rockermiljøet. Det tæller også ude i det daglige [...]. Hvis du er opvokset i sådan et miljø, som jeg er opvokset i, der kunne du enten lære at løbe eller slås, det plejer jeg at sige. Og dem, der var rigtig gode til at slås, jamen de bestemte. Sådan var det bare. Det var ikke ham der havde den største uddannelse, der bestemte, det var altså ham der slog hårdest, ikke? Og sådan har jeg altså set desværre de fleste steder i livet stadigvæk, at det fungerer sådan. Altså, hvis du er aggressiv nok og frembrusende nok, så får du din vilje [...]. Jamen du bliver jo belønnet for din aggressivitet”. (Jens)

Vold var med til at åbne døre og blev en integreret del af den kriminelle karriere for mange, ligesom for Jens. Flere fortæller, hvordan vold blev anvendt som straf- eller afpresningsmetode, og at det nogle gange var meget systematiseret, sådan at andre kriminelle i et område fx betalte for at få lov til selv at lave kriminelle aktiviteter mod beskyttelse. ”Så på den måde sørgede vi jo for, at ingen snød hinanden, og alting [...]. Det er en form for politi i den kriminelle verden, som er lidt svær for jer at forstå”.

Sammenfattende får vreden, aggressionen og voldsudøvelsen ny værdi, der åbner døre og er et organiserende element i den kriminelle verden. Fra at have følt sig forkert i skolen på grund af aggressiv adfærd, bliver aggressionen noget, der giver adgang til anerkendelse og indflydelse. Aggression og vold er samtidig et værn mod smertefulde erindringer eller mod *ikke* at kunne mærke noget. Desuden er volden afhængighedsskabende, og grænsen for voldelige handlinger rykkes hele tiden.

## Fortællinger om systemsvigt

Et andet manifest tema i deltagernes fortællinger er oplevelsen af en afmagtsfølelse og af svigt i mødet med myndigheder og sociale instanser. Flere har oplevelsen af at blive modarbejdet eller mødt med ligegyldighed fra forskellige sociale myndigheder og autoriteter, de har været i kontakt med. Disse fortællinger er relevante at få indblik i, da de står i skarp kontrast til deltagernes oplevelse med Breathe SMART.

Tilbage i skolealderen fortæller flere om ikke at være forstået af voksne autoriteter, de var tvunget til at være i kontakt med, fx børnepsykologer. En kvinde, jeg taler med under 5-dages kurset fortæller, at hun var til fem-seks børnepsykologer som barn og er fortsat med flere gennem teenageårene. Hendes erindring om børnepsykologerne er, at de var meget hårde, at de bare ville finde frem til en diagnose og noget medicin, og at de ikke tog hende alvorligt. For eksempel oplevede hun det krænkende, at hun skulle lege med dukker hos psykologen på et tidspunkt, hvor hun gik i 8. klasse.

Nogle undrer sig over, at de voksne omkring dem ikke gjorde mere for at sætte en stopper for deres småkriminelle aktiviteter. Da Niels som 15-årig begyndte at sælge hash for folk i bandemiljøet, var det forbundet med stor ambivalens for ham:

”Jeg var stadig ikke helt overbevist om det der, men jeg kørte alligevel mere på der, for jeg syntes, det var mere interessant end skolen. Netop pga. af det der med at lærerene, de var ikke rigtig... der var sgu ikke nogen, der ligesom satte sig ned og sagde, hey, jeg ved sgu godt, hvad der sker med jer [...]. Der var ligesom ikke rigtig nogen, der havde fat i os”. (Niels).

Ditte fortæller, i tråd med flere, hvordan hendes kontakt med sociale myndigheder gennem hele livet gør, at alt om hende registreres. Det bevirker, at fortrolighed og tillid er altafgørende i hendes relation til andre:

”Jeg har jo altid været under, sådan, kommunefolk eller opholdssteder og kontaktpersoner, hvor alt hvad jeg siger, om jeg har været ude og tisse tre gange på en dag, det skal også lige skrives ned, altså. Hvor, det vigtigste for mig, det er den der tillid, jeg kan have til folk”. (Ditte)

Tilliden, Ditte nævner, handler først og fremmest om hendes angst for at blive tvangsindlagt på den lukkede, psykiatriske afdeling igen. Hun fortæller, hvordan hun for nyligt oplevede et svigt fra sin kontaktperson. Ditte var i en kort periode efter sin deltagelse i et Breathe SMART-kursus meget følelsesmæssigt påvirket og ked af det. Hun delte det med sin kontaktperson, som informerede Dittes psykiater. ”Og hun ved godt, at man bare skal sige én ting til min psykiater med, at jeg er selvmordstruet eller et eller andet, så er det altså tvangsindlæggelse på røde papirer igen, ikke?”

Episoden blev for Ditte en manifestation af, hvor meget hun skal være på vagt, og hvor lidt rum hun har til at dele sine tanker frit, selv med sin kontaktperson.

Ligesom Ditte blev klassificeret som mentalt syg, så har andre oplevet at blive kaldt psykopater på grund af omfanget af deres voldshandlinger eller vredesudbrud. Det oplevede Kenneth, da han reagerede med stor vrede på at få at vide, at myndighederne tog forældremyndigheden fra ham: ”Du ved, så sagde de, at jeg var psykopat, inde på det der familiecenter”. Han medgiver ”[j]eg reagerede måske ikke lige på den rigtige måde, jeg ikke lige kunne finde ud af det ikke?”, men er uforstående overfor mærkatet psykopat.

Et andet oplevet svigt i ’systemet’ eller mangel på at blive taget alvorligt knytter sig til de forskellige typer vredeshåndteringskurser, såsom *anger management*, som flere har været tilbudt i fængslet eller gennem kommunen. Flere nævner, at disse kurser har prellet fuldstændigt af på dem.

”Jeg har taget alle de andre kurser, fængslerne har, jeg har taget tre ting, det der anger-management, kognitiv [terapi], og så et til, jeg kan ikke huske, hvad det hedder... Jeg har taget alle de der programmer, og der er ikke et eneste af dem [hvor], jeg har kunnet mærke nogen forskel ... altså, der kunne jeg gå over og hoppe på én eller anden bagefter ... Det havde ingen betydning, selv om nogle af de programmer, dem har jeg så taget i tre-fire måneder, ikke? Og de har ikke haft nogen betydning, altså. Så prøver man det der med Jakob [Lund] og så efter en måned, bum mand, så er du bare et nyt menneske...”. (Sigurd)

Flere er direkte hånlige over for bande-exit-programmerne, da det eneste, de blev tilbudt, da de ytrede ønske om at forlade rockerklubben og miljøet, mens de sad i fængsel, var at sidde i isolation, så de var beskyttet fra andre bandemedlemmer i den periode. Men dette løste ingen problemer for dem overhovedet, da det er, når man kommer ud af fængslet og skal etablere et helt nyt liv, at der er brug for støtte med job, uddannelse, bolig m.m., siger de. Nogle oplevede, at de blev mødt med mistro, firkantede regler eller tung administration ved kommunen, da de henvendte sig med et håb om at skifte kurs, siger de, i stedet for at møde støtte for den i sig selv svære beslutning at forlade det kriminelle miljø.

At fængslet blev en skole i kriminalitet, og at der ikke blev åbnet for andre fremtidsperspektiver, er også noget, nogle oplever som et svigt. Johnny, for eksempel, fortæller, hvordan fængselsreglerne konsoliderede hans vej ind i rockermiljøet, da man placeres i særlige rockerafdelinger, hvis ens forbrydelse er klassificeret som banderelateret:

”[D]en behandling, jeg fik, der var ikke nogen, der kom og sagde: ’Var det måske ikke en idé at melde sig ud af dette her miljø?’ Ligesom et eller andet... Jeg har været 21, 20-21, og det var ligesom bare: ’Nu ryger du på Politigårdens Fængsel, og derfra følger vi dig over til [navn på fæng-

sel], på rockerafdelingen. Du får ikke lov at se nogen andre end dem fra klubben og så videre. Altså, hvis jeg på nogen måde havde stået til at redde, så gjorde de i hvert fald alt hvad de kunne, for at få mig ind i banden [...]. Altså, det er jo systemet, der valgte, at jeg kun måtte sidde med folk fra klubben. Jeg skulle over og sidde på rockerafdelingen [...]. Fordi jeg var jo banderelateret, det var jo banderelateret. Det er bare sjovt, at man som 21-årig ikke bliver stillet over for nogen alternativer. Man kunne jo for eksempel være kommet og have sagt: 'Hvis du lige tænker over de her ting, så har vi altså nogle tilbud, som ikke nødvendigvis behøver at være, at man samarbejder med politiet, men kunne være, at så hjælper vi dig i gang med en uddannelse, og så har du en chance for at sidde i åbent fængsel på Sjælland'.

(Johnny)

Johnny oplevede altså, at han via fængslets reglement blev presset ind i et rockermiljø, som han før kun var sporadisk en del af. Flere nævner, at deres erfaringer med politiet sjældent har indebåret støtte, også i situationer, hvor de selv var et offer. Niels var indlagt efter et groft overfald, og indlæggelsen gav ham anledning til at tænke over sit liv og overveje at droppe de kriminelle aktiviteter. Da han blev afhørt af politiet mistede han modet blandt andet på grund af deres aggressive facon, siger han:

"Jeg kunne godt mærke, lige der [under indlæggelsen, mens han er alene] begyndte jeg virkelig at tænke: 'Fuck, du har bare spildt så meget tid, du ved, på at spille smart eller på at stjæle, alle de der latterlige ting' [...]. De [politiet] begyndte at køre sådan nogle trip, terror, du ved [...] 'men hvis du ikke hjælper, så får du ikke nogen erstatning'-agtigt. Så det gjorde mig i hvert fald ikke mere positivt indstillet til den del af systemet, i hvert fald. Det skabte ligesom bare, at jeg tænkte: 'nå men så fuck dem'-agtigt, og jeg var pissesur og ked af det" (Niels)

Niels fulgte ikke op på sin indskydelse om at vende den kriminelle karriere ryggen på det tidspunkt.

Sammenfattende har deltagerne oplevet en række svigt fra autoriteter og myndigheder i systemet, fra de var børn og gennem deres voksne liv. Flere beretter om børnepsykologer, de følte, ikke tog dem alvorligt, og om manglende opmærksomhed og omsorg fra skolens side. Generelt har deltagerne erfaringer med sociale myndigheder som instanser, der står for opsyn og kontrol, og som udviser mistro til dem. I fængselsregi oplever deltagerne, at de i stedet for at blive hjulpet væk fra kriminalitet tilskyndes til mere kriminalitet, og at hjælpen ud af rockermiljøet er begrænset til isolationsfængsling. Desuden har flere erfaringer med, at politiet søger at afpresse dem for oplysninger fremfor at støtte dem.

### Mødet med Breathe SMART

Det følgende afsnit beskriver først motivationen for og forestillingerne om Breathe SMART, inden deltagerne starter. Herefter beskrives deltagerens første møde med og indtryk af Breathe SMART-forløbet, herunder både den kropslige oplevelse af øvelserne og de forståelser og refleksioner, der opstår.

#### Skepsis og forventning

Inden starten på Breathe SMART har de fleste haft øjeblikke, hvor de har overvejet at ændre livsbane. For nogle er det knyttet til konkrete episoder, såsom udsigten til at miste forældre-myndigheden eller et groft overfald og tid alene på hospitalet, som i Niels' tilfælde. Deltagerne er typisk blevet tilbudt et forløb gennem kommunen, nogle som en del af et bande-exit-forløb, og nogle mens de sad i fængslet eller var på et rehabiliteringscenter. Nogle henvendte sig selv, typisk gennem en bekendt, som selv har været i et forløb og eventuelt fortsat benytter de ugentlige sessioner. En deltager havde forsøgt gentagne gange at blive henvist af kommunen, men fortalte med skuffelse, at han havde fået afslag af kommunen.



Forventningerne til forløbet var typisk tosidede, da deltagerne på den ene side har hørt om positive erfaringer fra andre i miljøet, og på den anden side var eller er skeptiske over for det alternative i tilgangen. Deltagerne har hørt andre i det kriminelle miljø tale anerkendende og med respekt om Breathe SMART. Flere har oplevet, hvordan venner fra rocker- eller bandemiljøet har forandret sig og virker mere mindre aggressive efter at have startet et forløb. Dette har skabt en positiv forventning, sådan som én fortæller: "Det starter med, at jeg møder én, inden jeg ryger i fængsel, som er tidligere rocker [navn på klub] der. Så jeg tænker, hvad fanden sker der? Han var slet ikke, du ved, jeg møder ham efter et langt stykke tid, så er han bare et helt andet menneskeagtigt".

Der var også skepsis forbundet med at starte, da forestillingen om øvelserne som noget "hippieagtigt" og "fimset" dominerede og stod i kontrast til de mandlige deltageres selvbillede som maskuline, pumpede mænd: "Jeg var meget skeptisk. Tænkte, det er sgu lidt for fimset, det der! Med yoga og sådan noget". En anden siger: "Jeg havde jo nok lidt fordomme. Jeg var lidt høj i hatten. Jeg syntes nok, det var lidt underligt. Det var i hvert fald ikke som i Fitness World".

For de, der sad i fængsel, var deltagelsen også motiveret af udsigten til prøveløsladelse og forkortet afsoning, hvis de deltog, på linje med deltagelse i en række andre tilbud. "Så lige meget hvad de havde bedt mig om, havde jeg nok gået med til det", som Jens siger. Kim fortæller, at hans abstinenser efter stoffer gjorde ham åben for at prøve hvad som helst. Han var på et rehabiliteringscenter, da han blev tilbudt et forløb. "Altså, jeg havde abstinenser, jeg var ligesom ... jeg var bare klar til hvad som helst, ikke?".

Deltagerne i undersøgelsen har således generelt på forhånd haft en motivation og et ønske at ændre nogle ting i deres liv, inden de starter et forløb. Jens fortæller, hvordan hans tilgang til Breathe SMART-forløbet var meget anderledes første gang, han var på et kurset i

fængslet, og anden gang han startede i et forløb mange år senere. Om første gang siger han: "Da vi så skulle sidde og trække vejret, og det var med lyd og sådan, da tænkte vi: Sådan noget pjat, sådan noget pis, det får vi ikke noget ud af [...]. Og en enkelt gang så syntes vi, det var noget gøgl". Da han fik tilbudt et forløb mange år senere i forbindelse med sin udslusning fra fængslet, var han som nævnt motiveret af udsigten til, at det ville gavne hans prøveløsladelse, men samtidig var hans indstilling anderledes end første gang: "på det tidspunkt havde jeg meldt mig ud af klubben, og en masse andre ting i mit liv, som gjorde, at jeg også gerne ville arbejde med nogle ting i mig selv".

Underviserne understreger også, at det er afgørende, at deltagerne er motiverede selv for at ændre nogle ting, før de starter et forløb, og at det ikke primært er deres sagsbehandler, der ønsker de skal deltage, som de har set nogle eksempler på.

Sammenfattende har flere deltagerne, som fortsætter, gjort sig overvejelser om at ændre livsbane, inden de starter et Breathe SMART-forløb. De er ofte skeptiske over for det alternative i tilgangen, som står i kontrast til den maskuline identitet og træningsform, men de har samtidig hørt positivt om Breathe SMART fra andre i miljøet. Nogle i fængslerne er også motiveret af udsigten til prøveløsladelse, selvom de fremhæver netop ønsket om at ændre nogle ting som den vigtigste drivkraft.

Den kropslige oplevelse

Generelt har deltagerne en markant fysisk oplevelse første gang, de laver øvelserne. På den ene side er øvelserne forbundet med stort ubehag, på den anden side – og især lige efter øvelserne – er de forbundet med ro, velvære og fravær af paranoia og stress.

De fleste beretter, at de, den første gang, de udførte Breathe SMART øvelserne, oplevede en kropslig reaktion, der kom bag på dem. På 5-dages kurset var der flere, der reagerede voldsomt:

På 5-dages kurset er der omkring 50 personer, der sidder med front mod et lille plateau, hvor to undervisere sidder. De har blandt andet fortalt om formålet med kurset, og om hvad der sker i kroppen, når man laver øvelserne. Da vi har lavet yoga-øvelser og de første åndedrætsøvelser, går vi i gang med den længere åndedrætsøvelse Sudarshan Kriya. Mange reagerer højlydt. Nogle sukker, stønner, og nogle begynder at græde eller hulke. Én hiver pludselig efter vejret og en underviser kommer hen og beroliger og hun begynder efterhånden til at trække vejret roligt igen. Efter øvelserne, da vi ligger på yogamåtten, græder flere. Underviseren spørger efterfølgende til deltagernes oplevelse. Nogle fortæller, at de undervejs fik kvalme eller åndedrætsbesvær eller syntes, det var meget ubehageligt, vildt eller skræmmende. Andre siger, at kroppen føltes let, summende, prikkende eller følelsesløs. Der er også flere, som fortæller, de undervejs havde meget svært ved at koncentrere sig, blev rastløse og irriterede på stemmen, der guider åndedræstempoet gennem en digital optagelse. Mange beskriver, at følelsen i kroppen efterfølgende er fantastisk, afslappet, og at de oplever en ro og velvære, de ikke har haft længe. (Observationsnoter fra 5-dages kursus)

Det er ikke alle på kurset, der har en markant fysisk eller følelsesmæssig oplevelse, og hos nogle afføder det skuffelse:

”Jeg sidder og føler mig en lille smule snydt. Altså ikke over det jeg har fået, men over, at jeg ikke har fået denne lige så store åbenbaring, som jeg kan høre nogle har fået – den overvældende følelse af det ... Jeg ved godt, at det er forskellige oplevelser man får af det, men jeg sidder bare og føler, at det er ærgerligt for mig selv” (Kursist på 5-dages kurset)

Interviewene viser i tråd med observationerne, at deltagerne først oplevede øvelserne som meget ubehagelige, kvalmende eller angstpro-

vokerende, og at dette blev efterfulgt af ro og velvære. Flere udtrykker desuden, at deres ’tankestrøm’ har lagt sig, at der bliver ’ryddet op’ i kroppen eller kommer ’struktur’ på deres psyke. Det første interview med Kenneth finder sted lige efter det andet møde med underviseren og første gang, han har prøvet åndedrætsøvelserne til en individuel session:

Jeg kommer ind i lokalet og hilser på Kenneth. Han sidder på en stol, placeret over for en anden stol, hvorfra underviseren har rejst sig. Kenneth har store veltrænede overarme og er generelt muskuløs. Han sveder, sidder med strakte arme med hænderne hvilende på hvert knæ og hovedet nede mellem armene. Han trækker vejret dybt. Han ser op, trækker vejret nogle gange og siger til os begge: ”puha, det var altså vildt, det der. Der skete sgu et eller andet”. Jeg spørger ham, om det var en hård omgang, og han siger, mens han puster: ”jah... men det var godt. Ja, man bliver sgu sådan helt... der er bare en masse følelser, der... ja, det er sgu ikke fordi jeg er bøsse eller noget...” Jeg tager plads overfor ham og interviewet begynder. (Observationer før interview)

Kenneth var overvældet, og han mærkede umiddelbart ”en masse følelser”, der kom bag på ham, og som ikke var kendetegnet ved den vrede, der normalt dominerer i ham, som han senere beskriver i interviewet. Han var under interviewet i en udslusningsfase fra fængslet og fortæller, at han om nogle dage skal overgå til at have fodlænke på, så han kan afsone resten af dommen hjemmefra. Hans datter har været tvangsfjernet i 12 måneder, men Kenneths mor fik ved en retssag lov at være plejemor for datteren frem for en fremmed plejefamilie. Da Kenneth bliver interviewet igen nogle måneder senere har han fået forældremyndigheden tilbage. Han fortæller, at han fortsatte i et intenst individuelt forløb tre gange om ugen med samtaler, øvelser og Body SDS-behandlinger og herefter tog han 5-dages kurset i gruppeforløbet og at det mærkes som om, han ”har fået nogle problemer ud af kroppen”. Det andet interview



finder sted ca. 2 uger efter 5-dages kurset. Kenneth fortæller hvordan han oplever, at kurset har rykket ham mere, og at det, selvom det også var ubehageligt, gjorde stort indtryk:

”Der blev jeg nærmest lidt ked af det, du ved. Der havde jeg det sådan lidt, du ved. Det var ikke særligt fedt faktisk. Man kommer virkelig ind og kigger på sig selv. Det rykker virkelig. Det er altså noget seriøst shit, det her. Der har jeg aldrig været før, det har jeg ikke prøvet før [...]. Så... jeg havde det sådan lidt op og ned. Nogle gange var det ok. Andre gange var det bare vildt”.

Interviewer: ”Kan du prøve at beskrive det?”

”Altså jeg tænker meget, som regel. Der er mange ting, der bare flyver rundt deroppe. Den ene dag havde jeg bare helt rod i hovedet. Det er svært at forklare. Men man rydder ligesom op i kroppen. Og så får du... så får du lige en snert af, hvor godt du kan have det.” (Kenneth)

Rasmus, som mødte Jakob første gang, da han var 18, mens han afsonede en dom i fængsel, havde også blandede følelser omkring den første oplevelse og en vis skepsis: ”Til at starte med, der må jeg lidt indrømme, der sad jeg lige og kiggede på ham der bankrøveren derovre og morderen derovre, det var sgu lidt mærkeligt, det var det.” Men kurset efterlod ham med et positivt indtryk, som medvirkede til, at han startede et forløb igen ti år senere.

”Jeg ved ikke hvordan man skal beskrive det, men det er nok noget med, at det er sgu ikke... når du sidder i den der trance, så de problemer der kommer op [...] følelsen [af vrede, angst, skuffelse] som kommer op i dig igen, når du sidder med de her åndedræt – og du kan ikke rigtig flytte dig fra den, du ved, den er lige foran dig [slår knytnæve mod håndfladen tre gange], du er nødt til at acceptere den eller, altså, du er nødt til at være med den. Og

det, det smager lidt af bæ, til at starte med. Men efter jeg så havde sovet og dagen efter står op, der mærker jeg en, en hel ufattelig effekt i forhold til mit tankemylder og mit.. altså jeg var meget mere struktureret psykisk. [...]. Så var det hele bare kortlagt inde i mit hoved der, dak dak dak dak. Jeg tænkte bare, ’Satans mand, hvad fanden har han gjort ved mig, mand’, det var sindssygt.” (Rasmus)

Rasmus fulgte de ugentlige sessioner i fængslet, indtil han blev løsladt fem-seks uger senere, men til trods for den positive effekt, fortsatte han ikke øvelserne på egen hånd og vendte tilbage til sit kriminelle liv: ”Så var der fuld fart på igen, ikke. Og som 18-årig der er det jo svært og ... hvad skal man sige altså, der havde jeg ikke tænkt mig at købe et par hørbukser og sætte mig ned i lotusstilling og begynde at meditere”. Da han fik mulighed for at komme i et forløb igen for nylig, ti år senere, er det imidlertid det første indtryk fra kurset i fængslet, der er med til at holde ham fast i forløbet, selvom han nu desværre skal arbejde med mange flere og mere smertefulde ting, siger han.

Kim stiftede bekendtskab med Breathe SMART øvelserne på 5-dages kurset første gang. Han fortæller, at selve åndedrætsøvelsen var ubehagelig at udføre; det gjorde ondt i kroppen og i ryggen, men da øvelserne sluttede, havde han en vidunderlig følelse, som han beskriver således:

”Heroin-agtigt, faktisk. På den måde, at jeg bare var til stede i nuet. Jeg åbnede lige mine øjne et sekund [...], der var vel en tredive mennesker omkring mig, og jeg var bare... Og så siger de [underviserne]: ‘Nu kan I lægge jer ned, hvis I har lyst’. Jeg ville bare ned og ligge, og det eneste jeg følte var taknemmelighed [...]. Jeg følte så meget hengivenhed og... nydelse i hjernen, det var ren nydelse. Jeg følte kærlighed”. (Kim)

Han fortæller også, at han ikke har opnået den samme overvældende effekt siden, men at

øvelserne stadig giver ham en ro og er med til at holde ham fast i ikke at få et tilbagefald til heroinen, og til at bearbejde sine traumer.

Da Ditte lavede åndedrætsøvelserne første gang, var det fysisk smertefuldt, ikke mindst fordi det var uvant for hende at trække vejret helt ned i lungerne.

”Jeg synes, det var hårdt. Fordi, jeg har jo altid været meget på... altså, jeg har ikke kunnet slappe af. Så jeg kunne ikke få trukket vejret normalt, sådan der, helt ned, fordi det altid har siddet heroppe, ikke? [rører brystet] [...]. Det gjorde ondt, altså, inde i kroppen. Altså sådan, ligesom når man siger, det gør ondt i hjertet, ikke? Sådan, hvor det stak sådan der, og man blev sur, og man kan ikke beskrive de der følelser, der skete inde i én. Altså, jeg kunne bare mærke, der skete bare et eller andet.” (Ditte)

Ditte fortæller, hvordan det begyndte at gøre ondt i kroppen og brænde på ryggen længere inde i åndedrætsøvelsen. Men bagefter var det rart: ”Jamen, så havde jeg det bare, så godt. Altså som om jeg kunne se lyset i mig selv [...]. Altså, jeg kunne mærke der, der var et eller andet, der var et eller andet glimt, jeg fik smagt på et eller andet. Og så blev jeg bare hooked på det.” Hun havde været i et individuelt forløb hos Jakob nogle uger, da han foreslog, hun kom på 5-dages kurset. Her reagerede hun voldsommere end i de individuelle sessioner. Om en af de første dage på kurset fortæller hun: ”Jeg begynder bare besluttet at ligge og ryste, altså, som om en eller anden har tændt en vibrator i mig, og [jeg] lå og hoppede sådan der”. Hun prøver at blive liggende, men til sidst løb hun ud og ”gik amok”, siger hun, hun følte stor aggression og ville slå underviseren, der kom efter hende. Hun endte med at græde i stedet, fortæller hun. Efter kurset ”der har jeg faktisk taget det seriøst med at komme og arbejde sådan med mig selv, ikke?”.

Sammenfattende er den fysiske reaktion på især åndedrætsøvelserne ofte meget markant

og til at starte med ubehagelig. Blot det at trække vejret dybt kan være grænseoverskridende og smertefuldt. Øvelserne gør fysisk ondt forskellige steder i kroppen, og for flere vækker de følelser, som er anderledes end vrede og aggression. For andre giver øvelserne anledning først til aggression, men senere til en følelse af sårbarhed. Generelt er øvelserne efterfulgt af en behagelig tilstand og forbundet med et glimt af, hvor godt de kan have det, samt oplevelsen af, at der bliver ”ryddet op” i tanker og kroppen.

Relationen til terapeuten og at blive genkendt  
For nogle er det, der først gør et stærkt indtryk i et Breathe SMART-forløb, noget, underviseren siger, som vækker resonans og gør, at deltagerne føler sig ”ramt”. Der bliver sat ord på følelser, de har holdt skjult eller skammet sig over. Nogle fremhæver relationen til underviseren og oplevelsen af ligeværdighed og et rum, hvor der ikke forventes noget bestemt, og hvor underviseren ikke er bange for dem. At underviserne generelt selv har haft et misbrug eller har færdedes i den kriminelle verden, er en omstændighed, flere nævner som tillidsvækkende og som indgyder respekt og troværdighed. Desuden gør det indtryk, at underviserne ikke er bange for deltagerne, hvilket flere er vant til:

”Men jeg kunne til gengæld mærke på Jakob [Lund], han blev ikke bange for mig. Lige meget hvor aggressiv jeg var, og hvor mange gange jeg ligesom lagde mellem linjerne, at hvis det blev for meget ... Han blev ikke bange for mig. Han blev simpelthen bare ikke bange, og det gav en eller anden utrolig respekt, lige til at starte med, at her var sgu en mand, som bare tog mig for, hvad jeg var, og kiggede direkte igennem den facade, det havde taget mig mange år at bygge op, og som jeg klamrede mig til på dette her tidspunkt.” (Johnny)

Desuden oplever deltagerne et fravær af pres og forventning som noget nyt. Ditte beskriver, at under hendes første møde med underviseren var hun dybt skeptisk og mistroisk i tråd med

hendes indstilling til tidligere psykologer og psykiatere, hun var tvunget til at tale med. Hun tænkte "manden, han er dybt psykotisk". Men da underviseren sagde: "jeg er ikke sikker på, du vil det her, jeg er ikke sikker på, at du vil hjælpes, Ditte" og var parat til at afvise hende i et forløb blev hun nysgerrig, fordi der ikke var et pres, og også stædig, siger hun: "Og da han sagde det, så tænkte jeg: 'Gu' fanden kan jeg hjælpes, mand', altså, så gav jeg det et forsøg."

Deltagerne oplever desuden, at samtalerne får dem til at reflektere over deres handlinger og følelser:

"Han [underviseren] går ind, og så spørger han om nogle ting, altså: Nå men hvad gør det ved dig? Hvad synes du om det, og hvordan fungerer det? Og så begynder... jeg er meget selvreflekterende. Så begynder du selv at stille dig selv de spørgsmål, så begynder du faktisk selv at komme til nogle konklusioner." (Jens)

Den aggression, som fungerede som en symbolsk kapital for deltagerne, har mistet værdi i de relationer, de indgår i gennem Breathe SMART. Flere nævner, at der pludselig bliver sat ord på følelser, de har holdt skjult, såsom frygt, angst og paranoia, som mange har oplevet i rocker- og bandemiljøet. Niels stiftede bekendtskab med Breathe SMART-øvelserne første gang gennem et 5-dages kursus. Da han mødte underviseren, syntes han bare, at han var en "idiot" ligesom alle andre i rummet. Under kurset ændredes hans indstilling:

"Jeg kan huske, han [underviseren] snakkede om det der, han snakkede om forskellige typer af frygt. Jeg kan huske lige præcis det der point der, der var jeg helt ... Jeg tænkte: Shit mand, hvordan fanden vidste han det? Du ved... for jeg følte, han sagde alt det der, der aldrig var nogen, der havde fortalt mig før, ikke? Som var sådan en helt wow-oplevelse for mig. Det der med, årh du ved ham der, han vidste bare, hvad alle de der følelser, jeg gik igennem, var, du ved. Den der oplevelse af, at der

var en, der forstod én, ikke? Det kan jeg huske, det syntes jeg var helt... Øvelserne var også helt, det var helt vildt for mig, men det der med at føle, at han forstod mig, det var det, der triggede mig fuldstændig. Fra alle de der mennesker og autoriteter og alle de der folk, som havde sagt: 'Hvordan har du det?' 'Det er okay at være ked af det' [...]. Men det der med at han ligesom kunne gå ind og fortælle lige præcis, hvordan jeg havde det, og især lige omkring det der med frygt og frygten for at blive opdaget, og det der med at jeg havde hele tiden havde gemt mig og hele tiden skiftet roller og hele tiden skiftet miljø ... Der kan jeg mærke, jeg tænkte, årh, det var vildt det der. Virkelig vildt." (Niels)

Nilas har en lignende oplevelse af, at der bliver sat meget præcist ord på nogle følelser, der handler om vrede og hævn, den første gang, han møder underviseren:

"Jeg blev helt høj, det var ligesom at flyve i faldskærm. Bare ved at sidde og snakke med ham [underviseren]. Første gang var jeg der sammen med min ven, og der snakkede vi bare. Jeg har rigtig meget med vrede, du ved. Og han kunne bare beskrive fuldstændig, hvordan jeg havde det. Han fik først den vrede frem i mig. Det er også fordi... jeg har lidt posttraumatisk stress. Så vi sad og snakkede om det... om hævn og sådan." (Nilas)

Desuden fremhæver nogle som noget positivt, at de får viden om, hvordan sindet og kroppen fungerer. Kim siger, at det, han godt kan lide ved Breathe SMART gruppe-sessionerne, sammenlignet med de andre steder, hvor han går til meditation og yoga er den viden om fx nervesystemet eller hjernens måde at fungere på, han får og henvisningerne til forskellige studier.

Sammenfattende er der en række aspekter af relationen til underviseren, den læring, de får, og den udveksling, der finder sted, som gør

indtryk. Det, at underviseren ikke er bange for dem eller har en bestemt forventning, tager et pres fra deltagerne. Der bliver sat ord på følelser, deltagerne har holdt skjult, så de føler sig forstået og accepteret. Samtalerne får dem til at reflektere over deres følelsesliv og handlinger, og de får en viden og referencer til studier om kroppen og nervesystemet i relation til stress, angst m.m., hvilket mange værdsætter.

## Karakteren af de oplevede forandringer

Den kropslige oplevelse og de refleksioner omkring dem selv og deres liv, der sættes i gang efter at være startet på et Breathe SMART-forløb, har implikationer for deltagerens følelsesliv; de oplever mindre vrede og taler om forståelse eller empati for sig selv og andre. Forløbet har også implikationer for deres sociale praksis, herunder kriminaliteten, voldshandlingerne og deres misbrug, samt for de sociale relationers beskaffenhed. I det følgende beskrives først, hvordan deltagerens kriminelle løbebane og misbrug generelt ændres, og herefter hvordan noget af det første, deltagerne lægger mærke til forandrer sig, er deres egen mindre voldelige adfærd. I slutningen af kapitlet beskrives de ændringer, der opstår i nære sociale relationer, især til familien og partneren.

Flere beskriver, hvordan det begynder at gå op for dem, at deres kriminelle aktiviteter og de voldshandlinger, de begår, har negative konsekvenser for de involverede og for dem selv. Sigurd fortæller under mit første interview med ham, at han ikke har begået en eneste kriminel handling, siden han blev løsladt fra fængslet for tre måneder siden. Han startede med Breathe SMART-forløbet i den sidste periode af fængselsopholdet, og det fik ham til at reflektere over konsekvenserne af sine handlinger som noget nyt:

”Det har jeg aldrig gjort før, jeg har aldrig tænkt over, hvad konsekvensen er ved, hvad jeg gør, fx ved at hakke en eller anden person ned. Han kan dø, hvis han rammer kantstenen, når du slår ham, og han besvimer jo ... Jeg har aldrig tænkt

over det før, aldrig nogensinde tænkt over det før, jeg har aldrig skænket det den mindste tanke, aldrig nogensinde... [...]. Der er jo meget, jeg ville miste, jeg ville miste min kæreste, hvis jeg kom ind [i fængslet] igen, min familie kom jeg ikke til at se, i jeg ved ikke hvor lang tid, og du skal tænke på, at straffen den bliver hårdere og hårdere, jo mere kriminalitet, du laver [...]. Hvor meget du egentligt mister, for hvor lidt du får ud af det jo... Det kan godt være, jeg laver 100.000 i morgen, men bliver jeg taget i overmorgen... og kommer ind i to-tre år, så de 100.000, de er der jo ikke alligevel ... Så det er jo allerede, enten bliver de brugt, inden du kommer ind, på fest og farver, eller de bliver brugt, mens du er derinde, så er der nogen, der sender dem ind til dig”. (Sigurd)

Ligesom Sigurd beskriver deltagerne generelt, hvordan de er begyndt at begrænse eller helt stoppet med deres kriminelle aktiviteter. Nogle fortæller, at flere tætte venner fortsat er i det kriminelle miljø, så det er svært eller giver ikke mening at forlade det miljø helt. Desuden er der en række andre afkald eller afsavn forbundet med at forlade den kriminelle karriere; det kriminelle liv generer mange penge og et luksuriøst liv med rejser, store biler, prestige og frihed til at kunne købe det, man havde lyst til: ”Jeg havde en høj levestandard [...]. Med luksus, med at have et hus, en bil, en dyr bil, dyr motorcykel ... Guld og diamanter, ud at spise på dyre restauranter. Prostitutionsmiljøet. Rejser”. Lignende udsagn går igen: ”Bilerne, motorcyklerne, de letlevende kvinder, jamen altså det er jo sandheden... Altså det var et tag selv bord, en buffet af ting”. Det at forlade det kriminelle miljø griber derfor også ind i deltagerens hverdagsliv, fx hvor man skal bo og den luksuriøse livsstil generelt. Deltagerne skal også finde en ny levevej. Nogle fortæller, at de hele tiden har kørt flere forskellige firmaer ved siden af de kriminelle aktiviteter, som de kan fortsætte. For andre er det en stor udfordring:

”Der har ikke været noget i den her proces, der er nemt, overhovedet. Overhovedet. [Pause]. En ting er måske at se det, og det kan være nemt, men så at handle derefter er ekstremt svært. Specielt fordi det er nemt at være kriminel [...]. Ligesom hvilken som helst anden afhængighed; illusionen om, at du har brug for det og at [slår klik med tungen], det er det eneste, jeg kender. Altså, jeg har en uddannelse, jeg har altid fået at vide, ’uha, du klarer den så godt!’ og det ene og det andet og rend mig i røven, du ved. Og faktum er, at det eneste, jeg kender, det er, det eneste, jeg kender, det er kriminalitet”. (Rasmus)

Der kan også være stor usikkerhed og stress forbundet med at forlade det kriminelle miljø, hvis det involverer at forlade rocker- og bandemiljøet. Thomas, som har været et højtstående medlem af en rockerklub i mange år, meldte sig ud af klubben, mens han sad i fængsel. Han afsoner stadig sin dom, da interviewes, og frygter, hvad der vil ske, når hans fængselsdom er afsonet, og han kommer ud i ”den virkelige verden”:

”Altså, der [lige efter, han meldte sig ud af klubben] havde jeg det sgu ikke særlig godt, fordi da var mit liv... Altså jeg havde jo skippet alt og alle ting i det miljø, jeg havde været en del af i så mange år, så det var sådan rimeligt... Jamen jeg følte mig meget alene, og jeg tænkte meget over, hvad andre tænkte om mig, også ude omkring i miljøet og sådan noget, ikke også? Hvordan gik snakken nu og alt sådan noget, ikke også? Var der nogen, der havde noget på mig? Ja, måske havde jeg lidt en frygt for mit liv også på en eller anden måde [...]. Jeg har et fint forhold til dem [i rockerklubben], men ... der er også andre miljøer, andre ... Der er mange forskellige bander, ikke også? Hvordan er deres forhold til mig er i dag og alle sådan nogen ting, ikke også? Og det giver mig et kæmpe stressniveau [...]. Hvordan de forholder

sig til mig, når jeg kommer ud i den virkelige verden en dag.” (Thomas)

Der kan, som det ses i citatet, være en frygt for represalier fra andre bander, hvis man forlader miljøet. Flere beretter, at de begynder stille spørgsmålstejn ved, hvad de tidligere har stået for og identificeret sig med. Men der er også en ensomhed forbundet med at give slip på dette:

”Det er sådan en type menneske, jeg var. Jeg var på, hele tiden. Sex, penge, hvad som helst, altså hvis, hvis det var noget med det, så var jeg på, okay? Så det er *helt* ekstremt, exceptionelt, du ved [klasker håndryg i håndflade] at det, det ... nu sker der ingenting! Nu sker der bare ikke [...]. Så, så ... den her ensomhed og mangel på identitet og det hele, og bare at være med det, og bare ... og bare prøve, hvad skal man sige, og bare at ignorere egoet og prøve at mærke, hvad der i virkeligheden er godt for én, ikke? Og det skal jeg, det er jo heller ikke det, men jeg er jo også bevidst om, at det er jo ikke en proces, der tager fjorten dage, ikke?” (Rasmus)

Ligesom Rasmus refererer flere til deres ’ego’, som vil lokke dem tilbage til de hurtige penge, kriminalitet og stofferne og fortæller dem, at hele den udviklingsproces, de har gang i, ikke giver mening, eller spørger dem, som én siger: ”hvorfors finder du dig i det?”. Men som Rasmus udtrykker de et større ønske om at fortsætte, selvom nogle beretter om tilbagefald med stoffer. Flere har svært ved at få lavet øvelserne fast derhjemme, især de, som for nyligt er startet et forløb, men nogle fortæller om at øve sig med små skridt, såsom Nilas, der kun har haft nogle enkelte individuelle sessioner ved interviewet med ham. Han fortæller, at han er begyndt til slut i brusebadet at skrue vandet helt ned i temperatur og træne vejtrækningen dér: ”Målet er at kunne stå der, mens det er iskoldt, og kunne lide det”, fortæller han. Flere på 5-dages kurset fortæller, at det er svært at få lavet øvelserne derhjemme efter kurset, også selvom de kunne mærke den positive effekt umiddelbart efter. En fortæller, at han er på 5-dages

kurset for anden gang. Han er tidligere stofmisbruger og har lidt under sit store temperament og mange raseriudbrud, som især er gået ud over hans små døtre. Efter kurset for nogle år tilbage blev han bedre til at tøjle sine raseriudbrud. Han fik dog aldrig rigtig lavet øvelserne selv. Hans raseriudbrud eskalerede langsomt igen, og for nylig nåede de et punkt, hvor både hans døtre og kone led meget under dem, og hans kone tilskyndede ham til at tage kurset igen. Han håber, at 5-dages forløbet vil have samme effekt som sidst, om end kun for en stund. Han er altså velvidende om, at det kræver en kontinuitet, hvis øvelserne fortsat skal have en effekt, men da han også ved, hvor svært det er at få fulgt op på dem derhjemme, kan kurset måske i det mindste fungere som en kortvarig støtte, forklarer han.

Sigurd er en af dem, der tog øvelserne til sig næsten med det samme, mens han sad i fængslet og fortsat bruger dem, mere og mere målrettet. Under mit første interview med ham ca. tre måneder efter, han startede forløbet, fortæller han:

”Hvis der er en eller anden, hvis nu jeg har en dårlig dag, du har fået det forkerte ben ud af sengen ... så kan du mærke det fra starten af, når du vågner, det her bliver en dårlig dag. Så sætter jeg mig ud på kanten af min seng, og så laver jeg mine vejrtrækningsøvelser [...]. Lige have ti minutter, bum bum, og så er jeg klar, så går jeg ud, og så er der ikke mere, bum. Så smiler du bare og er glad, ud af døren, ikke? Og det er det samme, hvis jeg går i seng også, inden jeg går i seng, så laver jeg også ... jeg har svært ved at sove om natten, jeg ligger og tænker, jeg kan godt ligge og køre mig selv op på alle mulige mærkelige ting, også det der damp, det ligger bare og fylder det hele, ikke? [...] Vi snakker om fem minutter det tager, de øvelser, ikke? Og så lægger du dig ned og sover”. (Sigurd)

Der sker også forandringer i deltagernes misbrug. De fleste er mere eller mindre trappet ud af deres misbrug alt efter, hvor længe siden det

er, de er startet i et forløb. Nogle oplever, at kroppen reagerer anderledes på at ryge hash efter kurset, og det får dem til at stoppe:

”Og så røg jeg en joint den sidste dag på det der kursus [5-dages kurset], da havde jeg sagt til mig selv: Årh, så var det ligesom min belønning at ryge den der joint. Så røg jeg den der joint, og så fik jeg det så dårligt. Jeg fik det virkelig, altså virkelig, virkelig, virkelig dårligt, virkelig, sådan helt bange for verden. Og paranoia, jeg kan huske, jeg skulle gå ned oppe fra Nørreport Station ned til Skt. Hans Torv, det er jo, jeg ved ikke, tyve minutters gå-gang eller sådan noget. Og det var bare ... det var den værste tur, den der, jeg overhovedet havde. Og da begyndte jeg virkelig at tænke: Okay hvis det er det, dette her det gør, at ryge én joint.” (Niels)

Andre stopper helt med at ryge hash i forbindelse med kurset, da noget, underviseren siger, ”rammer dem”. Kasper, der har røget hash dagligt, siden han var 13 år, har ikke røget, siden han var på 5-dages kurset, en måned inden vi taler sammen. Han siger, at en enkelt sætning fra underviseren fik ham til at tænke: ”Ok, nu stopper jeg fandeme [...]. Det var noget, han sagde, den første dag: ’Hash og stoffer, det fylder jo bare et tomrum. Det er ligesom at tisse i bukserne. For det virker ikke på længere sigt.’ Det var bare de få sætninger. De ramte mig bare”. Kasper tager fortsat stoffer som kokain til fester i weekenden, siger han, ”jeg er ikke fanatisk”.

Nogle fortæller, at de gennem øvelserne og samtalerne ved Breathe SMART har fået overskud og opfordres til at kontakte misbrugscentre eller foreninger, der mere målrettet har fokus på misbruget. En kvinde, som jeg taler med i lokalerne i Holte, fortæller, at hun fik mod på og blev tilskyndet af Breathe SMART-underviseren til at tage kontakt til Marihuana Anonymous (MA), (anonyme hashafhængige) efter at have været i et forløb nogen tid. Her får hun en type støtte, som Breathe SMART ikke kan give. I MA er der specifikt fokus på hendes



hashmisbrug, hvilket der ikke er i Breathe SMART, hvor der er en mere generel og også mere åben tilgang. I MA er der udover et konkret fokus på hashmisbruget også klart definerede forventninger, og hun bliver holdt op på, om hun har indfriet dem, da man i gruppemøderne deler både sine fremskridt og tilbagefald, fortæller hun. Hun har også brug for den støtte, hun kan få gennem MA's mentorordning. Til gengæld er der en kontinuitet over de ugentlige Breathe SMART-sessioner, som skaber en tryghed, fortæller hun. Dette berøres i et senere kapitel.

Den mest konkrete og markante forandring, deltagerne bider mærke i, efter de er startet et Breathe SMART-forløb, er den ny måde, de håndterer situationer, hvor de normalt ville være blevet aggressive eller voldelige. Deltagernes reaktioner i disse situationer kommer bag på dem selv. De beskriver, at der i første omgang ikke finder en bevidst ændring sted af deres handlemønstre, men snarere reaktioner, som de først efterfølgende bliver bevidste om og undres ved. Dette beskrives i det følgende med en række eksempler.

Da Sigurd interviewes første gang, er han blevet løsladt for tre måneder siden efter at have siddet i fængsel de sidste fem år med undtagelse af nogle få måneder om året. Han startede, som nævnt, et Breathe SMART-forløb med individuelle sessioner i den sidste periode af sit fængselsophold. Blot det at få tilladelse til at mødes med underviseren var en længerevarende procedure, da Sigurd ikke måtte få besøg på de normale besøgstider, da han var karakteriseret som meget aggressiv: "Så jeg skulle med to vagter og bælte på og sådan noget, når jeg skulle ned til ham [underviseren] og sådan noget, ja ja de er syge...". I følgende citat beskriver han den anden gang, han har en session, og hvordan hans reaktion i en situation efter sessionen kom bag på ham selv:

"Så kom han så igen dér ... et par dage efter, så lavede vi sådan nogle andre øvelser, hvor jeg ligesom åbnede ind til, hvad det er, der gør én sur og aggressiv. Og det

er ikke rigtig nogen specielle ting, der gør det, det er bare, hvis folk kigger dumt på én, så finder jeg mig ikke i det. Så hopper jeg bare på dem jo, ikke? [...]. Så er der tre, der kigger sådan rigtig dumt på mig, når jeg kommer gående, men i stedet for at gå over og hakke dem ned, så går jeg bare videre. Det har jeg aldrig nogensinde gjort før ... Så tænkte jeg 'årh, det var mærkeligt det der.'" (Sigurd)

Sigurd fortæller, hvordan han begyndte at opleve flere og flere episoder, hvor han mærkede mindre vrede og ikke reagerede med vold, efter han blev løsladt; fx når han kørte hjem fra sine individuelle sessioner i Holte:

"Du er bare, du ved, i harmoni med dig selv, i harmoni med din krop ... der er ikke noget, der kan pisse dig af. Normalt trafik, det kan godt få folk til at komme op og køre og blive i rigtig dårligt humør. Jeg har kørt ude fra Jakob [Lund] af, hvor folk har siddet og givet mig fuckfingeren og sådan noget, hvor jeg bare har siddet og smilet til dem og skruet op for min musik: 'ja, det er rigtigt, ikke?' Altså ... sådan er det. Det har jeg aldrig nogensinde gjort før. Jeg stoppede engang [knipser] en eller anden på motorvejen, fordi han gav mig fuckfingeren [...] og gik ud, og så klappede jeg ham igennem vinduet [klasker håndryg i håndflade], så han gik blackout, og så kørte jeg videre igen [...]. Jeg gik også hen og tog min pistol, hvis det var folk, der spillede dumme nok, så fik de den bare i munden jo altså. Jeg var en satans karl jo før i tiden, men det har ændret sig meget, jeg går heller ikke rundt med skudsikker vest". (Sigurd)

Ligesom Sigurd fortæller andre, at de situationer, der mest markant har ændret sig for dem, er situationer, hvor de tidligere ville reagere med vold, men lader være:

"Jeg har ikke haft nogle flip, du ved. Øvelserne, de hjælper også ekstremt meget. Hvis man har lavet de der øvelser der [...].

Det er især vejtrækningsøvelserne, der sparker røv”.

Interviewer: ”Hvordan gør de det?”

”Jeg ved det ikke. Man må prøve det selv. Det er ligesom, det er ligesom du stresser af [...]. Der har været nogle situationer, du ved, hvor jeg ellers bare ville have klappet ham ned. Jeg ville have givet ham en på skallen. Så ... jeg lærer ligesom at tage mig selv i det. Inden det bryder løs.” (Kenneth)

Johnny fortæller, at han tydeligt kan huske den første gang, han trak sig fra et slagsmål, mens han sad i fængsel, kort tid efter han havde været på 5-dages kurset:

”Og jeg kan huske den første situation, hvor jeg kommer ... hvor der er ved at være konflikt deroppe, den første gang jeg rigtig har anledning til at slås deroppe. Og jeg har ikke trukket mig fra et slagsmål i årevis. Hvor jeg ligesom får trukket mig ud på en fornuftig måde fra det der slagsmål [...]. Jamen jeg havde bare noget mere overskud, og jeg reagerede ikke bare på min første impuls, som var at banke tænderne ud på ham. Så kom jeg tilbage til cellen bagefter, og så ringede jeg til Jakob [Lund], helt oppe i stødet: ’Jakob, Jakob, Jakob, hey mand, du har lige reddet Ahmed fra at få smadret alle tænderne ud af hovedet.’ (Johnny)

Mange har haft en dominerende følelse af paranoia, som gjorde, at de konstant var på vagt, men fortæller, at de er begyndt ikke at opleve ting som en provokation eller et angreb rettet mod dem personligt. Jens fortæller, at han ”scannede alle menneskerne [...], og ligesom gjorde det op i, hvem der blev en trussel”. Han slog nogen ned næsten dagligt, og oplevelsen af at være truet kunne ramme ham overalt:

”Det kunne være, når jeg gik på Hovedbanegården, det kunne være, når jeg gik i Tivoli, det kunne være, når jeg gik på gaden, det kunne være, når jeg gik ned efter

morgenbrød, det kunne være ... det kunne være i trafikken rigtig tit [...]. Og der har jeg lært at se anderledes på det, han ved jo ikke, hvem jeg er inde i bilen, han ved jo ikke, hvad det er, så han er jo ikke personlig over for mig, men jeg tog alt personligt”. (Jens)

Ud over forandringerne knyttet til deltagerens kriminalitet, misbrug og voldelige adfærd samt deres følelsesliv og oplevelse af vrede, fortæller deltagerne om en forandring i de sociale relationers karakter. Det er typisk relationerne til familien og partneren, der ændrer sig. Deltagerne beskriver, hvordan de er mindre udfarende, ikke kommer op at skændes så ofte, er mindre voldelige over for kæresten, begynder at interessere sig for deres synspunkt og er mentalt mere til stede. Nogle bemærker, at de ler for første gang i lang tid. Forandringerne i de sociale relationers beskaffenhed beskrives i det følgende.

Kenneth fremhæver i mit andet interview med ham, hvordan hans mor for nylig lagde mærke til, at de havde grinet sammen for første gang i mange år. For Kenneth har Breathe SMART-øvelserne hjulpet ham til at kunne tage sig af sin datter igen, fortæller han. Da vi mødes tolv måneder efter det første interview, har han haft sin datter tilbage på deltid i mange måneder, resten af tiden er hun hos Kenneths mor. Han fortæller, at øvelserne gør at: ”min dagligdag og mine tankemidler, det kan jeg også holde på et plan, hvor jeg kan få det hele til at fungere på en god måde, uden at dykke helt ned eller være helt oppe at ringe.”

Ligesom Kenneth nævner flere, at deres mor bemærker en forskel. Sigurd siger ved vores første interview, at selvom han kun har været ude af fængslet i tre måneder, så tror han, hans mor har bemærket en forskel, for når han er på besøg derhjemme til fx fødselsdag, så er han til stede under hele fødselsdagen; før ringede hans telefon konstant, og han løb ned mange gange under en sammenkomst for lige at ’ordne noget’. Desuden fortæller Sigurd om en ny omsorg for kæresten:



”Jeg tænkte sgu aldrig over det før, jeg var ligeglad med, hvad folk følte, og hvad de ikke følte, det ragede mig en papand, altså. Det var først nu, man ligesom får øjnene op for ... hvad man gør, hvem der bliver såret, hvem der bliver kede af det jo, det har aldrig rørt mig før i tiden jo... jeg var totalt ligeglad jo. Altså min kæreste kunne også bare sidde og græde ovre i hjørnet, hvis der var et eller andet, hun ville græde over. Jeg sagde ’lad, være med at græde, jeg orker ikke at se på dig, gå ind i værelset, jeg gider da ikke at høre på det pis der’. Hvor nu fx, der vil jeg gå over og trøste hende. Det har jeg jo aldrig gjort før i tiden jo [...]. Jeg spørger hende også tit sådan ’er der noget galt?’ jo, eller noget, ikke? For hun er bare så glad over, hvordan jeg er, så nogen gange kan hun godt sidde og græde og blive helt berørt af det, ikke?”. (Sigurd)

Ligesom Sigurd beretter flere om en ny empati i forholdet til deres partner, der ændrer relationen. Vennerne i deltagernes omgangskreds bemærker også en forskel. Jens fortæller om en ven, han mødte i sidste uge på en restaurant: ”Og han sagde til mig, at man kunne mærke på hele min udstråling, på hele min ... altså, du ved, at jeg er mere afslappet, ikke er så aggressiv”. Sigurd har mistet mange venner, for før var de bange for ham, siger han, og sammen med ham, fordi han dem til at gå med til kriminelle aktiviteter. Nu har han trukket sig fra de handlinger, men flere venner har trukket sig fra ham.

Sammenfattende oplever deltagerne forandringer på en række måder i deres liv, både i deres følelsesliv, handlemåder og socialiteter, de indgår i. De begynder at reflektere over konsekvenserne af deres kriminelle handlinger, eller oplever at sådanne refleksioner forstærkes. Desuden begynder deltagerne at sætte spørgsmålstegn ved de værdier, de tidligere havde, og ved det, der gav dem anerkendelse. De fleste stopper med kriminelle aktiviteter, selvom der er en række afkald forbundet med dette. Den første konkrete forandring, deltagerne selv

bider mærke i, er, at de reagerer med mindre vrede og mindre vold i bestemte situationer. Desuden er der store ændringer i de sociale relationers beskaffenhed; der finder en ny udveksling sted, hvor de er mere forstående og opmærksomme på deres partner, nærværende med familien og møder en ny hengivenhed også fra familiens og partnerens side.

# 5 Gruppessesionernes socialitet og organisering

Der opstår en socialitet omkring de kollektive, ugentlige sessioner i faciliteterne i Holte, der er med til at fastholde deltagerne i deres meditationspraksis. I det følgende beskrives karakteren og de forskellige aspekter af denne socialitet. Herefter følger et kort afsnit om organiseringen af Breathe SMART og ikke mindst gruppessesionerne, og disses betydning for, at deltagerne fortsat møder op.

Den socialitet, der opstår omkring gruppessesionerne i faciliteterne i Laden, har flere aspekter. For det første beskriver flere, at de oplever de konkrete øvelser mere intenst, når de udføres kollektivt. For det andet bidrager de kollektive sessioner med et fællesskab, en intimitet, støtte og råd samt oplevelsen af accept. For det tredje er gruppessesionerne med til at fastholde deltagerne i fravalg af gamle fællesskaber.

Nogle nævner, at det er en anderledes fysisk oplevelse at lave øvelserne sammen. Kim fortæller, at man påvirker hinanden, så effekten af øvelserne føles langt stærkere: ”Det virker meget bedre, når du sidder fysisk sammen med en anden, og du kan mærke den andens nervesystem”. Han har som flere andre svært ved at sætte sig og lave øvelserne derhjemme alene. De ugentlige kollektive sessioner er afgørende for ham. Han har misset max. ti gange, siger han, det sidste halvandet år, siden han startede et Breathe SMART-forløb. De ugentlige sessioner er ikke nok, føler han, så han supplerer med ugentlig meditation og yoga på to andre hold i København, for at træne sig i både at meditere og dyrke yoga og for at vedholde sin meditationspraksis. Også de, der laver øvelserne jævnlige derhjemme, kommer generelt fast til de kollektive fredagssessioner. Ud over at

det føles anderledes at lave øvelserne sammen, så foregår øvelserne over længere tid til fællessessionerne end de øvelser, det anbefales at lave derhjemme, hvilket gør oplevelsen mere intens, siger nogle.

Derudover bidrager de ugentlige gruppessesioner med en intimitet og et fællesskab og oplevelsen af accept, beretter flere. Kim fortæller, at det at være sammen med andre og den snak, man får inden og efter øvelserne, er af stor betydning for ham, ikke mindst det, at:

”[M]an får kram. Det er faktisk næsten det vigtigste. Den intimitet .. fra lærerne, men også fra de andre personer. Det er som om, jo længere tid, man har praktiseret øvelserne, jo mere åbne bliver folk og giver hinanden kram. Det er en meget, meget vigtig del, intimiteten. I forhold til at nedbryde traumer.” (Kim)

For Kim er den fysiske kontakt medvirkende til at forløse hans traumer fra de fysiske og psykiske overgreb i barndommen, noget som han har snakket meget med sin traumepsykolog om, siger han.

Fællesskabet omkring de kollektive fredagssessioner har desuden den funktion, at det er med til at styre deltagerne udenom de fællesskaber, de prøver at slippe, og som kulminerer netop fredag aften; denne aften går folk typisk i byen, drikker, tager flere stoffer og er ofte ekstra aggressive. Johnny fortæller, at det at få lov til at komme til de ugentlige fredagssessioner, mens han sad i fængsel, blev hans redning i forhold til at undgå slagsmål og sammenstød, som også i fængslet kulminerede fredag aften. På denne måde fungerer de ugentlige Breathe SMART sessioner som en slags sikkerhedsmarke for tilbagefald på det mest udsatte tidspunkt.

Sammenfattende bidrager de kollektive, ugentlige fredagssessioner både med en fysisk mere intens oplevelse af øvelserne og med en intimitet og et fællesskab, der sammen med tidspunktet er med til at fastholde deltagerne i de tilvalgte

og fravalg, de er i færd med at tage i forhold til at forlade den kriminelle løbebane, stofmisbruket og fællesskaberne i disse sammenhænge. I det følgende beskrives nogle af de organisatoriske forhold ved Breathe SMART, der bidrager til deltageres fastholdelse i deres meditationspraksis.

#### Organisering og fastholdelse

Der er en række organisatoriske forhold omkring Breathe SMART, som ser ud til at tilskynde deltageres fastholdelse i forhold til deres yoga-, meditations- og ånderætspraksis. I det følgende beskrives dette med særligt blik på de kollektive fredagssessioner.

Den organiserede ramme omkring fredagssessionerne gør det overskueligt at deltage. Det er samme tid og sted hver eneste uge. Denne kontinuitet skaber en tryghed for deltagerne. Hvis man i en periode har tilbagefald, som nævnt af flere deltagere, eller ikke får lavet øvelserne derhjemme, kan de vende tilbage til fredagssessionerne en hvilken som helst fredag, når de er klar igen. Desuden skal man ikke melde sig til på forhånd. Det, at det er åbent at deltage, tager et pres fra mange, der er vant til at skulle melde sig og registreres. Åbenheden gør det lettere at møde op. For nogle er fredagssessionerne et alternativ til de mere strukturerede rammer i organisationer for afhængige af stoffer, såsom anonyme hashafhængige. Rent logistisk arrangeres afhentning i en minibus ved Holte Station, så man kan blive kørt til faciliteterne. Fællesskabet strækker sig desuden til disse ture i minibussen og venteperioderne ved stationen, hvor folk snakker sammen. På en intern facebookside arrangerer folk også ofte lift for hinanden fra København eller omegn. Kontinuiteten over tid – det at Breathe SMART har arrangeret undervisning i tolv år – betyder desuden, at nogle vender tilbage mange år efter, de først stiftede bekendtskab med teknikkerne, på et tidspunkt, hvor de oplever, at de er klar og mere motiveret til at skabe forandringer i deres liv.

## 6 Sammenfatning

Undersøgelsesspørgsmålene sigtede mod at belyse deltageres livsomstændigheder og opvækst, deres sociale relationers beskaffenhed, deres motivation for at starte et Breathe SMART forløb, oplevelsen af de konkrete øvelser og forløb, og karakteren af de oplevede forandringer i deres liv. I det følgende opsummeres undersøgelsens fund vedrørende disse temaer ud fra deltageres perspektiv.

Deltageres opvækst er præget af mangel på anerkendelse fra forældrene ved ikke at blive set, hørt eller rost, et manglende tilhørsforhold i familien eller fysiske og psykiske overgreb. Vold normaliseres som kommunikationsform, og samtidig oplever deltagerne, at deres eget temperament og voldelige adfærd bliver mødt som et problem. Mange ender i plejefamilie, på ungdomsinstitution eller opholdssted. Deltagerne benytter ofte stoffer til at håndtere de svære følelser og dulme deres temperament. Den mangel på anerkendelse og tilhørsforhold, som karakteriserer socialiteten i opvæksten, finder deltagerne i det kriminelle miljø. I rocker- og bandemiljøet oplever flere, mens de er unge, en opmærksomhed fra nogle ældre i miljøet, der kommer til at spille en rolle som signifikante andre, det vil sige får en særlig betydning for deres selvopfattelse og identitet. Gennem disse oplever deltagerne anerkendelse for deres bidrag til kriminelle aktiviteter. Desuden er fængslet et sted, som er med til at bestyrke den kriminelle løbebane. Deltagerne oplever i det kriminelle miljø, at aggression og vrede får ny værdi. Fra at have følt sig forkerte på grund af deres aggressive adfærd, bliver aggressionen noget, der giver adgang til anerkendelse og indflydelse. Samtidig er aggressionen et værn mod smertefulde følelser eller en måde, hvorpå man kan *undgå* at føle noget. Et tema, der fylder meget i deltageres historier,

er forskellige variationer over at være blevet svigtet af systemet. Deltagerne beretter om tillidsbrud, mistro, kontrol, ligegyldighed eller svigt fra forskellige autoriteter; nogle gange da de var børn og var i kontakt med børnepsykologer. Senere gennem deres kontaktperson, de sociale myndigheder, i fængslet eller hos politiet.

Det konkrete møde med Breathe SMART indebærer både nogle fysiske reaktioner og nogle reaktioner i forhold til nye forståelser af dem selv og deres omverden. De fleste finder øvelserne ubehagelige og udmattende, og de har ofte smertefulde reaktioner i kroppen. Øvelserne vækker en række ofte uvante følelser i dem. Efterfølgende, når de ligger på yogamåtten, eller når de vågner næste dag, er deres kropslige oplevelse forbundet med ro og dyb velvære. Desuden sætter relationen til underviseren og det, der bliver sagt, nogle nye forståelser og refleksioner i gang. Underviseren bliver eksempelvis ikke bange for dem, og det gør indtryk, at der bliver sat ord på følelser, de har holdt skjult, hvorved de oplever en accept. De gør også indtryk, at de får viden om, hvad der sker i kroppen under disse reaktioner.

Karakteren af de forandringer, deltagerne beskriver i deres liv, indebærer både deres kriminelle løbebane og de sociale relationer, de indgår i. De begynder at reflektere over konsekvenserne af deres kriminelle handlinger, sætter spørgsmålstejn ved tidligere værdier og stopper med kriminelle aktiviteter trods de afkald, der er forbundet hermed. De fleste kommer ud af deres misbrug, nogle gange i kombination med rehabiliteringscentre. Den første konkrete forandring, deltagerne beskriver, de har bidt mærke i, er, at de reagerer med mindre vold. Desuden oplever de tydelige ændringer i de nære, sociale relationers beskaffenhed; de er mere forstående og opmærksomme på deres partner og nærværende med familien.

Socialiteten, der kendetegner de ugentlige åbne kollektive sessioner i organisationens lokaler, bidrager med flere ting: dels en fysisk, mere

intens oplevelse af øvelserne, dels en intimitet og et fællesskab, der er med til at fastholde deltagerne i de tilvalg og fravalg, de er i færd med at gøre sig i forhold til at forlade den kriminelle løbebane og stofmisbruget. Den organisatoriske ramme omkring fredagssessionerne, herunder den kontinuitet, der har karakteriseret Breathe SMART-tilbuddet over tid samt på ugentlig basis, og den åbne form, hvor man ikke skal melde sig til, har stor betydning for fastholdelsen af deltagerne i at lave øvelserne og i forhold til de ændrede valg i deres livsbaner.

På et overordnet plan giver undersøgelsen et alarmerende indblik i omfanget af svigt, nogle mennesker vokser op med og de sociale og menneskelige implikationer heraf, herunder kriminalitet og misbrug. Undersøgelsen vidner også om, at gængse tilgange i 'systemet' til at nå disse unge ikke altid slår til. Samtidig vidner undersøgelsen om omfanget af menneskelige ressourcer, der kan mobiliseres til at vende et liv med ekstrem kriminalitet og vold, også blandt personer, der er dømt uden for rækkevidde af sociale instanser.

# English resumé

## **Change through breathing. Breathe SMART as a way out of criminality and substance abuse**

The report presents the results of a qualitative evaluation study concerning the use of yoga, meditation and breathing techniques within the organisation *Breathe SMART* among youths involved in serious crime and substance abuse. The overall aim of the study is to investigate the nature of the changes which the young people themselves experience through participation in the Breathe SMART programme. The study also sheds light on the social conditions characterising their upbringing and background. The study is based on 14 in-depth qualitative interviews with 11 participants as well as participant observations during a Breathe SMART 5-day course and group session. Focus is primarily on young people aged under 25. The study is conducted as an explorative study and reflect participants' perspectives. It was carried out between March 2014 and April 2015.

The participants' childhoods are characterised by a lack of recognition from parents, a lack of sense of belonging, and often by mental and physical abuse by the parents. Violence is normalized as a mode of communication at home for many, though they experience that their own temperament and violent behaviour is treated as a problem by parents and teachers at school. Many end up in foster and care homes, or juvenile institutions. Most participants use drugs from the early teenager years as a way of coping with their difficult emotions and dulling their temper. In this period, many also experience attention from older members of biker and other gangs, and through them get introduced to criminal activities. Such older persons come to play a central role for their self-perception and identity. The crime codes of behaviour is reinforced in the prison system. In

the criminal environment, participants find that their aggression and violence is given value and facilitates access to recognition and influence. Many also describe their aggression as a shield sheltering them against painful emotions. Participants have generally felt let down by and met resistance rather than support from different social authorities and institutions which to them represent 'the system', such as social services, prison staff, and the police.

Through the Breathe SMART programme, participants describe changes that relate both to their self-perception and dominant feelings of anger, social practices, and the socialities they engage in. The specific yoga and breathing exercises are experienced as uncomfortable and painful at first. This is followed a physical sense of calmness and less stress and paranoia. Many highlight the teachings of and verbal exchanges with the Breathe SMART teachers, which make them feel seen and start reflections about the consequences of their actions.

The most striking change according to participants themselves is that they react less aggressively and violently in situations where they would normally be violent. Many give up criminal activities and substance abuse, sometimes in conjunction with rehabilitation centres. They experience changes in the quality of their relationships with partners and family by being more empathetic and attentive.

The weekly group sessions in the Breathe SMART premises plays a significant role in participants' maintenance of their Breathe SMART-meditation practice; they provide intimacy, a sense of fellowship with the others, a forum for discussing personal concerns, and the exercises are felt more strongly when done collectively. The organisational framework around the weekly group sessions, which makes them easily accessible, also contributes to the retention of the meditation practices.

Overall, the study provides an alarming insight into the scope of abuse that dominates many

childhood homes and the social and human implications of this. The study also pays testimony to the extent of human resources that can be mobilized, also among youths who have been judged as being beyond help by 'the system', under certain circumstances. For some, such circumstances may entail yoga, meditation, breathing exercises as offered through the Breathe SMART programme.

The study is funded by Den sociale fond for børn og unge (The social fund for children and youths).

# Referencer

- Brazier, A., Mulkins, A., Verhoef, M. 2006. Evaluating a yogic breathing and meditation intervention for individuals living with HIV/AIDS. *Am J Health Promot.* 20 (3): 192-5.
- Brinkmann, S., Tanggaard, L. 2010. 'Interviewet: Samtalen som forskningsmetode'. I S. Brinkmann og L. Tanggaard (eds.) *Kvalitative metoder. En grundbog*. København, Hans Reitzels Forlag.
- Brown, R.P., Gerbarg, P.L. 2005. Sudarshan kriya yogic breathing in the treatment of stress, anxiety, and depression: Part II-clinical applications and guidelines. *J Altern Complement Med.* 11:711-7.
- Carter, J.J., Gerbarg P.L., Brown, R.P., Ware, R.S., D'Ambrosio, C., Anand, L., Dirlea, M., Vermani, M., Katzman, M.A. 2013. Multi-Component Yoga Breath Program for Vietnam Veteran Post Traumatic Stress Disorder: Randomized Controlled Trial. *Journal of Traumatic Stress Disorders & Treatment.* 2 (3).  
<http://dx.doi.org/10.4172/2324-8947.1000108>.
- Høgsbro, K. 2004. 'Procesevaluering'. I O. Rieper (ed.) *Håndbog i evaluering. Metoder til at dokumentere og vurdere proces og effekt af offentlige indsatser*. København, AKF Forlaget.
- Jacobsen, M.H., Jørgensen, A., Svendsen-Tune, S. 2002. 'Sensitiv sociolog'. I M.H. Jacobsen, S. Kristiansen & A. Prieur (eds.) *Liv, fortælling, tekst. Strejftog i kvalitativ sociologi*. Aalborg, Aalborg Universitetsforlag.
- Kjellgren, A., Bood, S.A., Axelsson, K., Norlander, T., Saatcioglu, F. 2007. Wellness through a comprehensive yogic breathing program - a controlled pilot trial. *BMC complementary and alternative medicine.* 7:43.
- Kumar, N., Bhatnagar, S., Velpandian, T., Patnaik, S., Menon, G., Mehta, M., Kashyap, K., Singh, V., Surajpal. 2013. Randomized controlled trial in advance stage breast cancer patients for the effectiveness on stress marker and pain through Sudarshan Kriya and Pranayam. *Indian Journal of Palliative Care.* 19 (3): 180-185.
- Jenkins, R. 2008. *Social Identity*. 3rd edition. Oxon, Routledge.
- Kvale, S., Brinkmann, S. 2009. *Interview. Introduktion til et håndværk*. København, Hans Reitzels Forlag.
- Liamputtong, L. 2007. *Researching the vulnerable*. London, Sage.
- Russell, B.H. 1994. 'Participant observations'. I S.D. Norman & S.L. Yvonna (eds.) *Research Methods in Anthropology. Qualitative and Quantitative Approaches*. California, Sage Publications.
- Tjørnhøj-Thomsen, T., Whyte, S.R. 2008, 'Fieldwork and participant observation'. I S. Vallgård & L. Koch (eds.) *Research Methods in Public Health*. København, Gyldendal Akademisk Forlag.
- Warner, A., Wall, K. 2012. Psychological and spiritual well-being of women with breast cancer participating in the art of living program. *Psychology of Cancer.* 63-108.