

## PRAKTIJK

# Vrij van binnenuit

## Een overzicht van trauma-sensitieve yoga binnen detentie

*Sabine Geers & Sanne Hillege-van Woerden*

### 1. Achtergrond

Een gevangenisgymzaal vol mannen in *downward facing dog* en balancerend als een boom; onzin, een utopie? Wij denken van niet. Forensische behandelinterventies richten zich met name op reduceren van het risico op recidive en vergroten van beschermende factoren, met een focus op criminogene factoren en externaliserende problematiek. In andere woorden: naar buiten gericht gedrag. Hoewel dit passend is gezien de reden van een plaatsing in deze setting, hebben dergelijke interventies mogelijk minder aandacht voor meer naar binnen gerichte problematiek zoals stemmingsklachten, angst, psychosomatische klachten, eventueel traumage-relateerde klachten of een gebrek aan zelfvertrouwen.<sup>1</sup> Deze problematiek kan echter wel gerelateerd zijn aan externaliserend gedrag, waarbij een relatie wordt gezien tussen traumaklachten en risicofactoren voor delinquent gedrag. Daarbij wordt benoemd dat deze traumaklachten mogelijk het effect reduceren van de meer traditionele behandelinterventies bij deze populatie.<sup>2</sup> Het inzetten van interventies waarbij meer aandacht is voor internaliserende problematiek zou kunnen bijdragen aan verbeterde responsiviteit op cognitieve-gedragsinterventies<sup>3</sup> en hierdoor uiteindelijk ook bijdragen aan een vermindering van het recidiverisico.

Daarnaast is bekend dat de populatie van mensen binnen detentie meer psychische problemen ervaart dan de algemene bevolking<sup>4</sup> waaronder ook internaliserende problematiek zoals die kan voorkomen bij aan traumagerelateerde klachten of een posttraumatische stressstoornis (PTSS).<sup>5</sup> Zo rapporteert meer dan de helft van de vrouwelijke gedetineerden klachten van depressie en/of traumaklachten<sup>6</sup> of het meemaken van traumatische gebeurtenissen (lichamelijke mishandeling of seksueel misbruik).<sup>7</sup> Ook de mannelijke gedetineerde populatie heeft vaker traumatische gebeurtenissen meegemaakt dan de algemene bevolking.<sup>8</sup> Tevens worden onder

1 Bouw et al. (2017).

2 Fritzon et al. (2021).

3 Fischer et al. (2012).

4 Bijv. Appelman et al. (2021); Bulten et al. (2009); Dirkzwager & Nieuwebeerta (2018); Fritzon et al. (2021).

5 Bijv. Goff et al. (2007).

6 Slotboom et al. (2009).

7 Cima et al. (2008).

8 Cima et al. (2008).

Sabine Geers & Sanne Hillege-van Woerden

jongeren die in detentie verblijven hoge percentages (60 tot 90%) van mentale problemen gerapporteerd.<sup>9</sup> Specifiek gericht op traumatische gebeurtenissen, laat onderzoek zien dat onder jongeren in detentie bijna 90% minstens een of twee traumatische gebeurtenissen heeft meegemaakt.<sup>10</sup> Ook in Nederland worden dergelijke hoge percentages gevonden. Zo rapporteert binnen de forensische jeugd een op de vijf meisjes last van traumaklachten te hebben en rapporteren jongens voornamelijk depressieve klachten.<sup>11</sup>

Kijkend naar de huidige (cognitieve-gedrags)interventies die worden ingezet bij de behandeling van psychische problematiek, wordt gesteld dat deze zich onvoldoende richten op het bredere spectrum aan lichaamsgerelateerde symptomen, zoals een overactief stressresponsstelsel, beperkte impulscontrole en verminderd interoceptief bewustzijn, wat samengaat met traumaklachten.<sup>12</sup> Lichaamsgerichte interventies kunnen daarom een innovatieve en passende aanvulling zijn op het bestaande behandelaanbod. Een veelbelovende lichaamsgerichte interventie voor psychische problematiek is trauma-sensitieve yoga.<sup>13</sup> Dit zou dan ook een waardevolle interventie kunnen zijn voor de forensische populatie. Inmiddels is er een groeiende tendens voor het meer *trauma-informed* werken, ook binnen detentie, waarbij op verschillende lagen binnen de justitiële keten meer aandacht is voor mogelijke traumaklachten.<sup>14</sup> Tevens wordt er steeds meer empirische onderbouwing gevonden voor de inzet van (lichaamsgerichte) vaktherapieën binnen de forensische populatie waaronder psychomotorische therapie.<sup>15</sup>

## 2. Hoe werkt trauma-sensitieve yoga

Traumagerelateerde klachten zoals bedoeld bij een PTSS verwijzen naar een psychologische en emotionele reactie op een ernstig bedreigende gebeurtenis, feitelijk traumatische ervaring of langdurige blootstelling aan onveilige omstandigheden. Trauma kan niet alleen psychologische en emotionele gevolgen hebben, maar ook fysieke effecten hebben op het lichaam.<sup>16</sup> Wanneer iemand een ernstig bedreigende gebeurtenis meemaakt, zal het lichaam een ‘vecht-vlucht-bevries’-reactie activeren die het zenuwstelsel en de hormonen beïnvloedt. Het begrijpen van de lichamelijke reacties op trauma kan helpen bij het vinden van de juiste behandeling om zowel de fysieke als emotionele effecten van trauma aan te pakken. Door de integratie van lichaamsgerichte therapieën en andere behandelingen, kan het mogelijk zijn om een meer holistische benadering te hebben van het behandelen van trauma en de complexiteit van de gevolgen van traumatische ervaringen te begrijpen.<sup>17</sup>

9 Bijv. Desai (2019).

10 Abram et al. (2013).

11 van Doorn et al. (2012).

12 Bijv. van der Kolk (2014).

13 van der Kolk et al. (2014).

14 Bijv. Branson et al. (2017); Levenson (2014).

15 Madani-Abbing et al. (2020).

16 van der Kolk (2014).

17 van der Kolk (2014).

Door middel van ademhalingsoefeningen en bepaalde yogahoudingen kan het parasympathische zenuwstelsel geactiveerd worden, waardoor het lichaam in een staat van rust en ontspanning kan komen. Een verbeterd lichaamsbewustzijn, dat wordt ontwikkeld door het mindfulness aspect van yoga, kan helpen om meer bewust te worden van de spanning in het lichaam en hoe deze spanning wordt vastgehouden. Door middel van bepaalde yogahoudingen en bewegingen kunnen mensen leren om deze spanning los te laten en zich meer ontspannen te voelen. Ten slotte kan yoga bijdragen aan het opbouwen van veerkracht. Door het beoefenen van yoga, leren mensen om zich te concentreren op hun innerlijke kracht en rust te vinden in moeilijke situaties. Dit kan bijdragen aan het vermogen om beter om te gaan met stress en de gevolgen van trauma in het dagelijks leven.<sup>18</sup>

Trauma-sensitieve yoga is een vorm van yoga die specifiek is ontwikkeld om mensen te helpen bij het omgaan met trauma en de gevolgen daarvan. Deze vorm van yoga is gebaseerd op het begrip dat trauma de manier kan beïnvloeden waarop het lichaam en de geest samenwerken en hoe iemand zich voelt en functioneert. Trauma-sensitieve yoga benadert yoga als een middel om veiligheid, kracht en veerkracht op te bouwen en de verbinding tussen lichaam en geest te herstellen. Het richt zich op het creëren van een veilige omgeving waarin deelnemers zich op hun gemak voelen en kunnen oefenen in hun eigen tempo en comfortniveau. Trauma-sensitieve yoga maakt gebruik van bepaalde technieken en principes om deelnemers te helpen bij het omgaan met trauma, zoals keuzevrijheid, veiligheid en voorspelbaarheid.<sup>19</sup> Vanuit een fase-gerichte benadering kunnen lichaamsgerichte interventies, zoals trauma-sensitieve yoga en mindfulness, bijdragen aan een gevoel van veiligheid, stabilisatie, zelfregulatie en vermindering van fysiologische traumaklachten (fase 1). Veel psychotherapeutische behandelingen, zoals EMDR en imaginaire exposure of rescripting, richten zich op de verwerking van trauma (fase 2).<sup>20</sup> Juist binnen de forensische populatie (detentie en kliniek) kan het van belang zijn om aandacht te hebben voor de voorbereiding op behandeling, aangezien zij niet altijd als responsief worden beschreven<sup>21</sup> en traumaklachten het effect van de reguliere ingezette forensische behandeling kunnen reduceren.<sup>22</sup> Voor deze populatie zouden lichaamsgerichte interventies die zich richten op zelfregulatie, stabilisatie, interoceptie en het ontwikkelen van coping-vaardigheden juist de voorwaarden kunnen scheppen voor meer behandelbereidheid en succesvollere traumaverwerking. Stevige empirische evidentie mist echter nog.

### 2.1 *De effecten van trauma-sensitieve yoga*

Er is enige evidentie dat de basismechanismen van yoga bijdragen aan de regulatie van de fysiologische disfuncties die ten grondslag liggen aan traumagerelateerde klachten, wat onderbouwing biedt voor de effectiviteit van trauma-sensitieve yoga. Zo werd in de studie van van der Kolk en collega's (2014) de effectiviteit van een

18 van der Kolk (2014).

19 Emerson (2015).

20 van der Kolk (2014).

21 Bouw & Scholte (2020); van Elp et al. (2021).

22 Fritzon (2021).

Sabine Geers & Sanne Hillege-van Woerden

trauma-sensitieve yoga interventie vergeleken met de effectiviteit van psycho-educatie. Bij beide groepen werd een vermindering van trauma symptomen gevonden, maar alleen bij de deelnemers van de yoga interventie was ook sprake van vermindering van depressieve symptomen. Daarnaast waren de deelnemers aan de yoga interventie na de interventie beter in staat om emoties te reguleren dan de deelnemers aan de psycho-educatie. Een vervolgstudie vond dat de yoga interventie het meest effectief was voor deelnemers die minder interpersoonlijk trauma hadden ervaren op volwassen leeftijd.<sup>23</sup> Vergelijkbare resultaten voor de vermindering van trauma-symptomen werden gevonden in andere studies.<sup>24</sup> In al deze studies werd vermindering van traumaklachten gevonden, echter waren de verschillen in afname van klachten gemeten met verschillende vragenlijsten tussen deelnemers aan de yoga-interventie of controle wachtlijst matig tot klein. Redenen die genoemd worden voor het uitblijven van duidelijke effecten zijn de kleine steekproef en een onduidelijke omschrijving van andere therapieën die mogelijk gelijktijdig werden gevolgd.

Een recentere studie vergeleek de effectiviteit van trauma-sensitieve yoga met traditionele traumagerichte therapie bij vrouwelijke veteranen met PTSS.<sup>25</sup> Tot op heden is dit de enige studie naar de effectiviteit van trauma-sensitieve yoga die gebruikt maakt van psychotherapie als controleconditie. Resultaten toonden aan dat beide behandelingen even effectief waren bij het verminderen van traumagerelateerde klachten, maar dat er minder uitval was van deelnemers in de trauma-sensitieve yogagroep dan in de traumagerichte psychotherapiegroep. Daarnaast ervaaerden personen uit de yoga-interventie groep eerdere verbetering van symptomen en hielden de verbeteringen langer aan dan in de psychotherapiegroep.

Samenvattend laten beschreven studies aanwijzingen zien richting een waardevolle bijdrage van trauma-sensitieve yoga als benadering bij het ondersteunen van mensen met traumaklachten. Het kan effectief zijn bij het verminderen van traumagerelateerde klachten en hierbij een mogelijkheid bieden voor vroegere symptoomverbetering, hogere retentie en een langduriger effect. Echter is er meer onderzoek nodig om de effectiviteit op lange termijn en de mechanismen achter de positieve effecten te begrijpen.

### 3. Waarom yoga in detentie?

Zoals eerder beschreven is de prevalentie van psychische problemen, waaronder aan traumagerelateerde klachten (zoals PTSS) van mensen die in detentie verblijven hoger dan in de algemene bevolking. Dit is op zichzelf al een belangrijk uitgangspunt om rekening mee te houden binnen het verblijf en behandeling. Daarnaast worden dergelijke mentale problemen, waaronder ook traumaklachten,

23 Nguyen-Feng et al. (2020).

24 Jindani et al. (2015); Mitchell et al. (2014); Rhodes et al. (2016); Reinhardt et al. (2018).

25 Zaccari et al. (2022).

gelinkt aan agressief gedrag en recidive.<sup>26</sup> Hoewel een slechte mentale gezondheid op zich niet per definitie leidt tot recidive,<sup>27</sup> is het wel gerelateerd aan algemene risicofactoren voor agressief en delinquent gedrag die voorspellend zijn voor recidive.<sup>28</sup>

In de huidige interventies die zijn erkend vanuit de erkenningscommissie Justitiële (jeugd)Interventies die worden ingezet binnen de forensische sector, is echter in mindere mate aandacht voor stress, emotieregulatie en zelfvertrouwen.<sup>29</sup> Het inzetten van interventies waarbij meer aandacht is voor internaliserende problematiek zou kunnen bijdragen aan verbeterde responsiviteit op cognitieve-gedragsinterventies.<sup>30</sup> Daarnaast sluit dit aan bij het steeds bredere geaccepteerde Good Lives Model (GLM) als een aanvullende benadering voor strafrechtelijke interventies die gebaseerd zijn op het Risk-Needs-Responsivity (RNR) model. Waar het RNR-model vooral gericht is op risicomangement en terugvalpreventie, richt het GLM-raamwerk zich aanvullend op het bevorderen van het welzijn van de delinquent en stelt de sterke eigenschappen en capaciteiten van het individu centraal. Toepassing van yoga en mindfulness als lichaamsgerichte interventie voor mensen in detentie is een relatief nieuwe benadering, al wordt rond mindfulness binnen deze setting al langer onderzoek gedaan. Waaronder binnen een grootschalig onderzoek in verschillende detentiecentra in de Verenigde Staten waarbij 2000 deelnemers, waaronder ook vrouwen, zijn onderzocht. Zo rapporteerden de deelnemers middels zelfrapportagevragenlijsten na afloop van de mindfulness-training minder boosheid en stress, een betere coping, meer zelfvertrouwen en een sterkere impulscontrole.<sup>31</sup> De inzet van mindfulness interventies binnen de gesloten (forensische) jeugdzorg heeft binnen verschillende onderzoeken positieve resultaten laten zien op het gebied van onder andere stressvermindering, zelfregulatie, woedebeheersing, middelengebruik en depressieve klachten.<sup>32</sup> Ondanks dat de detentievormen en omstandigheden tussen de Verenigde Staten en Nederland verschillen, zijn veel kenmerken van mensen die in detentie verblijven voor een deel vergelijkbaar, zoals de eerder beschreven hoge prevalentie van traumagerelateerde klachten. Dit maakt beschreven resultaten ook relevant voor ontwikkelingen in Nederland op dit gebied.

### 3.1 *De effecten van trauma-sensitieve yoga voor mensen in detentie*

Hoewel er nog beperkt onderzoek is gedaan naar de effecten van trauma-sensitieve yoga bij mensen die in detentie verblijven, wijzen de gevonden resultaten rond meer algemene yoga in een positieve richting. Zo is er een gerandomiseerde controle studie uitgevoerd in zeven Britse gevangenissen (N=167) welke vond dat de yogagroep na de tienweekse interventie verbeteringen liet zien ten aanzien van een

26 Bales et al. (2017); Favril & Dirkzwager (2019); Fritzon et al. (2021).

27 Matejkowski & Osterman (2015).

28 Skeem et al. (2014).

29 Bouw & Scholten (2020).

30 Fischer et al. (2012); van der Kolk (2014).

31 Bijv. Samuelson et al. (2007).

32 Murray et al. (2018); Per et al. (2019); Simpson et al. (2018).

Sabine Geers & Sanne Hillege-van Woerden

positieve stemming en executieve controle en tevens lagere niveaus van waargenomen stress en psychische nood vertoonden, in vergelijking met de controle groep.<sup>33</sup> Een andere quasi experimentele studie in Zweedse gevangenen (N=152) met een vergelijkbare tienweekse yoga-interventie vond ook hogere niveaus van positief affect en lagere niveaus van negatief affect in vergelijking met de controle groep die *care as usual* werd aangeboden.<sup>34</sup> Daarnaast vonden de onderzoekers een verbetering in aandacht en impulscontrole op cognitieve taken en een vermindering van zelfgerapporteerde agressie. Deze resultaten kunnen belangrijke implicaties voor de detentiepopulatie hebben, omdat veel mensen die in detentie verblijven stemmings- of stressproblemen hebben<sup>35</sup>, waarbij binnen de besproken studies middels yoga verbetering op wordt gezien. In de Verenigde Staten is specifieke trauma-sensitieve yoga onderzocht middels een gerandomiseerde controle studie bij een groep vrouwelijke gedetineerden (N=33).<sup>36</sup> Resultaten laten met name een verbetering zien ten aanzien van depressieve klachten, ervaren stress en zelfbewustzijn bij de vrouwen die de tienweekse training volgden.

Naast deze specifieke resultaten gericht op stemmings-, stress- en traumaklachten, worden vanuit theoretische onderbouwing ook andere opbrengsten beschreven van het aanbieden van yoga aan mensen in detentie. Door het aanbieden van yoga kunnen gevangenen bijdragen aan de vermindering van geweld en agressie onder gedetineerden. Dit doordat yoga bijdraagt aan vermindering van stress, angst en impulsiviteit, en het aanleren van vaardigheden voor zelfbeheersing en emotionele regulatie. Hierdoor kunnen zij minder snel in conflict komen met andere gevangenen of inrichtingswerkers.<sup>37</sup> Dit kan uiteindelijk niet alleen bijdragen aan een betere leefomgeving voor de mensen in detentie, maar ook een beter werkklimaat voor het personeel.

Op basis van besproken internationale onderzoeken, welke zich niet specifiek richtten op traumaklachten bij mensen in detentie, kan voorzichtig worden gesteld dat (trauma-sensitieve) yoga een positieve bijdrage kan leveren bij het verbeteren van stemming, stressreductie en impulscontrole. Tegelijkertijd laten andere onderzoeken zien dat trauma-sensitieve yoga een positieve bijdrage kan leveren bij het reduceren van traumaklachten bij mensen buiten detentie. Gezien de hoge prevalentie van mensen met traumaklachten in detentie wordt een mogelijke waardevolle rol voor trauma-sensitieve yoga gezien. Meer onderzoek is nodig om duidelijk te kunnen stellen welke mensen binnen detentie het meest baat kunnen hebben bij trauma-sensitieve yoga.

33 Bilderbeck et al. (2013).

34 Kerekes et al. (2017).

35 Fazel & Danesh (2002).

36 Danielly & Silverthorne (2017).

37 Norman (2015).

#### 4. Ervaringen in Nederland

Ook binnen de Nederlandse praktijk van Justitiële (Jeugd)inrichtingen is een voorzichtig positieve ontwikkeling in de implementatie van specifieke trauma-sensitieve yoga interventies en mindfulness-based interventies. Rond (trauma-sensitieve) yoga is er nog geen duidelijke theoretische of empirische onderbouwing, zoals wordt verlangd van de erkenningscommissie Justitiële Interventies, voor mindfulness is deze onderbouwing er wel. Aangezien mindfulness ook een meer lichaamsgerichte interventie is en binnen de implementatie en het onderzoek waardevolle lessen zijn geleerd, worden deze hier later kort beschreven.

Sinds 2015 is Prison Yoga Project Nederland (PYPN) actief, gericht op het bieden van een lichaamsgerichte interventie aan mensen in detentie welke zich richt op een positieve manier om te gaan met spanningen, stress, impulsen en emoties. Deze stichting is ontstaan vanuit het werk van Prison Yoga Project in de Verenigde Staten, dat zijn oorsprong kent in San Quentin. Sindsdien zijn door speciaal opgeleide yogadocenten verschillende twaalfweekse trainingen verzorgd in een aantal Penitentiaire Inrichtingen (PI's; waaronder Lelystad, Nieuwersluis en JC Zaanstad) en Justitiële Jeugdinstellingen (JJI's; Lelystad en Teylingereind). Aan een aantal van deze trainingsrondes zijn kleine pilot-onderzoeken verbonden om de haalbaarheid en eerste (kwalitatieve) resultaten van de interventie op te halen. Zo is er binnen een JJI specifiek gekeken naar slaap- en stressproblemen van de deelnemers. Er was geen sprake van een controlegroep. Aanvankelijk startte zestien jongens, in leeftijd variërend tussen zeventien en drieëntwintig jaar oud, aan een twaalfweekse training. Vooraf vond een intake plaats en werden een aantal zelfrapportagevragenlijsten afgenomen gericht op stress- en slaapproblemen. In totaal hebben drie deelnemers de gehele training afgerond en zijn nametingen en interviews afgenomen. Vanuit de interviews en participerende observaties kwam naar voren dat de onderzochte deelnemers uit de JJI yoga als behulpzaam ervaren voor het vinden van meer rust en ontspanning, met name voor lichamelijke spanning.<sup>38</sup> Een ander onderzoek, uitgevoerd in een PI, laat zien dat met name in de eerste zes weken van de interventie een verbetering werd gezien in zelfgerapporteerde emotieregulatie.<sup>39</sup> Er startten achttien jongemannen (19-39 jaar oud) behorend uit de Amsterdamse Top600 populatie aan een twaalfweekse training waarbij twee keer in de week yoga werd aangeboden. Middels vragenlijsten gericht op traumaklachten, stemming- en slaapproblemen en interviews werden de ervaringen van deelnemers onderzocht. Deze jongemannen werden aangemeld voor de training door begeleiders en dienden minimaal voor de duur van de training in de PI te verblijven. Desondanks viel een deel van de deelnemers uit door onder andere overplaatsing of vrijlating en rondde vijf deelnemers de gehele training af. Er werd, in lijn met eerder internationaal onderzoek<sup>40</sup> gezien dat deelnemers aan de yoga interventie aangaven minder hun gevoelens te onderdrukken of uit de weg te gaan,

38 de Hair (2020).

39 Jankowski (2017).

40 Dick et al. (2014); Kumar et al. (2008).

Sabine Geers & Sanne Hillege-van Woerden

maar meer gebruik te maken van cognitieve reactie strategieën.<sup>41</sup> Binnen deze studie werd ook gezien dat zelfgerapporteerde slaapproblemen, angst, depressieve klachten, vijandigheid en traumaklachten afnamen gedurende de eerste zes weken van de interventie. Deze afname van klachten werd echter enkel gecontinueerd in de tweede helft van de interventie voor de zelfgerapporteerde klachten rond depressie en trauma. Gezien het kleine aantal deelnemers dat de gehele interventie heeft afgemaakt aan beide Nederlandse studies en het ontbreken van controlegroepen, kunnen er echter geen verregaande conclusies uit de resultaten worden getrokken. Naast deze analyses, is er ook middels interviews op een kwalitatieve wijze naar de opbrengsten van de twaalfweekse yogatraining in de PI gekeken. Over het algemeen gaven de deelnemers aan dat zij de lessen leuk en nuttig vonden. Zo werden vooral de ademhalingsoefeningen en de geleide meditatie als waardevol benoemd en de lichaams oefeningen in mindere mate. De meeste deelnemers gaven aan ook op hun cel gebruik te maken van de ademhalingsoefeningen, vooral om in slaap te kunnen vallen. Tevens gaven ze aan zich meer bewust te zijn van lichamelijke sensaties en gedachten, wat maakte dat deze makkelijker te accepteren waren.<sup>42</sup>

Met betrekking tot mindfulness is sinds eind 2020 de interventie 'Right Now' als goed onderbouwd opgenomen in de databank van Justitiële Interventies. In acht weken werken volwassen gedetineerden middels twee uur durende groepsbijeenkomsten gericht op Mindfulness Based Stress Reduction aan onder andere het verminderen van stress. 'Right Now' richt zich op het verbeteren van de stressresponsiviteit en -regulatie, emotieregulatie en het zelfvertrouwen van mensen in detentie. Het ontwikkelproces van deze interventie is voorafgegaan door een verkenning rond de inzet van mindfulness in detentie, gecoördineerd door het WODC. Vanuit deze verkenning werd zowel door deelnemers, personeel als trainers een verbetering gezien op de domeinen stressresponsiviteit, copingstijl, impulscontrole, agressie en zelfvertrouwen. De belangrijkste resultaten werden gezien in afname van ervaren boosheid en stress, een betere coping, meer zelfvertrouwen en een sterkere impulscontrole.<sup>43</sup> Het is onbekend of deze interventie op dit moment nog wordt ingezet.

Ook binnen een tweetal JJI's is in het kader van een pilot een mindfulness-training ingezet, zowel in groepsverband als individueel. Dit zijn tevens kleine pilots geweest waarbij slechts eerste bevindingen kunnen worden benoemd. Zo is het waardevol om te vermelden dat de jongeren die deelnamen aan deze training naderhand aangaven nog gebruik te maken van aangeleerde technieken zoals 'stil chillen' (mediteren) en ademhalingsoefeningen en wilden dat de training langer duurde dan acht weken. De deelnemers gaven daarnaast na afloop van de training in interviews aan meer rust, balans en handvatten te hebben om met spanningsvolle situaties om te gaan.<sup>44</sup> Mede vanuit deze pilot is een mindfulness interventie doorontwik-

41 Jankowski (2017).

42 Jankowski (2017).

43 Bouw et al. (2017).

44 Hillege et al. (2019).



keld voor de gesloten (forensische) jeugdzorg vanuit YOPE (voorheen Young in Prison), waar belangrijke handvatten voor de implementatie naar voren komen. Deze worden in een latere paragraaf besproken.

## 5. Op naar een gebalanceerde toekomst

Op basis van huidig literatuuroverzicht en ervaringen binnen en buiten Nederland, kan er worden gezegd dat trauma-sensitieve yoga een waardevolle bijdrage zou kunnen leveren aan het welzijn en de behandeling van mensen die in detentie verblijven met traumaklachten, zoals afname van depressieve klachten, verminderen van stress en vergroten van impulscontrole, emotieregulatie en versterken van positief (zelf)gevoel. Er is een voorzichtige verwachting dat het uiteindelijk ook kan bijdragen aan het verminderen van recidive op termijn. Om dit echter volmondiger en goed onderbouwd te kunnen zeggen zijn er een aantal aanbevelingen voor de praktijk en toekomstig onderzoek.

### 5.1 Aandachtspunten voor de praktijk

Vanuit de verschillende internationale onderzoeken, maar ook op basis van ervaring in Nederland naar trauma-sensitieve yoga voor mensen in detentie, komen een aantal uitdagingen voor de implementatie naar voren. Deze uitdagingen zijn samen te vatten in drie belangrijke thema's; weerbarstige praktijk, het buitenstaander zijn en financiering. Deze uitdagingen sluiten aan bij bevindingen van onderzoeken naar mindfulness-interventies in deze sector.

Ten eerste is het werken in detentie met betrekking tot de aanwezigheid van deelnemers redelijk uitdagend, ondanks dat verwacht kan worden dat men wel 'in huis is'. De ervaring vanuit verschillende onderzoeken heeft geleerd dat er veel sprake is van afzeggen, 'no-shows', en uitval. Redenen hiervoor zijn overplaatsingen naar andere instellingen, vrijlating, andere bezigheden, niet goed gecommuniceerde afspraken en onbekendheid bij het personeel. Ondanks de vrij hoge cijfers van uitval, wordt desalniettemin toch de voorkeur gegeven aan een vrijwillige aanwezigheid bij dergelijke interventies.<sup>45</sup> Dit omdat zowel de deelnemers deze laagdrempelige toegang als prettig ervaren, maar ook geven ontwikkelaars van interventies hier de voorkeur aan. Overplaatsingen en vrijlatingen zullen blijven voorkomen, echter het hoge aantal deelnemers dat niet naar bijeenkomsten komt of uitvalt, kan deels worden teruggedrongen door vooraf duidelijke informatie over de training te geven aan zowel de deelnemers als personeel van de instellingen. Vanuit verschillende onderzoeken wordt aanbevolen om voorafgaand aan een trainingsronde een duidelijke voorlichting voor zowel de deelnemers als het personeel te geven.<sup>46</sup> Dit vergroot bekendheid met de interventie en verbinding met de training en docenten van zowel de deelnemers als het personeel. Het personeel speelt een belangrijke rol in het motiveren van de deelnemers om daadwerkelijk aan de interventie deel te

45 Bijv. van Elp et al. (2021).

46 de Hair (2020); Jankowski (2017); van Elp et al. (2021).

Sabine Geers & Sanne Hillege-van Woerden

nemen. Hoe beter het personeel is voorgelicht, des te groter de kans dat het personeel een actieve rol in de motivatie speelt.<sup>47</sup>

Ten tweede is de ervaring dat de inzet van trainers van buiten de organisatie, voor de nodige logistieke moeilijkheden kan zorgen. Vanuit de aanbieders in Nederland wordt gezien dat het buitenstaander zijn juist goed aansluit bij de inhoud van de bijeenkomsten. Dit omdat zowel yoga als mindfulness iets anders is dan men gewend is en het enige ruimte geeft als dit niet wordt aangeboden door trainers die voor gedetineerden zuiver en alleen yoga- of mindfulness-trainer zijn. Ook komt uit internationaal onderzoek een kracht van de inzet van mensen van buitenaf naar voren.<sup>48</sup> Als reden wordt genoemd dat in het contact met mensen die geen deel uitmaken van de instelling voor de deelnemers, hiërarchie in mindere mate een rol speelt. Dit zorgt voor meer rust en ontspanning. Recente kritiek op de mogelijke inzet van mindfulness en yoga interventies als middel om gedetineerden een onrechtvaardig systeem te laten accepteren lijkt in deze omstandigheden (d.w.z. vrijwillige deelname en trainers van buitenaf) dan ook niet aan de orde.<sup>49</sup> Daarbij brengen ze voor de mensen die in detentie verblijven ook iets van 'buiten' naar binnen en wordt hun inzet en oprechtheid gewaardeerd.<sup>50</sup> Dit maakt echter wel dat deze trainers minder bekend zijn in een pand, waar veel deuren op slot zitten en veiligheidsregels zijn. Een van de antwoorden op deze uitdaging ligt in de eerdergenoemde informatiebijeenkomsten voor zowel deelnemers als personeel welke bekendheid en verbinding vergroten.

Tot slot zijn vrijwel alle onderzoeken die in Nederland zijn uitgevoerd vanuit een pilot gedaan, soms ondersteund door subsidie. Hierdoor konden interventies financieel gunstig worden aangeboden. Duurzame financiering mist, waardoor ook een langdurige implementatie. Dit wordt ook vanuit buitenlandse projecten gezien.<sup>51</sup> Dat terwijl dergelijke interventies juist vaak als kosteneffectief worden genoemd, aangezien er tegelijkertijd meerdere mensen kunnen deelnemen aan een langer lopende training.<sup>52</sup> Een snelle oplossing hiervoor ligt in tijden van krappe begrotingen van organisaties niet voor het oprapen, al zal het moeten gaan om een wisselwerking. Waar de aanbieders van de interventies aan de ene kant duurzame inzet dienen na te streven, dienen de instellingen aan de andere kant ook financiële ruimte te maken voor deze inzet van de interventie, zodat er voor langere duur in meerdere instellingen dit kan worden aangeboden en onderzocht.

## 5.2 Toekomstig onderzoek

Naast bovengenoemde uitdagingen binnen de implementatie van yoga in detentie, komen er vanuit huidig literatuuroverzicht en ervaring van eigen bodem de nodige methodologische kwesties naar voren, welke handvatten bieden voor toekomstig

47 Norman (2019).

48 Norman (2019).

49 Godrej (2022).

50 Goffman (1961) via Norman (2019).

51 Bijv. Norman (2015).

52 Auty et al. (2017).

onderzoek. Deze beperkingen omvatten onder andere kleine steekproefgroottes, beperkte beschrijving van de interventies, kleine effectgroottes, ontbrekende informatie over uitvalpercentages en uitsluitingscriteria, en weinig experimentele studies. Grootschalig, gevarieerd en langdurig onderzoek is daarom nodig om de effecten van trauma-sensitieve yoga bij mensen in detentie goed te kunnen onderbouwen. Bij voorkeur wordt dit internationaal opgezet en maakt het gebruik van verschillende onderzoeksmethodes. Vanuit PYPN is een dergelijke internationale samenwerking opgezet, aangezien de interventie in verschillende landen wordt uitgevoerd.

De onderzoeken die tot nu toe zijn uitgevoerd naar de effecten van (trauma-sensitieve) yoga binnen detentie zijn voornamelijk klein qua opzet en maken mede hierdoor gebruik van kwalitatief onderzoek. Dit is zeer waardevolle informatie, echter blijft er binnen de onderzoeksweld en ook de wereld van onderzoeksfinanciering een behoefte aan kwantificeerbare resultaten. Hiervoor zijn grotere groepen deelnemers nodig, zodat er meetbare conclusies uit de bevindingen kunnen worden getrokken. Dit biedt ook de mogelijkheid om het effect van yoga tussen verschillende subgroepen te onderzoeken. Een duurzame inzet van de interventie in verschillende instellingen is hiervoor een must. Ook het voortzetten van internationale samenwerking wordt hierin aanbevolen.

Binnen dergelijk onderzoek wordt bij voorkeur niet enkel gebruik gemaakt van meetmomenten voor, tijdens en na de interventie, maar ook met een langere follow-up tijd, om zo ook de langere termijneffecten te kunnen meten. Dit gecombineerd met verblijfsinformatie uit de instelling over bijvoorbeeld incidenten van deelnemers en trajectontwikkeling. Dit draagt bij aan tastbare resultaten over het effect van de interventie, naast informatie die enkel van de deelnemers zelf komt middels vragenlijsten en interviews. Dit vraagt om een uitwisseling van gegevens vanuit de onderzoekende instantie en de instelling. Het aansluiten bij bestaande onderzoeksconsortia kan hierin processen vergemakkelijken.

Naast vragenlijsten, interviews en verblijfsgegevens is het zinvol om bij toekomstig onderzoek ook neurobiologische onderzoeksgegevens te includeren. Eerder is een verstoord stresssysteem, waaronder afwijkende cortisol waarden en hartslag in verband gebracht met agressief en delinquent gedrag bij jongeren.<sup>53</sup> Ook is bekend dat dergelijke afwijkende waarden in verband kunnen worden gebracht met traumaklachten.<sup>54</sup> Wanneer op termijn middels dergelijk onderzoek ook kan worden aangetoond dat de neurobiologische maten van traumagerelateerde klachten afnemen na deelname aan trauma-sensitieve yoga, is de relevantie van een bredere implementatie van trauma-sensitieve yoga binnen detentie nog beter onderbouwd.

Een aanzet voor dit toekomstige onderzoek is de professionalisering van het evaluatieproces rond de interventie welke op dit moment vanuit PYPN in drie Justitiële (Jeugd)instellingen in Nederland wordt uitgevoerd. Zodoende wordt bijgedragen

53 Bijv. Fairchild (2008); Popma et al. (2007).

54 Bijv. Cima (2008); Fragkaki et al. (2018); Ivanov (2011).

Sabine Geers & Sanne Hillege-van Woerden

aan een gestandaardiseerd monitorings- en evaluatiesysteem om de kwaliteit van toekomstige interventies te waarborgen en wetenschappelijk te kunnen onderzoeken. Hierdoor kunnen de effecten van de breder ingezette trauma-sensitieve yoga worden onderzocht. Uiteindelijk draagt dit bij aan een periode van detentie met ruimte voor ontwikkeling voor de gedetineerde en hopelijk ook momenten van ervaren 'vrij-zijn van binnenuit'. Dus rol de yogamatjes maar uit.

## Literatuur

- Abram, K.M., Teplin, L.A., King, D.C., Longworth, S.L., Emanuel, K.M., Romero, E.G., & Olson, N.D. (2013). *PTSD, trauma, and comorbid psychiatric disorders in detained youth*. Washington DC: US Department of Justice, Office of Justice Programs, Office of Juvenile Justice and Delinquency Prevention.
- Appelman, J., Dirkzwager, A., & van der Laan, P. (2021). *Kenmerken van justitiabelen: Een systemisch literatuuronderzoek*. Amsterdam. Nederlands Studiecencentrum Criminaliteit en Rechtshandhaving.
- Auty, K. M., Cope, A., & Liebling, A. (2017). A systematic review and meta-analysis of yoga and mindfulness meditation in prison: Effects on psychological well-being and behavioural functioning. *International journal of offender therapy and comparative criminology*, 61(6), 689-710.
- Bales, W.D., Nadel, M., Reed, C., & Blomberg, T.G. (2017). Recidivism and inmate mental illness. *International Journal of Criminology and Sociology*, 6(1), 40-51.
- Bilderbeck, A.C., Farias, M., Brazil, I.A., Jakobowitz, S., & Wikholm, C. (2013). Participation in a 10-week course of yoga improves behavioural control and decreases psychological distress in a prison population. *Journal of Psychiatric Research*, 47(10), 1438-1445.
- Bouw, J.C., Huijbregts, S.C.J., Scholte, E.M., Swaab-Barneveld, J.T. (2017). Mindfulness in detentie: Plan en proces-evaluatie. Den Haag: Wetenschappelijk Onderzoeks en Documentatie Centrum.
- Bouw, J.C., Scholte, E.M. (2020). *Right Now. Justitiële interventies.nl*. Utrecht. Nederlands Jeugdinstituut, Movisie en Trimbosinstituut.
- Branson, C.E., Baetz, C.L., Horwitz, S.M., & Hoagwood, K.E. (2017). Trauma-informed juvenile justice systems: A systematic review of definitions and core components. *Psychological Trauma: Theory, Research, Practice, and Policy*, 9(6), 635.
- Bulten, E., Nijman, H., & van der Staak, C. (2009). Psychiatric disorders and personality characteristics of prisoners at regular prison wards. *International Journal of Law and Psychiatry*, 32(2), 115-119.
- Cima, M., Smeets, T., & Jelicic, M. (2008). Self-reported trauma, cortisol levels, and aggression in psychopathic and non-psychopathic prison inmates. *Biological psychology*, 78(1), 75-86.
- Danielly, Y., & Silverthorne, C. (2017). Psychological benefits of yoga for female inmates. *International journal of yoga therapy*, 27(1), 9-14.
- de Hair, K. (2020). *Balanceren binnen de muren; de ervaringen van een trauma-sensitieve yoga interventie door jongeren in detentie op het verminderen van slaap en stressproblemen*. Master thesis, Universiteit van Amsterdam.
- Desai, S.R. (2019). "Hurt people, hurt people": The trauma of juvenile incarceration. *The Urban Review*, 51, 638-658.

- Dick, A.M., Niles, B.L., Street, A.E., DiMartino, D.M., & Mitchell, K.S. (2014). Examining mechanisms of change in a yoga intervention for women: the influence of mindfulness, psychological flexibility, and emotion regulation on PTSD symptoms. *Journal of Clinical Psychology, 70*(12), 1170-1182.
- Dirkzwager, A.J.E., & Nieuwbeerta, P. (2018). Mental health symptoms during imprisonment: a longitudinal study. *Acta Psychiatrica Scandinavica, 138*(4), 300-311.
- Emerson, D. (2015). *Trauma-sensitive yoga in therapy: Bringing the body into treatment*. WW Norton & Company.
- Fairchild, G., van Goozen, S.H., Stollery, S.J., Brown, J., Gardiner, J., Herbert, J., & Goodyer, I.M. (2008). Cortisol diurnal rhythm and stress reactivity in male adolescents with early-onset or adolescence-onset conduct disorder. *Biological psychiatry, 64*, 599-606.
- Favril, L., & Dirkzwager, A. (2019). De psychische gezondheid van gedetineerden in België en Nederland: een systematisch overzicht. *Tijdschrift voor criminologie, 61*(1), 5-33.
- Fazel, S., & Danesh, J. (2002). Serious mental disorder in 23 000 prisoners: a systematic review of 62 surveys. *The lancet, 359*(9306), 545-550.
- Fischer, T.F.C., Captein, W.J.M. & Zwirs, B.W.C. (2012). Gedragsinterventies voor justitiebelen: Stand van zaken en mogelijkheden voor innovatie. Wetenschappelijk Onderzoek- en Documentatie Centrum.
- Fragkaki, I., Cima, M., & Granic, I. (2018). The role of trauma in the hormonal interplay of cortisol, testosterone, and oxytocin in adolescent aggression. *Psychoneuroendocrinology, 88*, 24-37.
- Fritzon, K., Miller, S., Bargh, D., Hollows, K., Osborne, A., & Howlett, A. (2021). Understanding the relationships between trauma and criminogenic risk using the risk-need-responsivity model. *Journal of Aggression, Maltreatment & Trauma, 30*(3), 294-323.
- Godrej, F. (2022). Yoga, Meditation, and Neoliberal Penalty: Compliance or Resistance? *Political Research Quarterly, 75*(1), 47-60.
- Goff, A., Rose, E., Rose, S., & Purves, D. (2007). Does PTSD occur in sentenced prison populations? A systematic literature review. *Criminal behaviour and mental health, 17*(3), 152-162.
- Hillege, S., Mulder, E., & Claes, M. (2019). Mindful achter de tralies. *Kind en adolescent, 40*(3), 281-284.
- Ivanov, I., Yehuda, R., Greenblatt, E., Davidow, J., Makotkine, I., Alfi, L., & Newcorn, J.H. (2011). The effect of trauma on stress reactivity in aggressive youth. *Psychiatry research, 189*(3), 396-402.
- Jankowski, J. (2017). *Effects of a trauma-sensitive yoga intervention on mental health of young incarcerated men: a pilot study*. Master Thesis University of Amsterdam.
- Jindani, F., Turner, N., & Khalsa, S.B.S. (2015). A yoga intervention for posttraumatic stress: A preliminary randomized control trial. *Evidence-Based Complementary and Alternative Medicine, 2015*.
- Kumar, S., Feldman, G., & Hayes, A. (2008). Changes in mindfulness and emotion regulation in an exposure-based cognitive therapy for depression. *Cognitive Therapy and Research, 32*(6), 734.
- Levenson, J. (2014). Incorporating trauma-informed care into evidence-based sex offender treatment. *Journal of Sexual Aggression, 20*(1), 9-22.
- Madani-Abbing, A., Moeijes, J., van Busschbach, J., Bellemans, T., Brùls, V., Samaritter, R., ... & van Hooren, S. (2020). Evidence voor Vaktherapie. Utrecht. Expertisecentrum Forensische Psychiatrie, Kwaliteit Forensische Zorg-Jeugd.

Sabine Geers & Sanne Hillege-van Woerden

- Matejkowski, J., & Ostermann, M. (2015). Serious mental illness, criminal risk, parole supervision, and recidivism: Testing of conditional effects. *Law and Human Behavior*, 39(1), 75–86.
- Mitchell, K.S., Dick, A.M., DiMartino, D.M., Smith, B.N., Niles, B., Koenen, K.C., & Street, A. (2014). A pilot study of a randomized controlled trial of yoga as an intervention for PTSD symptoms in women. *Journal of traumatic stress*, 27(2), 121-128.
- Murray, R., Amann, R., & Thom, K. (2018). Mindfulness-based interventions for youth in the criminal justice system: A review of the research-based literature. *Psychiatry, Psychology and Law*, 25(6), 829-838.
- Nguyen-Feng, V.N., Hodgdon, H., Emerson, D., Silverberg, R., & Clark, C.J. (2020). Moderators of treatment efficacy in a randomized controlled trial of trauma-sensitive yoga as an adjunctive treatment for posttraumatic stress disorder. *Psychological trauma: theory, research, practice, and policy*, 12(8), 836.
- Norman, M. (2015). Prison yoga as a correctional alternative?: Physical culture, rehabilitation, and social control in Canadian prisons. *Alternative offender rehabilitation and social justice: Arts and physical engagement in criminal justice and community settings*, 78-98.
- Norman, M. (2019). Transforming space? Spatial implications of yoga in prisons and other carceral sites. *Race and Yoga*, 4(1).
- Per, M., Spinelli, C., Sadowski, I., Schmelefske, E., Anand, L., & Khoury, B. (2020). Evaluating the effectiveness of mindfulness-based interventions in incarcerated populations: A meta-analysis. *Criminal Justice and Behavior*, 47(3), 310-330.
- Popma, A., Doreleijers, T.A., Jansen, L.M., Van Goozen, S.H., Van Engeland, H., & Vermeiren, R.R.J.M. (2007). The diurnal cortisol cycle in delinquent male adolescents and normal controls. *Neuro- psychopharmacology*, 32, 1622-1628.
- Reinhardt, K.M., Noggle Taylor, J.J., Johnston, J., Zameer, A., Cheema, S., & Khalsa, S.B.S. (2018). Kripalu yoga for military veterans with PTSD: a randomized trial. *Journal of clinical psychology*, 74(1), 93-108.
- Rhodes, A., Spinazzola, J., & van der Kolk, B. (2016). Yoga for adult women with chronic PTSD: A long-term follow-up study. *The journal of alternative and complementary medicine*, 22(3), 189-196.
- Samuelson, M., Carmody, J., Kabat-Zinn, J., & Bratt, M.A. (2007). Mindfulness-based stress reduction in Massachusetts correctional facilities. *The Prison Journal*, 87(2), 254-268.
- Simpson, S., Mercer, S., Simpson, R., Lawrence, M., & Wyke, S. (2018). Mindfulness-based interventions for young offenders: A scoping review. *Mindfulness*, 9, 1330-1343.
- Skeem, J.L., Winter, E., Kennealy, P.J., Loudon, J.E., & Tatar, J.R., II. (2014). Offenders with mental illness have criminogenic needs, too: Toward recidivism reduction. *Law and Human Behavior*, 38(3), 212-224.
- Slotboom, A., Menting, B., & Bijleveld, C. (2009). Psychisch welbevinden van gedetineerde vrouwen in Nederland. *Tijdschrift voor Criminologie*, 51(1), 42-57.
- van der Kolk, B. (2014). *The body keeps the score: Brain, mind and body in the healing of trauma*. Penguin, United Kingdom.
- van der Kolk, B., West, J., Rhodes, A., Emerson, D., Suvak, M., & Spinazzola, J. (2014). Yoga as an adjunctive treatment for posttraumatic stress disorder: A randomized controlled trial. *The Journal of clinical psychiatry*, 75(6), 22573.
- van Doorn, S., Jansen, L.M.C., Vermeiren, R.R.J.M., Hamerlynck, S.M.J.J., & Doreleijers, T.A.H. (2012). Psychopathology of adolescent detained versus psychiatric inpatient females. *Psychiatry Research*, 195(3), 129-133.

Vrij van binnenuit

- van Elp, L., Lenkens, M., & Hillege, S. (2021). Mindfulness in de gesloten (forensische) jeugdzorg. Utrecht. Expertisecentrum Forensische Psychiatrie, Kwaliteit Forensische Zorg-Jeugd.
- Zaccari, B., Sherman, A.D., Febres-Cordero, S., Higgins, M., & Kelly, U. (2022). Findings from a pilot study of Trauma Center Trauma-Sensitive Yoga versus cognitive processing therapy for PTSD related to military sexual trauma among women Veterans. *Complementary Therapies in Medicine*, 70, 102850.