SMÅSKRIFT NR. 1-95

KRUS

KRIMINALOMSORGENS UTDANNINGSSENTER

SIKKERHET, FYSISK OG PSYKISK HELSE VIA FYSISK AKTIVITET

FYSISK AKTIVITET

ET VIKTIG SATSINGSOMRÅDE

I FENGSELSVESENET

FYSISK TRENING, PSYKISK HELSE

OG MOTIVASJON

IDRETTSAKTIVITET BLANT INNSATTE-

EN SIKKERHETSMESSIG FORDEL

ELLER ULEMPE?

Utgiver: Kriminalomsorgens utdanningssenter
Teisenv. 5

Tidsskriftadresse: Boks 6138, Etterstad
0602 Oslo

Ansvarlig redaktør: Harald Føsker

Redaktør: Egil Larsen

Skriving/layout: Sidsel Buan

Sendes til alle fengselsanstalter og friomsorgskontorer i Norge.

Opplag: 1000 eks.

Stoff som benyttes, står for forfatterens egen regning.

Småskriftserien
nr 1 1995

FORORD

Årets første nummer av Småskriftsserien er viet fysisk aktivitet i fengselsvesenet. På KRUS er idrettsfaget det mest omfattende faget når det gjelder antall undervisningstimer. Alle fengselsbetjenter som er utdannet i de seinere år, har gjennomgått en omfattende opplæring, både når det gjelder å lede andre i idrettsaktiviteter og i egentrening. Intensjonene til fagopplæringen er mer omfattende enn bare idrettsaktiviteter. Organisering, samarbeid, gruppearbeid og gruppeledelse i tillegg til planlegging, er vesentlige momenter i løpet av skoleåret.

Alle som blir tatt opp på KRUS har bestått en fysisk test som både innholder utholdenhet og styrke. Aspirantene må i tillgg bestå en fysisk test og en teoretisk prøve i faget for å få utlevert vitnemål som ferdigutdannet fengselsbetjent.

Det er på grunn av denne vektleggingen at vi i redaksjonen fant det riktig å presentere tanker rundt faget. De tre forfatterne er alle lærere i idrettsfaget ved KRUS. Artiklene de har skrevet er ulike i innhold og fagvinkling, men nyttige i den daglige debatten om idrett som en del av de innsattes hverdag. Debatten er levende blant aspirantene på KRUS som "utsettes" for mye egenerfaring og kompetanseøkning i faget. Spørsmål som: "Hva skal vi med all denne kunnskapen?" eller "Hvilken hensikt har det å lære alt dette når vi ikke får brukt det seinere?" o.l. spørsmål, blir debatert blant aspirantene og berørt i artiklene. Vi håper at dette nummeret av Småskriftserien kan utvide perspektivet om idrettsbegrepet. Samtidig ønsker vi at det igjen fokuseres på idrett som en del av alle de aktivitetstilbud som tilbys de innsatte.

Egil Larsen
redaktør

Sven Lystad, KRUS

FYSISK AKTIVITET, ET VIKTIG SATSINGSOMRÅDE I FENGSELSVESENET!

Innledning:

Til tross for et uklart reglement når det gjelder innsatte og deres rett til fritidsaktiviteter, har det gjennom flere år kommet signaler om at fengslene bør gi gode muligheter til å drive med ulike fritidsaktiviteter. Årets stortingsproposisjon fra Justisdepartementet skiller seg heller ikke vesentlig ut fra tidligere år. Der står det:

"Samtlige innsatte med lengre soningstider skal få gjennomføre straffen med et akseptabelt tilbud om aktiviteter slik at skadevirkningene minimaliseres". (St.prp.nr.1,1994-95)

Fysisk aktivitet har alltid hatt en særstilling blant fritids-aktivitetene til innsatte. Vi ønsker faktisk at fangene skal trene. I Justisdepartementets brev av 11.01.1995 til fengselsdirektørene stilles det nå konkrete krav om tiltak og resultatmål. I kap. 3.3 om langtidssoning står følgende:

"Aktivisering av alle innsatte i organiserte fritidsaktiviteter minimum 2 ganger pr. uke. 1 av disse bør være av karakteren fysisk aktivitet".

Skal fysisk aktivitet prioriteres høyere, må vi kanskje vurdere kritisk måten vi i dag organiserer denne aktiviteten på. Skal virksomheten være et gode for de få, eller skal den være obligatorisk?
Hvilke krav vi kan sette til innsatte i denne forbindelse, er det neppe noe entydig svar på. Spørsmålet bør nok ses ut fra den enkelte anstalts målsettinger.

HVORFOR ER FYSISK AKTIVITET VIKTIG?

At det er viktig å få innsatte ut fra cella og i aktivitet, er det ingen tvil om. Denne artikkelen fokuserer på de helsemessige gevinster av utholdenhetstrening og styrketrening. Det er store fysiologiske, psykologiske og samfunnsmessige fordeler ved regelmessig trening. Derfor bør vi se nærmere på hvordan vi kan legge til rette for at flere innsatte kan komme i bedre form gjennom systematisk trening.
Treningssentervirksomheten er et bevis på at regelmessig trening gir resultater. Da virksomheten startet opp i 1983, satte den fokus på utholdenhetstrening, og deltagerne fikk etterhvert erfare de positive effektene som treningen ga.

HVILKE FORDELER HAR VI VED Å DRIVE UTHOLDENHETSTRENING?

I utholdenhetstrening aktiviseres store muskelgrupper, og vi har høy hjertefrekvens over en lengre periode.

Løping, sykling, aerobic, langrenn, svømming og roing er aktiviteter som gir god utholdenhet. En forutsetning er at treningen skjer regelmessig, og at varigheten er ca. en halv time eller mer.

I lukkede fengsler krever dette tilgang på for eksempel ergometersykkel, tredemølle, et større rom eller en sal.

Sterkere hjerte, bedre blodsirkulasjon

Når hjertet og blodkarsystemet belastes, får man etter kort tid større pumpekapasitet og flere blodårer rundt muskelfibrene.
Store mengder blod føres til hjertet som reagerer ved å utvide seg og slå kraftigere. Hjertekamrene får større volum både under hvile og arbeid og er bedre rustet til å tåle påkjenninger. Oksygentilgangen til muskulaturen sikres og gir dermed grunnlaget for god kondisjon.

Regulering av kroppsvekten

Utholdenhetstrening vil endre forbrenningen i kroppen. Med moderat belastning over lengre tid vil kroppen lettere forbrenne fett. Undersøkelser viser økt forbrenning i hvile, hele 12-15 timer etter avsluttet treningsøkt.

Vi blir gjennom reklame stadig presentert ulike slankedietter med minimal energitilførsel, for eksempel i pulverform. Det som i liten grad blir omtalt, er at kroppen skrur stoffskiftet ned for å spare på energilagrene. Dette er et kjent mottrekk i situasjoner med liten mattilførsel, som gjør at både mennesker og dyr kan tåle ekstreme former for faste. Ikke bare fett, men også muskulatur reduseres hvis man slanker seg uten å trene.
Muskelvevet forbrenner mest og jo mer muskelvev, desto raskere forbrenning.
En enda raskere vektøkning ligger rett rundt hjørnet når man begynner å spise normalt. Årsaken er at stoffskiftet er lavt på grunn av den lave aktiviteten. Slankekurer fører til langsommere stoffskifte og bedre betingelser for å utvikle fedme. Det blir lettere og lettere å legge på seg igjen, hvis man stadig forsøker å gå ned i vekt bare ved hjelp av strenge dietter. Hvis man ikke trener, kan man faktisk legge på seg med bare 1500 kcal. daglig.
Vi vet at mange innsatte har problemer med vekta, kanskje spesielt kvinnelige innsatte. "Matkick" (uhemmet inntak av mat) er et kjent begrep på Bredtveit (Andersen, 1994).

Reduksjon av kolesterol og blodtrykk

Høyt kolesterolnivå kan gi sår og forkalkninger i blodåreveggene og økt risiko for hjerteinfarkt. Utholdenhetstrening vil redusere kolesterolnivået og forhindre blodåreforkalkninger. "Oslo-undersøkelsen" fra 1990, viste at kombinasjonen av trening og moderate endringer i kostholdet ga suverent best effekt.(Aftenposten 11/8-94)

Kombinasjonen av høyt blodtrykk, kolesterol og røyking er hjertets fiender fremfor noen. Ingen mosjon, overvekt, alkohol og stress er alle viktige bidragsytere i utviklingen av høyt blodtrykk. Vi vet at ved regelmessig utholdenhetstrening kan man oppnå varig reduksjon av blodtrykket.

Trening gir gratis rus

Utholdenhetstrening øker hjernens produksjon av beta- endorfiner, kroppens eget smertestillende hormon.
Det kalles derfor kroppens eget morfin og virker både smertenedsettende og avstressende. Forskere mener at utskillelse av endorfin fører til lavere blodtrykk og puls og høyere aktivitet i mage-tarmfunksjon. "Runners high" er en tilstand mange løpere opplever på treningsturer. Det er en slags "rus" eller "energikick" der trettheten forsvinner, alle sanseinntrykk blir forsterket, og de føler nærmest at de kan sprenge alle grenser. Noen kan oppleve dette etter 20 minutter med høy puls, andre må ha lengre tid.
Ikke alle opplever dette fenomenet, og vitenskapelig dokumentasjon er det lite av på området.

Helsemessige gevinster av styrketrening?

Styrke kan defineres som musklenes evne til å trekke seg sammen, utvikle spenning og skape kraft. Det er viktig at vi har en harmonisk utvikling av alle kroppens muskler. Allsidig styrketrening er viktig, men styrketrening for mage og rygg bør være helt sentralt. I korte trekk kan effektene av styrketrening summeres opp slik:

Større muskler

Muskelfibre og bindevev vil utvikles og bli sterkere slik at de tåler mer. Vi får en økning i muskelens tverrsnitt ved at hver enkelt muskelfiber blir tykkere.

Økt blodtilførsel og ernæring til muskulaturen

Ved hver muskelsammentrekning og i hvilepausene mellom dem strømmer blod til muskulaturen. Dynamisk styrketrening der muskelens lengde forandres, vil bedre ernæringsforholdene og oksygentilførselen til muskel- og bindevev.

Økt forbrenning

Økt muskelmasse vil føre til større kaloriforbrenning i kroppen. Muskler i stedet for fettmasse gjør arbeidet lettere for hjerte og kretsløp. Samtidig vil denne forandringen gi mindre belastning på ledd og knokler.

Effektiv arbeidsteknikk og god kroppsholdning

Muskelstyrke bidrar til å gi god arbeidsteknikk og ideell kroppsholdning.
Sterk muskulatur i beina gir muligheter for riktig løfteteknikk. Gode magemuskler kan avlaste ryggsøylen og motvirke hengeholdning. Sterk ryggmuskulatur vil forhindre mange lidelser i tidlig alder.

Skadeforebyggende

Sterk muskulatur gjør hverdagsbelastninger mindre og virker dermed skadeforebyggende. 20 milliarder koster muskel- og skjelettlidelsene det norske samfunn hvert år(Aftenposten 7/2-93). Rygglidelser utgjør over en tredjedel av sykdomstilfellene innenfor denne gruppen. Med forebyggende styrketrening vil rygglidelser og sykefravær kunne reduseres.

"Vakrere utseende"

Dagens kroppsideal er ikke bare en slank kropp, men også en muskuløs kropp. Fettet omdannes til muskler og det blir en økning i forbrenningen. Bilringene rundt magen forsvinner. Overvektige som starter med trening opplever å få en slankere og mer attraktiv kropp. Dette kan være med på å styrke selvfølelse hos den innsatte, noe som kan være godt å ha i et miljø preget av skyldfølelse og anger.

PSYKOLOGISKE VIRKNINGER AV UTHOLDENHETS- OG STYRKETRENING

"Mindre anspenthet og uro i kroppen" er utsagn som går igjen hos innsatte som begynner å mosjonere. Redusert muskelspenning fører til psykisk avspenning. Normal søvn og naturlig trøtthet kommer som en logisk konsekvens av fysisk aktivitet.
Redusert forbruk av alkohol og beroligende medikamenter er en annen positiv virkning.

Etter lengre systematisk trening med innsatte som deltok på treningssenterkurs, ble det påvist en betydelig reduksjon i legalt bruk av beroligende medisiner og sovemedisiner. Flere av deltakerne rapporterte tilbake om forandringer i humør og selvbilde, samt at de ble mindre aggressive og irritable.(Aaberge, 1986)
Økt velvære, mindre angst og reduserte muskulære spenninger er viktige gevinster av trening.

På Modum Bad Nervesanatorium har man siden 1983 benyttet fysisk trening og gruppeterapi som viktige hjørnestener i behandlingen. Pasienter med psykiske lidelser trives med trening. De som deltok i det systematiske kondisjons-treningsopplegget rangerte dette som viktigere enn for eksempel individuell psykoterapi, ergoterapi og andre behandlingsformer. Når pasientene setter fysisk trening som såpass viktig, må det være fordi de opplever at det hjelper på deres plager og forbedrer egen situasjon.(Kaggestad m/fl.1986)

Motivene for å trene kan endre seg underveis. I sin undersøkelse på kontraktsonere ved Drammen kretsfengsel fant Berit Johnsen ut at innsatte etter hvert ga andre motiver for å drive trening. Det helsemessige aspektet ble poengtert mer etterhvert. Tidsfordrivmotivet var tonet ned, og innsatte fant det meningsfullt å drive med trening. Den fysiske treninga hadde fått betydning for dem.(Johnsen,1994)

Et fangeliv innebærer store personlige belastninger. Betjentene hører ofte om et liv med kjedsomhet, frustrasjon og aggresjon. Fysisk aktivitet vil i mange tilfeller være en fin form for avreagering. Fellesaktiviteter gir anledning til sosial tilpasning samt utløp for innelåste følelser. Man får en anledning til å løse opp i spente grupperelasjoner for eksempel mellom utlendinger og nordmenn. Innsatte lærer å samarbeide med hverandre, får etterhvert en felles referanse, noe å snakke om. Fanger som har hatt en god treningsøkt et sted i fengselet kommer tilbake til avdelingen med fleip og latter. De har opplevd noe positivt sammen og bringer med seg glede og opplevelser som smitter over på de andre. Det sosiale miljøet i avdelingen endrer karakter.

HVILKE UHELDIGE VIRKNINGER KAN FYSISK AKTIVITET GI?

Det er en del kritiske røster til fengselsvesenets organisering av vekttreningen. Skal de innsatte få trene alene på vektrommet, eller skal betjentene skifte og løfte vekter sammen

med innsatte? Hvis ikke fengselsbetjentene klarer å være med å påvirke miljøet på vektrommet, kan dette få flere uheldige følger. Spesielle subkulturer kan oppstå og det blir gradvis vanskeligere å komme inn i miljøet. Betjentene føler seg ekskludert.

Innsatte mangler ofte evnen til å se helheten på grunn av manglende kunnskap. Det er lett å få en overfokusering på spesielle sider av aktiviteten, som for eksempel kosttilskudd og proteinpulver.

Enkelte innsatte driver hard og ensidig vekttrening uten å tenke på at hele kroppen trenger trening og uttøyning.
Mangelfull og tilfeldig veiledning kan føre til at nybegynnere trener feil.
Spiseforstyrrelser kan også oppstå, og de som rammes vil gjerne trene mye for å forbrenne kalorier. Spiseforstyrrelser er et problem innenfor visse idrettsgrener spesielt vektavhengige-, estetiske-, og visse utholdenhetsidretter. Omfanget av spiseforstyrrelser blant innsatte vet man imidlertid lite om.

Fra ansatte er det meldt om dopingbruk i den hensikt å forbedre prestasjonene, altså hormonpreparater som testosteron og anabole steroider. Hvor stor omfanget er vet vi ikke, men tall fra Oslo politikammer viser at en av to personer har tidligere voldsaker mot seg. (Aftenposten 24.3.95) Dette kan tyde på at voldsinnsatte har negative holdninger til vekttreningen blant de ansatte.
Fengselsbetjentene må derfor inn som aktive medspillere i miljøet slik at de vet hva som foregår.
Vekttreningsrommet må ha en åpen atmosfære med fellesaktiviteter som gir muligheter for samhandling.

DEN SAMFUNNSMESSIGE BETYDNING AV FYSISK AKTIVITET

Her i landet viser det seg at de aktive blir stadig mer aktive. De som trente mye fra før trener mer, mens flere trener ikke. Økt kroppsbevissthet, delvis på grunn av massemedias sterke fokusering på kropp og helse, har ført til mer trening, større intensitet og synliggjøring av utfoldelsen. Det hevdes at dette kan ha bidratt til å forsterke forskjellene mellom gruppene.(Dølvik m/fl.1990)

Samfunnsmessig er det mye penger å spare på å få den inaktive delen av befolkningen mer aktiv. Sagt på en annen måte; det er bedre å få alle nordmenn til å bruke trappene i stedet for heisen enn å få 10 000 deltagere i Birkebeinerrennet. På samme måte vil det være bedre å få samtlige innsatte i gang med litt systematisk trening over en viss tid enn bare noen få.

I USA har man konkludert med at 250.000 dødsfall pr. år kan tilskrives mangel på regelmessig mosjon.(Strømme, 1994)

Et mosjonsprogram tilpasset de som er dårlig trent, vil gi stor samfunnsmessig gevinst senere. Jo flere aktive, jo færre vil dukke opp tidlig i helsekøene.
Forsøk fra Modum Bad og i befolkningen ellers viser at når personer gjennomfører fysiske opptreningsprogram, holder 50% av deltagerne fortsatt på med regelmessig trening ett år etterpå.(Martinsen 1990)

HVORDAN BØR VI TILRETTELEGGE I FENGSELSVESENET?

Det tar tid å lære seg å trives med utholdenhetstrening. Å få pulsen opp, svette og bli sliten kan oppleves som ubehagelig for utrente. Mange faller fra i starten.
Det bør derfor være et mål å lage et treningsprogram som beholder flest mulig av deltakerne så lenge som mulig.

Med et program på for eksempel 10 uker, vil deltagerne oppleve de positive effektene i form av bedre utholdenhet, økt velvære, bedret psykisk helse osv.
Fengslene bør samarbeide mer slik at innsatte som overføres til annen anstalt kan få følge opp treningen sin.

Fengselsbetjentene bør gripe fatt i nykommerne og de helt inaktive. Kartlegging av interesse, motivasjon, eventuelle belastningslidelser vil være viktig for å unngå skader.

Treningsplanleggingen kan starte med å måle aerob kapasitet indirekte med en enkel ergometersykkeltest. Bruk av pulsklokke vil lette dette arbeidet.

Regelmessige løpstester og styrketester kan gjennomføres gruppevis. Innsatte noterer selv opp resultatene og lar det bli en del av soningsplanen. Gradvis fremgang på fysiske tester vil gi ytterligere motivasjon.
Man kunne også lage en helseprofil for de helt inaktive med måling av blodtrykk, fettprosent, kondisjonstall, osv.

Innsatte bør gis mulighet til å drive med aktiviteter som de er motivert for å starte opp med. Fengselsbetjentene bør gå foran med et godt eksempel og delta sammen med dem. Betjentenes engasjement og entusiasme vil være utrolig viktig i forhold til hva man kan oppnå.

Innsatte bør få delta i utformingen av treningsprogrammet. Et fast program med faste grupper og faste tider er trygt og kan bidra til kontinuitet. I starten bør man velge idrettsaktiviteter som innsatte er motivert for. Etter hvert når ferdighetene øker, kan skifte av aktiviteter gå lettere.
Det vil være en fordel å velge aktiviteter som den innsatte kan ha nytte av og som kan praktiseres etter soning.

Informasjon om de helsemessige effektene av fysisk aktivitet, er viktig for motivasjonen, spesielt når de får oppleve effektene på egen kropp.
Systematisk oppfølging av den innsattes treningsplan vitner om engasjement og bidrar til økt interesse.

Lukkede avdelinger bør ha flere muligheter til å drive med ulike former for utholdenhetstrening. Tredemølle og ergometersykler bør være tilgjengelige for de innsatte.

Større anstalter som for eksempel Ila og Oslo bør ha gymnastikksal eller idrettshall der innsatte sammen kan utvikle kondisjon parallelt med det sosiale miljø.
Ulike former for ballspill vil alltid være populært samtidig som det gir god treningseffekt.

Aerobictrening med bruk av musikk kan gjøres svært enkelt. Det er motiverende og gir god helsemessig effekt.

Det bør tilrettelegges for at ansatte kan delta i treningen uten at det går altfor mye utover den ordinære tjenesten.
Betjentenes deltakelse vil i visse tilfeller være en helt nødvendig forutsetning.

HVORDAN BØR VI PRIORITERE?

Vi må ta vare på den positive grunnholdningen som finnes i fengselsvesenet når det gjelder idrettens betydning.

Det viktigste er å få frem en anstaltkultur der fysisk aktivitet glir inn som en viktig og naturlig del av rehabiliteringsarbeidet. Knut Andersen konkluderer med at "treningsvirksomheten ved Bredtveit ikke er en del av et større hele, men snarere et isolert gode eller "gulrot" som kan fjernes når som helst".(Andersen,1994)

Det er derfor viktig å få avklart felles holdninger til organisert aktivitet, hva virksomheten innebærer og diskutere gjennomføring.

Hvis vi kan velge mellom ulike former for fysisk aktivitet, bør vi prioritere organisert utholdenhetstrening.
Innsatsen bør være rettet mot de minst motiverte og passive.

Konklusjonen er at fysisk trening fortsatt må prioriteres høyt, ganske enkelt fordi det er den enkleste og i mange tilfelle den eneste veien til bedre fysisk og psykisk helse.

Min visjon vil derfor være: REGELMESSIG UTHOLDENHETSTRENING FOR BÅDE INNSATTE OG ANSATTE!

Litteratur:

Aaberge, Kari: Treningssenter for innsatte med rusmiddelproblem. NIH, Oslo 1986

Andersen, Knut: Kvinner i fengsel, fysisk trening, psykisk helse og stoffmisbruk. NIH, Oslo 1994

Dølvik, Jon Erik / Danielsen,Øivind/ Hernes, Gudmund:
Kluss i vekslinga, Delrapport for prosjektet Idrett, fritid
og levekår. FAFO 1990.

Grindaker, Tor Kr. Evaluering av narkotikaaksjonen 1986-87
Vedlegg nr. 5, Justisdepartementet 1988

Johnsen, Berit: Idrett som virksomhet for kontraktsonere i Drammen kretsfengsel. NIH, Oslo 1994

Kaggestad, Jeanette m/flere: Fysisk trening til stor nytte for psykiatriske pasienter.
Ergoterapeuten nr.11/86

Martinsen, Egil W. Hva kan man oppnå ved fysisk trening i
behandlingen av pasienter med psykiske lidelser? "Fysisk aktivitet og mental helse"
Kirke og Kulturdepartementet, 1990

Stortingsproposisjon nr. 1 1994-95 Justis- og politidep.

Strømme, Sigmund B. Fysisk aktivitet og helse.
Kroppsøving nr. 4 1994

STATSBUDSJETTET FOR 1995 - KAP. 430 KRIMINALOMSORG I
ANSTALT - MÅLSETTINGER OG RAMMEFORDELING
Justisdepartements brev til fengselsdirektørene av 11.01.95.

FENGSELSBETJENTENS 10 BUD FOR TRENINGSLEDELSE

1. **Stimuler til samhold blant de innsatte og legg til rette for at de som deltar opplever en idrettsaktivitet i et akseptérende, trygt og trivelig miljø.**

2. **Ta fornuften med på trening og tilpass opplegg, øvelser og veiledning i forhold til type innsatte og deres forutsetninger.**

3. **Møt godt forberedt nå du skal lede en treningsøkt og la oppleggene dine være preget av systematisk variasjon og allsidighet i valg av aktiviteter og metoder.**

4. **Begrens ikke treningsoppleggene bare til muskler og hjerte/kretsløp, men aktiviser også de innsattes tankevirksomhet og holdninger.**

5. **Vær raus med ros og oppmuntring i løpet av treningsøkta. Styrk selvfølelsen til både svake og sterke innsatte.**

6. **Motarbeid systematisk all snakk om doping. Få de innsatte til å forstå at det gjelder å skynde seg langsomt. Det finnes ikke noen snarvei til idrettssuksess gjennom dietter og slanking, pillebruk og avanserte treningsapparater.**

7. **Gi de innsatte kunnskaper og ferdigheter slik at de kan bli sine egne trenere og legge opp egne planer.**

8. **Gå foran som et godt eksempel både på holdninger og oppførsel. Vis at du selv klarer å planlegge og gjennomføre din egen trening.**

9. **Vær faglig pedagogisk nysgjerrig og lytt til erfarne betjenter, idrettskonsulenter og fritidsledere. Vær ikke redd for selv å gå nye veier i aktivisering av innsatte.**

10. **Vær medmenneske både i uniform og treningstøy.**

KRUS, september 1993

Sven Lystad

Knut Andersen, KRUS

FYSISK TRENING, PSYKISK HELSE OG MOTIVASJON

Når man driver fysisk aktivitet er dette ofte blitt sett på som svaret på et sunt legeme. Og i et sunt legeme er det ofte vanlig å plassere en sunn sjel (eller psyke). Denne dualismen, eller forståelsen av at en veltrenet kropp er ensbetydende med en frisk psyke har vi levd med siden Platon vekselvis kastet diskos og fordypet seg i filosofiske studier. Er det nødvendigvis slik? Dersom man på grunn av en vanskelig livssituasjon eller andre årsaker lider av psykiske problem, forsvinner angst og depresjon dersom man driver fysisk trening? Angst er sett på som et stort problem i vår tid. Grete Waitz hevder at angsten dempes og/eller blir borte dersom man jogger systematisk. Både den kommersielle idretten og den frivillige idrettsbevegelsen (NIF) bærer sunnhetsfanen høyt når de argumenterer for mere fysisk aktivitet blant befolkningen. De vitenskapelige arbeidene har vært mange og entydige positive i sine konklusjoner, særlig gjelder dette den fysiske helse (kroppens fysiologi), men også rapporter som peker på den positive effekten fysisk aktivitet har på psykiske lidelser, har gitt fanebærerne vann på mølla.

I forhold til denne forståelsen er drivkraften til fysisk trening avhengig av motivasjonsfaktorer som angår kunnskap om at treningen resulterer i god helse, både fysisk og psykisk. Mye av intensjonen med å satse på fysisk aktivitet i fengselsvesenet har vært knyttet til denne forståelsen. Mange sosiologiske og psykologiske modeller har ut i fra svært forskjellig teoretiske forankringer vært benyttet for å forstå mekanismene bak aktivitetsvaner og også atferdsendring i forbindelse med fysisk trening. Jeg er i denne artikkelen opptatt av at habiliteringsarbeidet i fengslet hvor fysisk trening er et viktig element, blir meningsløst dersom vi oppfatter hvilken som helst handling i idrettens navn som sunt. Fysisk aktivitet og involvering i trening må sees i individuelle, institusjonelle og sosialhistoriske perspektiv. Det er i denne sammenhengen vi kan spørre; hvorfor trener jeg? Hvorfor trener du? Hvorfor trener fanger når de sitter i fengsel?

EN UNDERSØKELSE OM FYSISK TRENING OG PSYKISK HELSE

Som jeg tidligere har pekt på er det forventet at systematisk fysisk trening har en positiv innvirkning på en rekke helsefaktorer relatert til fysisk og psykisk helse. Selv om rapportert effekt på psykisk helse er noe usikker, er reduksjon av angst, depresjon og muskulære spenninger samt økning i generell psykisk velvære bra dokumentert.

I 1992 foretok jeg en undersøkelse på kvinnelige fanger i forhold til fysisk trening og deres psykiske helse. Undersøkelsen (Andersen 1994) bekrefter inntrykket av at fangene lider av psykiske helseproblem. Disse er av både akutt og kronisk karakter. Nivået på selvrapportert helseproblem og angst er betydelig høyere på kvinnelige fanger enn nivået på «normal»-befolkningen. Det mest markante i dette materialet er at de fangene som er

mest fysisk aktive har dårligere psykisk helse enn gruppen som er inaktiv. De inaktive fangene har en bedre psykisk helse og et mindre forbruk av medisiner enn gruppen aktiv. Det ser altså umiddelbart ut som om den psykiske helsetilstanden er best blant fanger som er i liten aktivitet i fengslet.

Den samme tendensen går igjen dersom vi ser på forskjellen mellom de ulike gruppene i forhold til angst. Angst er mest utbredt blant de som trener mest. De inaktive har altså lavest angst. Disse resultatene er i klar motsetning til all litteratur på området.

Mange av fangene i norske fengsler har før fengslingen lidd under en rekke psykososiale og eksistensielle problem. Smerten i dagliglivet dempes ofte med hjelp av ulike narkotiske stoffer og medikamenter. Rusen gjør dem i stand til å mestre dagliglivet og gir dem en følelse av kontroll (over smerte, stemning, vekt osv.). Følelsen av kontroll er i en slik sammenheng en illusjon (kjemisk prosess) som forsvinner når rusen avtar. Som de fleste er enige om, er muligheten for å dope seg i norske fengsler svært tilfeldig og begrenset. For å «overleve» må fangene iverksette andre mestringsstrategier, en av disse kan være fysisk trening.

De fleste fangene i undersøkelsen oppgir at fysisk trening gir en generell forbedring av velværet etter trening. Effekten varer imidlertid bare ut den dagen treningen har funnet sted. Treningen løser m.a.o. ingen grunnleggende problemer, fangene får kun en følelse av umiddelbar kontroll. Motivasjon for å trene kan her ligge forankret i kunnskap og visshet om at fysisk aktivitet skaper denne følelse av umiddelbar velvære. Fangene forventer at treningen vil resultere i et positivt resultat. Reduserte psykiske plager kan være et slikt resultat. I fengslet er fysisk trening et gode som når som helst kan tas bort. Vi vet at det ofte er et forhold mellom en forventning om at handlinger påvirker utfallet, og at en klarer å iverksette handling som kan påvirke et gitt utfall. Dersom muligheten for fysisk trening blir redusert eller hindres i fengslet kan dette skape en «abstinens»-lignende effekt hos de fangene som bruker trening for å mestre dagliglivet. Dette forsterker inntrykket av at fysisk trening ikke er noe annet en et «øyeblikkets» tilfredsstillelse.

Denne påstanden kan underbygges ved at de fangene som var mest fysisk aktiv, led av en langvarig og stabil angst, noe som delvis kan forklare gruppens opptatthet av fysisk trening. Det er sannsynlig at fangene har kunnskap og erfaring om hvilken effekt fysisk trening har på kroppen, og det generelle velværet. Denne kompetansen kan være med på å styre valget mot fysisk trening.

Dette kan tyde på at fysisk trening demper enkelte symptomer, men trening har ingen effekt på dypereliggende personlighetstrekk, som langvarig angst. På grunn av subjektiv opplevelse av hjelpeløshet og håpløshet for fremtiden (negativ responsforventning) vil fangene opprettholde en tilstand av angst og depresjon. Fysisk trening kan i denne forståelse bli brukt som en mestringsmekanisme for å «overleve» fra dag til dag. Jeg skiller her mellom å mestre dagliglivet gjennom en viss kontroll over kroppen, og manglende mestring av livssituasjonen generelt.

De fleste fangene som var i fysisk aktivitet mente fysisk trening økte lysten til å involvere seg i andre aktivitetstilbud i fengslet. Vi vet at fysisk trening øker hjertekapasiteten og dermed kroppens evne til å utføre arbeid. Bedre fysisk kondisjon gir følelse av mestring i ulike gjøremål og aktiviteter, som igjen fører til en positiv følelse av å mestre livet generelt. Det oppstår dermed en bedre selvoppfattelse og en større selvtillit. Aktivitetsnivået i norsk fengselsvesen er generelt lavt, fangene lever en inaktiv tilværelse og den fysiske kapasiteten reduseres i løpet av fengslingen. Denne inaktivitet og manglende følelse av kontroll fører ofte til redusert tiltakslyst og evne til å involvere seg i de arbeids-, skole- og fritidstilbudene som fengslet tilbyr.

ULIKE MOTIVER

Som jeg har beskrevet over, er fysisk trening et effektivt virkemiddel for å dempe frustrasjon og angst. Dette gjør kontroll- og disiplinbehovet i fengslet lettere å effektuere. Som en del av samfunnet er fengslet opptatt av sosial integrasjon (atferdsendring), fysisk trening har elementer i seg som kan gi oppdragende og sosialiserende effekt. Ved å satse på fysisk trening i fengslet signaliserer det offentlige en humanistisk fangebehandling. Dette er i tråd med «sunnhetsaspektet» ved fysisk trening, som er et viktig argument for å stimulere til økt fysisk trening blant befolkningen forøvrig. For fengslet kan fysisk trening kan også være et middel (en «gulrot») for å få flest mulig fanger til å sone på kontrakt.

De viktigste motiv fanger har for å drive fysisk trening i fengslet er etter min oppfatning relatert til deres psykiske helsetilstand hvor et høyt forbruk av narkotiske stoffer før fengslingen er et viktig element. Fysisk trening blir en alternativ mestringsstrategi for å dempe psykiske smerter og/eller effekten av manglende tilgang på stoff i fengslet. Noen deltar i fysisk trening for å komme bort fra stoffprat og det dårlige sosiale miljøet stoff-problematikken medfører. Fangene er også opptatt av å tilfredsstille et atletisk og vel-trimmet kroppsideal vår kultur signaliserer.

I varetektsperioden er de mer kontrollert og pasifisert enn ellers i soningen. Manglende nattesøvn, avhør hos politiet, samtale med advokat, angst og stress i forbindelse med fengslingen gjør at de ofte er fysisk og psykisk slitne. I en slik situasjon er fangene svært påvirkelig overfor de impulsene de mottar. Dersom det destruktive, inaktive og sløvende ved fangemiljøet får anledning til å feste seg, er faren for at dette vil prege fangen videre i soningen. Holdning og vanedannelse i forhold til fysisk trening er derfor spesielt viktig i starten av fengslingen. Fanger som får dårlig oppfølging og lite oppmuntring tidlig i soningen er ofte vanskelig å motivere til ulike aktiviteter senere.

Residivistene, eller fanger som kommer tilbake til fengslet etter å ha vært ute i friheten en stund, har bedre kompetanse til å mestre livet i fengslet. De kjenner rutinene og reglene i fengslet og vet hvordan systemet fungerer. Deres utgangspunkt, herunder også behov for

fysisk trening er derfor langt bedre enn de som møter fengslet for første gang. Det er min erfaring at residivister, som oftest er norske stoffmisbrukere, er blant de ivrigste og mest fysisk aktive blant fangene. Men de er også de mest selektive i forhold til valg av aktiviteter.

All vanemessig atferd er forbundet med en rekke stimuli knyttet til biologiske, fysiologiske og sosiale forhold. Fanger som har et positivt forhold til idrett vil få lyst til å bevege seg ved synet av andre fanger som trener. En inaktiv fange vil ikke reagere på slike stimuli, tvert imot er fangen vant til å bli belønnet for sin inaktivitet - som rolig og medgjørlig fange. Det er derfor viktig at behovet for mestring og dannelse av en treneridentitet springer ut fra indre motivasjon og kontroll, assosiert til en rekke forhold i omgivelsene (bl.a. oppmuntring). Den elektroniske, upersonlige og til dels manglende kommunikasjonen med fangene kan f.eks. resultere i at enkelte fanger som i utgangspunktet er motivert for å trene, ikke deltar. I en slik situasjon har personlig og medmenneskelig kontakt avgjørende betydning for involvering. Det er dog min erfaring at for mye fokusering på den fysiske delen i første del av fengslingen ikke er nødvendig. Dersom ikke fangen selv gir uttrykk for et ønske om å trene, bør fysisk trening i denne fasen tones ned, til fordel for medmenneskelig involvering og kontakt.

Viktig i denne sammenhengen er å forstå at fangens motiv for å trene kan være mange, i utgangspunktet er det ene like bra som det andre. All virksomhet også fysisk aktivitet har potensiale i seg til å utvikle nye (og bedre) motiv, som igjen er med å forandre virksomhetens karakter. Det er kjent at mennesker slutter og begynner med ulike aktiviteter alt etter hvilke ulike forutsetninger som ligger til grunn. En av disse forutsetningene er forventningene til fremtiden. Ut i fra dette er det rimelig å skille mellom kottids og langtids sonere. Behovet for å mestre livet i fengslet øker desto lengre fengselsstraffen er. Det er tidligere hevdet at fysisk trening innvirker på psykisk helse. Fengslet bærer preg av å være et monotont, rutinepreget og impulsfattig miljø. Behovet for spontanitet, lystopplevelser, glede, fellesskap og grensebrytning er stort i en slik «setting».

Fysisk trening har i seg vesentlige elementer som kan dekke disse behovene. Dette bekrefter fanger som soner lange dommer, de er opptatt av å opprettholde treningen som et middel for å «overleve». De strekker seg etter, eller trekkes mot en fremtidig sluttilstand. Treningen blir et rasjonelt middel for å mestre livet i fengslet. I motsetning til dette bruker ofte korttidsdømte fysisk trening som tidtrøyte og adspredelse mens de venter på løslatelsen. Treningen er sjelden målrettet, men styres vesentlig av impulser p.g.a. tidligere erfaringer.

Konflikter i fengslet er ganske vanlig, både fangene imellom og mellom fanger og ansatte. Når konflikter oppstår er det ofte mye innestengt aggresjon og frustrasjon som får utløp. Evnen til å kontrollere temperamentet er ofte nedsatt, utageringen står ofte ikke i forhold til problemet (konflikten) som oppstår. Fangene rapporterer at fysisk trening kan forandre sinnstemningen: *«Det var et eller annet som slapp tak oppi hue på meg». «Det var deilig å få ut fanskapen».* (Uttalelser fra fanger etter endt trening). Følelse av mestring og generelt

velvære gjennom fysisk trening kan redusere psykisk spenning (endorfin-hypotesen, monamin-hypotesen) (Martinsen, 1990), og gi fangene evne til å takle konflikter som oppstår bedre. Fysisk trening gir nye impulser, både under selve aktiviteten, og en tid etter at aktiviteten er avsluttet. Fanger som deltar i fysisk trening kommer bort fra cellen og avdelingen, og får anledning til å føle fellesskap om noe annet. Fangene får erfaringer som forsterker andre verdier det er mulig å se umiddelbar nytte av, nytteverdi av å delta.

Berit Johnsen, KRUS

IDRETTSAKTIVITET BLANT INNSATTE - EN SIKKERHETSMESSIG FORDEL ELLER ULEMPE?

Denne artikkelen er basert på et hovedfagsarbeid levert ved Norges Idrettshøgskole høsten -94. Oppgavens tittel er "Idrett som virksomhet for kontraktsonere i Drammen kretsfengsel".
Ved at jeg intervjuet kontraktsonere og så på den idrettsaktiviteten som drives i Drammen kretsfengsel, fikk jeg blant annet svar på en del problemstillinger knyttet til det sikkerhetsmessige rundt den idrettsaktiviten innsatte praktiserer. Det er dette materialet som er grunnlaget for denne artikkelen.

HVA ER SIKKERHET?

Sikkerhet; et begrep som alle i fengselsvesenet har et forhold til og som det refereres til i mange sammenhenger. Samtidig er det et "ullent" og abstrakt begrep som det er vanskelig å definere.
St.melding nr. 23 "Om bekjempelse av kriminalitet" sier: "Selv om hensynet til de innsattes rehabilitering står sentralt, er fengselsvesenets hovedoppgave å påse at frihetsberøvelsen blir gjennomført i betryggende former. Dette innebærer sikkerhet for samfunnet som helhet, for ansatte i fengslene og for innsatte. Videre omfatter det å hindre rømninger og straffbar virksomhet i fengselet og under permisjon, herunder befatning med narkotika." (St.meld. nr. 23 s. 94)
For å gjennomføre frihetsberøvelsen i en så betryggende form som mulig benytter fengselsvesenet en del virkemidler. Man snakker ofte om kontrolltiltak som iverksettes nettopp for å øke sikkerheten og dermed oppfylle de krav som St.meld. 23 stiller. Kontrolltiltakene kan både være formelle (kameraovervåkning, visitering etc.) og uformelle (kontakt og kjennskap til fangene), og i en anstalt er det sikkerhetspersonalet eller "de uniformerte" som primært har oppgaven med å opprettholde kontrolltiltakene for å sørge for ro og orden i anstalten.

FRITID, IDRETT OG SIKKERHET

Idrettsaktivitet er den dominerende organiserte fritidsbeskjeftigelsen blant innsatte i norske fengsler. Den idrettsaktiviteten som er mest utbredt er vekttrening. Den appellerer til de innsatte, samtidig som det er en aktivitet som man kan få mye ut av på relativt liten plass og med lite utstyr.
Det finnes flere myter med forankring i sikkerheten som taler imot at de innsatte skal ha et idrettstilbud i fengselet. Disse kan f.eks. være uoversiktlighet ved forflytninger til og fra

treningsrom, innsatte kommer i så god form og blir så store og sterke av vekttreninga at de vil være vanskelig å håndtere i en krisesituasjon o.l.

I St.meld. nr.23 går det klart frem at fritidsaktiviteter er et satsingsområde, og på s. 97 står det: "Fritiden utgjør omlag 45 pst. av den totale soningstid. Erfaringsvis er det på de innsattes fritid f.eks. celleknusing, ildspåsettelser, streiker og gisseltaking foregår. Å lære de innsatte å bruke fritiden på en konstruktiv måte, er derfor en viktig del av frihetsberøvelsen. Jo flere ferdigheter de behersker, jo større er sjansene for å tilpasse seg fengselsoppholdet og senere fungere i samfunnet."
Dessuten stiller årets statsbudsjett krav om, vel og merke for langtidssonere, at det skal være en "økt satsing på aktiviteter av sosial karakter og aktiviteter som øker den innsattes mulighet for integrasjon i det lovlydige samfunnslivet." Videre kreves det at de innsatte skal aktiviseres i organiserte fritidsaktiviteter to ganger pr. uke, hvorav en bør være av karakteren fysisk aktivitet.

Hvis man resonnerer snevert kan man si at bare det å få innsatte sysselsatt i fritida med f.eks. idrettsaktivitet, gir en sikkerhetsgevinst. Ser man litt videre på den idrettsaktiviteten innsatte driver, kan man spørre seg om den også kan benyttes som et positivt virkemiddel som bidrar ytterligere til ro og orden i et fengsel. Dvs. kan idrettsaktiviteten som innsatte driver, organiseres på en slik måte at den får en form som fengselet kan dra nytte av rent sikkerhetsmessig?
Stortingsmeldinga og statsbudsjettet sier også at fritidsaktiviteter skal ha et innhold som skal virke (re)habiliterende og sosialiserende, og da blir det neste spørsmålet om idrettsaktivitet er en konstruktiv aktivitet som gir innsatte ferdigheter, samtidig med at den hjelper dem til å tilpasse seg fengselsoppholdet og til å fungere ute i samfunnet etter soningstiden?
Kjernespørsmålet blir da om det går an å kombinere disse to forholdene slik at den fysiske treninga som innsatte driver kan ha en form som fremmer sikkerheten i fengselet, samtidig med at den innholdsmessig skal fungere (re)habiliterende og sosialiserende for den enkelte fange.

Med utgangspunkt i svarene fra noen av de innsatte i Drammen kr.f., vil jeg prøve å gi svar på denne problemstillinga.

EN FORM SOM ER SIKKERHETSFREMMENDE?

Drammen kr.f. er et takfengsel hvor en av luftecellene på taket er gjort om til treningsrom. Her er det først og fremst vekttrening som drives, men det finnes også en ergometersykkel og en tredemølle. Trimrommet benyttes av alle kategorier fanger, men det er kontraktsonerne som har det største treningstilbudet og benytter trimrommet mest.
Noen kontraktsonere kan også delta på uteaktiviteter som kan være fysisk trening, og av og til har fengselet tilbud om aerobictrening hvis det er interesse for det.

I Drammen kr.f. er det trimbetjentene som er ansvarlige for organiseringa av treninga. Ordningen startet med at betjentene meldte seg frivillig til å inneha denne funksjonen. Nå er den innbakt i turnusen, slik at alle i løpet av en turnusperiode fungerer som trimbetjent.

Trimbetjenten er til stede mandag, tirsdag, torsdag og fredag mellom klokka 10.00 og 20.00. Hans/hennes oppgave er å forberede og gjennomføre trening for alle fangekategoriene etter gjeldende retningslinjer. På dagen er det for det meste varetekt, spesielt de som sitter på brev og besøksforbud som har anledning til å trene. På ettermiddagen slipper de andre innsatte til. Et av godene man oppnår ved å sone på kontrakt er altså økt anledning til å drive trening. På onsdagene kan de som er klarert for det også trene uten tilsyn oppe i trimrommet.

Dette betyr at en fange i løpet av soningstiden i Drammen kr.f. får anledning til å trene mer og mer, vel og merke hvis han/hun inngår kontrakt. Det som var interessant å legge merke til var at det å oppnå et økt treningstilbud for flere inngikk som en viktig årsak til at de ville sone på kontrakt. Det syntes som om de i løpet av soningstida utviklet et behov for ytterligere trening.
Hvor stor betydning treninga etter hvert hadde fått for de som deltok i undersøkelsen kom klart frem da de ble spurt om hvordan de trodde fengselstilværelsen ville blitt hvis de ikke hadde fått anledning til å trene: (Alle svar er tatt med)

"Et hælvete!! Tror ikke jeg hadde hatt det særlig bra med meg selv."

"Destruktiv! Jeg ville ikke hatt noen lyspunkter. Ville blitt slapp og gretten, humøret ville svikta helt. Treninga har stor betydning!!"

"Den hadde vært dårligere. Det ville kanskje blitt mer gnisinger eller surhet både mellom innsatte og ansatte."

"Den hadde verken vært bedre eller dårligere, sånn ca. det samme. Jeg hadde funnet på noe annet og gjøre."

"Da ville jeg gått fortere lei, ville vært mer negativ til det meste."

"Det hadde blitt ganske slapt. Jeg har trent litt på cella noen ganger."

"Den ville blitt sløvere. Blitt lat og slapp. Får dratt ut aggresjon, uten trening ville jeg nok blitt mer småirritert."

"Da ville jeg vært en meget, meget vanskelig person!! Hadde sabotert det meste jeg kunne."

"Hadde nok trena uansett med yoga. Men det hadde blitt kjedelig og holdt på for seg selv inne på cella."

"Det ville blitt kjedeligere, ikke så veldig store forandringer."

"Den hadde blitt mange hakk verre!"

"Det hadde vært helt på bunn, helt uutholdelig!!"

"Den hadde vært verre. Hadde gått på veggen! Hadde blitt rastløs, sur og gretten - kranglete."

"Det hadde blitt lite og se fram til. Ville kanskje begynt med stoff hvis tilbudet var der. "Druknet sorgene". Man ville vært ødelagt når man kom ut."

Alle untatt en trodde fengselstilværelsen ville forandret seg i negativ retning hvis de ikke hadde fått trent. Noen påpekte også at foruten den negative innvirkningen dette ville ha medført for dem som enkeltpersoner, så ville også fengselssamfunnet fått føle de negative konsekvensene som gnisninger, irritasjoner o.l.

Sammenligner man svarene på dette spørsmålet med svarene på spørsmålet om hvilken miljømessig betydning de mente treninga hadde, er det stort samsvar mellom disse svarene. Alle som deltok i undersøkelsen mente at idrettsaktivitetene de drev fikk positiv innvirkning på miljøet i fengselet. Treninga virket positivt på dem som enkeltindivider, som også fikk en positiv ringvirkning på miljøet i fengselet.

ET INNHOLD SOM HAR (RE)HABILITERENDE OG SOSIALISERENDE EFFEKT?

For de kontraktsonerne i Drammen kr.f. som deltok i undersøkelsen var den viktigste effekten av treninga at de kom i form. Men hva vil det si å komme eller være i god form? Ut fra det lille som er å oppdrive av litteratur som omhandler dette begrepet kan man se at det har en nær sammenheng med velvære og trivsel. Dette er det også flere av respondentene som poengterer. Dessuten er begrepet ofte knyttet til helse, og det var overraskende mange av respondentene som var klar over den helsemessige gevinsten, både fysisk og psykisk, de oppnådde ved å trene. Det de fleste mente med fysisk helsegevinst var å bygge seg opp igjen etter å ha gått på stoff over en lengre periode. Dette har sammenheng med at de aller fleste som deltok i undersøkelsen var stoffmisbrukere. Flere hevdet at de også oppnådde en bedre psykisk helse ved at de trente; de ble mer fornøyde med seg selv og dermed mer omgjengelige. De fikk dratt ut en del aggresjon og frustrasjon, og de traff andre i et miljø hvor mange la vekt på at det ikke var så mye

stoffprat. Sist men ikke minst virket det som om treninga var et regelmessig holdepunkt i hverdagen som hjalp dem gjennom soningstida.

Ved å begynne og trene, tilpasset de innsatte seg på en måte fengselstilværelsen. De ble en del av et miljø hvor stemninga var god. Et stort flertall av dem som deltok i denne undersøkelsen sa at det hadde stor betydning for dem at også andre trente. For de aller fleste hadde treninga altså en sosial funksjon i tillegg.

Det inntrykket jeg satt igjen med var at de aller fleste av dem som var med i denne undersøkelsen gjennom treninga oppnådde noe positivt som hadde verdi for dem, en verdi som de gjerne ville ivareta. For flere var treninga middelet for å kunne oppnå denne verdien. Flere hadde også fattet interesse for treninga, og ville gjerne fortsette når de ble løslatt. På spørsmålet om hvilken type trening de ville fortsette med, svarte de aller fleste styrketrening. Det har nok sammenheng med at de under fengselsoppholdet hadde opparbeidet seg en del ferdigheter på dette området som de kunne nyttegjøre seg når de ble løslatt.

Ut fra disse svarene går det klart frem at idrettsaktivitet kan ha en (re)habiliterende og sosialiserende virkning. Jeg tror det er å dra strikken for langt å si at den har det for alle, men for de som allerede har interesse for idrettsaktiviteter når de kommer inn i fengselet, eller fatter interesse for fysisk trening i fengselet, har den uten tvil et innhold som som har en (re)habiliterende og sosialiserende effekt. Hvor stor denne effekten er henger nok nøye sammen med hvordan aktiviteten organiseres - hvilken form den har.

(RE)HABILITERENDE, SOSIALISERENDE OG SIKKERHETSFREMMENDE?

Jeg har allerede konstatert at idrettsaktiviteter i fengsel kan virke (re)habiliterende og sosialiserende, samt ha en funksjon utover soningstida, ved at noen hadde tilegnet seg en del ferdigheter de mente de ville få nytte av etter de var ferdige med fengselsoppholdet. Men ut fra svarene jeg fikk fra de innsatte som deltok i undersøkelsen, vil jeg si at den største betydningen har idrettsaktiviteten i løpet av soningstida ved at den medvirker til å redusere skadevirkningene av fengselsoppholdet. Den hjelper fangen med å tilpasse seg og mestre fengselstilværelsen, ikke minst den delen av soningstiden som utgjør fangens fritid, og sånn sett kan man si at fangen bruker fritida si konstruktivt.

Å ha fanger som "takler" fangetilværelsen ved at de er rolige og på en måte "innfinner" seg med situasjonen er uten tvil en sikkerhetsmessig gevinst.
Men jeg mener man oppnår en ytterligere og kanskje vel så stor sikkerhetsmessig gevinst ved at sikkerhetspersonalet deltar i det miljøet fangene ferdes. Ved en utvidet kontakt med en gruppe bedres i de fleste tilfeller kommunikasjonen, og dermed også kvaliteten i de

sosiale forhold. Noen av dem som ble intervjuet poengterte nettopp dette i svarene sine. De mente at forholdet til de ansatte ble bedre ved økt kontakt.

Idrettsaktiviteter kan benyttes som en arena nettopp til å oppnå denne effekten, men en forutsetning er at idrettsaktivitetene har en form hvor betjentene kan delta. Dvs. at organiseringa gjør det mulig for dem å ta på seg treningstøy å være med på aktiviteten.

Bare det å få av seg uniformen og opptre i treningstøy slik de innsatte gjør, bryter ned en "barriere" og gjør det lettere å oppnå kontakt. En aktiv deltakelse på en felles arena, f.eks. i treningsrommet, gir felles opplevelser som er et grunnlag for kommunikasjon på samme nivå. Dette gir igjen åpning for å få bedre kjennskap til de innsatte, og til samtaler også på andre arenaer f.eks. i fellesskapet. Man oppnår en uformell eller primær kontroll som finner sted gjennom handlinger som er en del av det vanlige samværet. Primærkontrollen er kjent og nær og ofte til stede i situasjoner, noe som gjør at f.eks. en oppstående konfliktsituasjon kan løses før det blir noen konflikt ut av den. Dessuten vil man i et miljø hvor deltakerne kjenner og omgås hverandre være lett synlig slik at "uregelmessigheter" lett oppdages.
Det er mangt som taler for at den primære kontrollen fungerer bedre enn den som iverksettes utenom det vanlige samværet, dvs. den sekundære eller formelle kontrollen.

Dette underbygges også av en dansk rapport som tar for seg konfliktforebygging og - løsning. Den sier at fengselspersonell som har kontakt med fangene lettest fanger opp signaler på f.eks. potensielle konfliktsituasjoner, og kan løse disse på et tidlig tidspunkt eller aller helst forebygge dem.
At individene i et miljø er positive og omgjengelige gjør at kontakt oppnås lettere, og dermed også at primærkontrollen fungerer bedre.

Også den innholdsmessige siden av aktiviteten er jeg ganske sikker på kan forbedres ved at ansatte deltar aktivt. Dessuten kan betjentenes deltakelse og nærhet i treningsmiljøet også motvirke klikkdannelser og negative subkulturer som kan oppstå på dette feltet.

Et annet viktig moment man oppnår ved å delta i aktiviteten er at man motiverer innsatte til trening, noe som er en svært viktig oppgave. Det står i fengselsreglementets §58.3 at "..Unge innsatte bør i særlig grad motiveres og oppmuntres til å drive gymnastikk og idrett,..." Fangene kan selvfølgelig ikke tvinges til dette, men ser man på hvilke virkninger den fysiske treninga hadde på de innsatte jeg intervjuet er det ikke vanskelig å se at å motivere og stimulere ikke bare unge innsatte, til å trene er en god "investering" også rent sikkerhetsmessig.

Ser man tilbake på de kravene som statsbudsjettet stiller ved at innsatte skal aktiviseres i organiserte fritidsaktiviteter minimum to ganger pr. uke, er det ikke vanskelig å forstå at sikkerhetspersonalet må dras med for at dette kravet skal bli innfridd. Så hvorfor ikke

organisere aktivitetene slik at betjentene kan delta aktivt og oppnå de sikkerhetsmessige fordelene som ligger i det? Slike fordeler oppnås ikke bare i idrettsaktivitetene, den er

overførbar også til andre fritidsaktiviteter. Kunsten er bare å få øynene opp, samt vite og nyttegjøre seg dem. Da bruker man også aktivitetene i en metodisk sammenheng.

Til slutt vil jeg bare nevne en annen og kanskje vel så viktig gevinst som oppnås ved at betjentene deltar aktiv i idrettsaktiviteter i fengselet: De ansatte kommer også i "god form", og det er viktig - ikke minst sikkerhetsmessig sett!!

Referanser:

Christie, Nils: "Hvor tett et samfunn", 2 utgave 3. opplag, Universitetsforlaget 1989

Johnsen, Berit: "Idrett som virksomhet for kontraktsonere i Drammen kretsfengsel", Hovedfagsoppgave ved Norges Idrettshøgskole høsten 1994

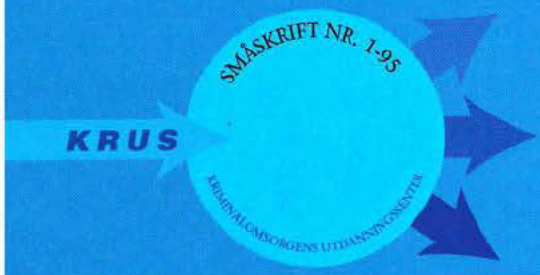
Balder, Jørgen m.fl.: "Indstilling om konfliktforebyggelse og -løsning", Kriminalforsorgen Uddannelsessenter, januar 1994

Stortingsmelding nr.23: "Om bekjempelse av kriminalitet", Justis - og politidepartementet 1991-92

Statsbudsjettet for 1995 - kap. 430 kriminalomsorg i anstalt - målsettinger og rammefordelinger.

KRUS-publikasjoner:

- KRUS – Informasjon
- KRUS – Småskrift
- KRUS – Dokumentasjon & Debatt
- KRUS – Lærebøker



ISSN-0803-9399