

Bergen fengsel (BA):
– Nå er det en ny entusiasme blant de innsatte, sier «Per» (26). Idrettskretsen i Hordaland satser på allsidig aktivitet i fengselet.

I gymsalen ligger noen av de røffeste i samfunnet på små, myke matter og med beina i været. Fra musikkanlegget strømmer beroligende, dempede toner. Det er en avslappet stemning blant de innsatte i dag. Dette er ikke det en forbinder med et fengsel.

– Yoga er opprydding i toppetasjen, sier en av hovedpersonene bak denne nye satsingen, Anne-Kristine Aas fra Norges idrettsforbund og olympiske og paralympiske komite (NIF).

KROPP OG SJEL: Nå får de innsatte prøve seg på yoga og andre styrkeøvelser som en del av Hordaland Idrettskrets sin satsing på allsidig aktivitet i fengselet.

– Første reaksjonen fra en av deltakerne på aktivitetskurs var: «Yoga? Koddet du eller?». Etter kurset ga samme personen meg en klem og sa «tusen takk, dette var fantastisk!», forteller Anne-Kristine.

Yoga er god trening for kropp og sjel, og kan gjøres kjøpt og greit i eget tempo – på hver enkelt sin avdeling.

Det er en god idé med denne typen fysisk trening i fengselet. Det er med på å skape sunne interesser, sier fritidsleder i Bergen fengsel, Jan-Erik Voldsund og forsetter:

– Når man sitter i fengsel, blir man fratrukket friheten. Men det betyr ikke bety at de innsatte skal sitte isolert på cellen hele døgnet.

PUST OG TØY: Det er stor oppslutning og glitrende tilbakemeldinger på yogakurset med instruktør Anne Margrethe Dybevåg fra Hordaland Idrettskrets.

– Jeg svetter som bare det, dette er virkelig en god treningsøkt, sier innsatt «Irene» (49).

De som sitter i fengsel, har et begrenset tilbud om idrettsaktiviteter. Yoga, pilates og styrketrening er ren fysisk trening som påvirker alle kroppsdeler. Det påvirker også i stor grad det mentale.

Fengslet av yoga

– Det er spesielt viktig for mange av de innsatte å lære å bruke kroppen til noe positivt. Mange som soner, sliter blant annet med ADHD eller rusproblemer, og å få ut energien på denne måten har en god innvirkning på lynnet og konsentrasjonen, forteller Jan-Erik.

Riktig pusteteknikk og mental avslapning er viktige elementer i yoga.

– Ikke stress nå. Fokuser på øvelsene. Pust dypt og rolig, instruerer Anne.

Utøverne slipper ut et dypt åndedrag og tøyer. Anne har en smittende entusiasme under treningen og inspirerer utøverne til å ta i litt ekstra.

ÅPEN IDRETT: Aktivitetskurs i kriminalomsorgen er et nytt satsingsområde for å få en mer åpen og inkluderende idrett. Norges Idrettsforbund har som mål å samarbeide med det offentlige og frivillige organisasjoner for å bidra til bedre folkehelse gjennom sitt aktivitets tilbud.

– Dette er et allsidig og kvalitativt godt tilbud som legger til rette for at domfelte kan bruke fysisk aktivitet som en mestringsstrategi. Både for å gjøre soningen konstruktiv, og ikke minst for at en skal videreføre bruk av fysisk aktivitet etter endt soning, sier Anne-Kristine.

SLITEN: Det er tydelig at dette treningsopplegget bidrar til å gi innsatte nytt perspektiv på livet og glede i en ellers vanskelig hverdag.

– Det føles godt å få brukt kroppen. Jeg håper dette er noe vi får fortsette med, sier «Sofia».

– Jeg trodde ikke yoga var trening, men der tok jeg skammelig feil. Dette er kjempebra trening som føles både på kroppen og i toppen, sier «Jan».

Mange av dem som deltar, beskriver treningen som en ny strategi for å bruke fritiden på en sunn og verdifull måte. De håper det kan ha en rehabiliterende effekt også i fremtiden.

– Det er mange innsatte som har et veldig innsnevret liv preget av sammensatte problemer. Livskvaliteten kan være dårlig. Da må det jo være utmerket å bruke yoga og styrketrening for å bedre både det fysiske og det psykiske, sier Jan-Erik.

GLEDE: Yoga, pilates og styrketrening står på programmet i to uker for de innsatte i Bergen fengsel, og deltakelsen er stor. Alle samarbeidspartnerne, og ikke minst deltakerne, håper denne treningen kan videreføres til å bli et regelmessig tilbud i fengselet.

– Ved å integrere domfelte i organisert trening, danner idretten også et positivt sosialt nettverk. Dette vil være med på å motvirke tilbakefall til kriminalitet, sier Anne-Kristine.

Treningen kan i denne sammenheng styrke innsattes muligheter til å fortsette med riktige fritidsaktiviteter etter løslatelse.

– Det er få tiltak her inne som har skapt så mye glede som dette. Mange fortsetter med øvelsene om kvelden i cellen sin. Yoga passer – selv for tøfing, forteller innsatt «Espen».

TONJE SAGEN
tonje.sagen@ba.no



SUNNE VANER: – Frukt gir god energi, forteller «Espen». Sunn livsstil betyr også sunne kostvaner.



SLITEN: – Jeg svetter som bare det, dette er virkelig en god treningsøkt, sier «Irene».

«Bær hver dag en kurv grus til samme sted, og du skal bygge et fjell»

Treningsfilosofi fra Anne MARGRETHE DYBEVÅG.



INSPIRERER: Anne Margrethe Dybevåg fra Hordaland Idrettskrets har en smittende entusiasme under treningen, og inspirerer utøverne til å ta i litt ekstra.



AKTIVT SAMARBEID: Aktivitetskurs bak murene er et samarbeid mellom Hordaland Idrettskrets og Bergen fengsel. Hovedaktørene er direktør i Bergen fengsel Ketil Evjen, fritidsleder Jan-Erik Voldsund, rektor Geir Eikanger og Anne-Kristine Aas fra Hordaland Idrettskrets.