

Hämeenlinnan vankila

Etusivu » Uutiset » 2018 » Joulukuu » Ready...Go-projektin päätösseminaarissa puhuttiin liikunnan merkityksestä

Ready...Go-projektin päätösseminaarissa puhuttiin liikunnan merkityksestä

Torstaina 22.11. pidettiin Hämeenlinnassa Aulangolla Ready...Go-projektin päätösseminaari. Seminaarissa esiteltiin kolmivuotisen projektin tuotoksia ja miten liikunnan merkitystä on saatu vakiinnutettua osaksi vankien päiväohjelmaa Hämeenlinnan vankilassa.



Päivän avasi vankilan johtaja **Tuomo Kärjenmäki**, joka kertoi miten liikuntaa tullaan tukemaan Hämeenlinnaan valmistuvassa uudessa vankilassa. Projektin Suomen edustaja, apulaisjohtaja **Jarmo Haavisto**, on ollut hankkeessa mukana alusta asti ja kuvaa omassa puheenvuorossaan, miten projekti eteni ja minkälaista tietoa hankkeessa on kartutettu. Jokaisessa projektissa mukana olevassa vankilassa seurattiin liikunnan ja eri lajien määrää sekä eri vankien suoriutumista, edistymistä ja sitä, miten liikunta vaikutti tuomion suorittamiseen. Näiden tulosten perusteella Haavisto peräänkuuluttaa liikunnan merkitystä jo rangaistusajan suunnitelmia tehdessä sekä arvioitaessa vankilan dynaamista turvallisuutta.

Ulkopuolisina asiantuntijoina Hämeen Liikunta ja Urheilu Ry:stä **Tommi Lindroos** kertoi liikunnan positiivisista vaikutuksista paitsi fyysiseen kuntoon, mutta myös psyykkiseen ja sosiaaliseen hyvinvointiin. Positiivisen yhdessä tekemisen, ryhmään kuulumisen ja onnistumisen kokemusten kautta liikunnalla voidaan vaikuttaa paitsi fyysiseen hyvinvointiin, myös itsetuntoon, kykyyn käsitellä ja ilmaista tunteita, vastuunottoon sekä myötätunnon

kokemukseen. Liikunnan kautta harjoitellaan sääntöjen noudattamista, vuorovaikutusta sekä stressin hallintaa terveellisillä tavoilla.

Myös Lasten Liikunnan Tuki Ry:n työntekijät **Olli Kartano**, **Esa-Pekka Viinikka** ja **Anu Saarinen** peräänkuuluttavat säännöllisen liikkumisen vaikutusta elämänlaadun parantamisessa. Järjestö Minua liikuttaa –hanke käyttää liikuntaa työvälineenä syrjäytymisvaarassa olevien ja työelämän ulkopuolelle jääneiden elämänhallinnan, osallisuuden ja työvalmiuksien lisäämisessä. Liikunnalla on tutkitusti vaikutusta stressitasoon, masennusoireisiin sekä unen laatuun, ja voidaan sitä kautta nähdä myös riippuvuuden hoitoa tukevana elementtinä. Kokemukset säännöllisen liikunnan psyykkisistä ja sosiaalisista vaikutuksista vain vahvistavat näkemystä siitä, että liikunta on myös vankiloissa yksi tärkeimmistä elämän hallinnan ja sosiaalisten taitojen harjoittamisen keinoista.

Ennen kansainvälistä videokonferenssia liikunnanohjaaja **Jussi Korhonen** sekä kokemusasiantuntija **Maria** kertoivat, miten liikunta on toteutettu Hämeenlinnan suljetussa vankilassa. Korhonen on tullut projektiin mukaan toukokuussa 2018. Sen jälkeen hän on pyrkinyt lisäämään liikuntakertojen määrää vankilassa siten, että ohjattua liikuntaa olisi tarjolla kaikille vangeille vähintään kahdesta viiteen kertaa viikossa. Kokemukset liikuntaan osallistumisesta olivat pelkästään positiivisia, sillä vangit ovat kiinnostuneita oman terveytensä edistämistä ja haluavat kokeilla eri lajeja. Yllättävintä oli, että joukkuelajit, jalkapallo, pesäpallo ja sähly ovat osoittautuneet suosituimmiksi lajeiksi kuntopiirin ja yksilöharjoittelun sijasta. Kokemusasiantuntija Maria selittää tätä sillä, että liikunta antaa vankiryhmälle jotain positiivista yhdessä tekemistä ja keskustelunaiheita, joita muuten ei olisi.

Maria oli yksi vangeista, joiden liikuntaan osallistumista ja siinä edistymistä seurattiin tiiviimmin kuluvan vuoden aikana. Maria kertoo, että liikunnalla oli iso merkitys hänen vankila-arjessaan. Liikunta nähdään tilaisuutena "nollata pää", kun siihen vankilan arjessa ei muuten tarjoudu mahdollisuuksia. Elämä vankilassa on fyysisesti, henkisesti ja sosiaalisesti kuormittavaa ja säännöllinen liikkuminen auttaa ylläpitämään sekä yleiskuntoa että henkistä tasapainoa. Myös Maria allekirjoittaa liikunnan merkityksen vankilan dynaamiselle turvallisuudelle kun vangit purkavat paineita liikuntaan toistensa sijasta.

Asiantuntijapuheenvuorojen jälkeen alkoi video-osuus, jossa konferenssiin osallistui edustajia muista yhteistyömaista, Saksasta, Kyprokselta, Latviasta, Espanjasta ja Maltalta. Yhteistyömaiden edustajat kertoivat miten hankkeen eri tavoitteita oli toteutettu heidän maassaan ja mitä vaikutuksia liikkumisen tukemisella oli havaittu.

Julkaistu: 19.12.2018, klo. 12:12 ([Jaana Kaivola](#))

Asiasanat: [Projektit](#), [Liikunta-](#) ja [kulttuuriharrastukset](#),
[Vankila](#), [Yhteistyötahot](#)