

Gewichtheffen, voedingssupplementen en anabole steroïden in detentie. Nieuwe fenomenen binnen de gevangensmuren of weggecijferde moeilijkheden?

Verhelle Helena, Vanhouche An-Sofie & Huys Tom¹
Uit Fatik: juli-augustus-september 2016 • nr. 151

Inleiding

Wanneer een gevangenisstraf wordt uitgesproken, ontnemt men een persoon zijn of haar vrijheid. Men verliest het recht om zich vrij te bewegen en verblijft binnen de beperkte ruimte van de gevangenis. De architectuur, dagindeling, activiteiten en (het gebrek aan) voorzieningen en diensten zorgen voor lichamelijke verandering bij gedetineerden. Zo beschrijven Wahidin, Tate² en Moran³ de invloed van tijd in de gevangenis op vrouwelijke gedetineerden. De focus in hun onderzoek ligt op de ongewenste lichamelijke veranderingen die gedetineerden tijdens en zelfs na hun detentie parten spelen. Voorbeelden zijn onder andere de versnelde veroudering van het lichaam en gebrekkige medische verzorging die reeds op vrij jonge leeftijd een zichtbare aftakeling van het gebit veroorzaakt. Ander onderzoek focust op gewichtsveranderingen bij gedetineerden. Deze gewichtsschommelingen kunnen zich voordoen door stress, de gevangensmaaltijden, medicatie en (gebrek aan) lichaamsbeweging. Onderzoek toont aan dat het lichaamsgewicht van gedetineerden in sommige westerse landen toeneemt.⁴ Kleinschalig Belgisch onderzoek bevestigt deze resultaten.⁵ De effecten van deze, dikwijls ongewenste, lichamelijke veranderingen mogen we niet onderschatten. Zo kan het verlies van controle op het eigen lichaam samengaan met een verlies van erkenning van

¹ Verhelle Helena is sinds juni 2016 afgestudeerd in de Criminologische Wetenschappen aan de Vrije Universiteit. Haar thesisonderzoek behandelde de rol van het lichaamspostuur als medebepalende factor binnen een hiërarchie in een gedetineerdensubcultuur.

Vanhouche An-Sofie is doctoraatsstudent aan de vakgroep Criminologie van de Vrije Universiteit Brussel en de vakgroep Recht van University of Southern Denmark. Haar onderzoek behandelt de rol van voeding in een gevangeniscontext.

Huys Tom is sportfunctionaris bij De Rode Antraciet vzw.

² A. Wahidin en S. Tate, "Prison (e)scapes and body tropes: Older women in the prison time machine." *Body & society* 2005, 59-79.

³ D. Moran, "Prisoner reintegration and the stigma of prison time inscribed on the body", *Punishment & society* 2012, 564-583.

⁴ A. B. SMOYER en L. K. MINKE, "Food systems in Correctional settings: A Literature Review And Case study", *Copenhagen, World Health Organization, 2015.*

⁵ V. VERSELE, "Voedingsonderzoek in de Gentse gevangenis: De Nieuwe Wandeling", onuitg. Bachelorproef, *Gent, KAHO, 2014.*

de eigen identiteit.⁶ Gedetineerden ondergaan deze veranderingen echter niet passief en proberen op allerlei manieren de controle te herwinnen. Smith stelt dat vrouwelijke gedetineerden sterk vermageren of net ongezond gaan eten om zich te verzetten tegen een gevangenisregime dat hen gezonde eetgewoontes probeert op te dringen. Deze verzetsvorm beschrijft Smith als een coping mechanisme dat gedetineerden in staat stelt om te gaan met deze controlerende instanties.⁷

Voornamelijk (maar niet uitsluitend) voor mannelijke gedetineerden blijkt een gespierd lichaam een veruiterlijking van deze controle.⁸ Dit brengt ons bij de focus van dit artikel. Het is een fenomeen waar tot hiertoe weinig of niets over gekend is in de Belgische gevangenissen. De eerder geschetste context behandelt de spanning tussen de controle die de gevangenis, al dan niet bewust, uitoefent op het lichaam en het belang voor ingeslotenen om deze controle zoveel mogelijk te herwinnen om hun eigenheid te bewaren. Binnen dit spanningsveld leggen we de focus op mannelijke gedetineerden en het belang dat zij hechten aan deze gespierde lichaamspostuur. Daarnaast bekijken we hoe zij deze lichaamspostuur vorm krijgt binnen een gevangeniscontext.

Om de rol en het belang van deze gespierde lichaamspostuur uit te leggen, baseren we ons vooreerst op Ugelvik⁹, die aan de hand van Mauss¹⁰, het belang van de fysieke activiteit en lichaamsbouw binnen de gevangensmuren contextualiseert. Hij verwijst daarbij naar drie verweven functies van lichamelijke activiteiten: de eerste is het effect op het lichaamspostuur, het tweede de psychologische gevolgen van de activiteiten (hoe ziet men zichzelf) en uiteindelijk het prestige dat men dankzij de activiteit verkrijgt. Wanneer we deze theoretische kadering toepassen op sport, gewichtheffen en het gespierde lichaam, kunnen we het belang van deze handelingen in de gevangenis aantonen. Vooreerst kan gewichtheffen een duidelijk effect hebben op het lichaamspostuur van de sporter. Dit lichaamspostuur resulteert voor sommige gedetineerden in trotsheid en zelfwaardering.¹¹ Sommige gedetineerden geven bovendien aan dat een gespierd lichaam hun veiligheidsgevoel verhoogt. Zij menen meer respect te krijgen en zich bij fysieke conflicten beter te kunnen verdedigen.¹²

⁶ E. GOFFMAN, *Asylums: essays on the social situation of mental patient and other inmates*, Harmondsworth, Penguin, 1961.

⁷ C. Smith, "Punishment and pleasure. Women, food and the imprisoned body", *Sociological Review* 2002, 197-214.

⁸ *Ibid.*

⁹ T. Ugelvik, *Power and resistance in prison: Doing time, Doing freedom*, Hampshire, Palgrave Macmillan, 2014.

¹⁰ M. Mauss, "Techniques of the body" in N. Schlinger (eds.), *Techniques Technology and Civilization*, New York, Berghahn Books, 2006.

¹¹ H. Verhelle, "Lichaam, sport en hiërarchische structuren tussen gedetineerden", onuitg. Masterproef, Brussel, VUB vakgroep criminologie, 2015.

¹² T. Ugelvik, o.c.

Verschillende auteurs koppelen deze trots en aanzien aan masculiniteit. Tijdens hun detentie zouden gedetineerden immers ontzet worden uit verschillende masculiene rollen. Bijgevolg kan hun lichaamspostuur een compensatie vormen en hun masculiniteit benadrukken.¹³ In dit onderzoek gaan we niet verder in op de rol van masculiniteit binnen detentie. Aangezien masculiniteit en de invulling ervan cultureel gebonden zijn, hoeft het gespierde lichaam niet in elke cultuur geassocieerd te worden met mannelijkheid. Omdat onze gevangenispopulatie gekenmerkt wordt door een multiculturele diversiteit, lijkt het ons voorbarig te stellen dat binnen deze context het gespierde lichaam door iedereen op deze wijze wordt gepercipieerd. Verder onderzoek is noodzakelijk om deze relatie bloot te leggen.

Volgens Bodin en anderen¹⁴ krijgt het gespierde lichaam dus een erg instrumentele functie en dient het voornamelijk om prestige en aanzien te verkrijgen binnen de gedetineerdenhiërarchie. Het onderzoek van Verhelle¹⁵ nuanceert dit echter. Gespierde gedetineerden kunnen immers ook ingezet worden om allerlei taakjes uit te voeren voor gedetineerden die hoger staan in de hiërarchie. Daarnaast kampen sommige gedetineerden met een laag zelfbeeld en is het louter een manier om dit op te krikken.

Uit bovenstaande studies blijkt het belang en de mogelijke functies van het gespierd lichaam binnen een gevangeniscontext. Een tweede vraag die daaruit voortvloeit is of deze visies en functies gecreëerd worden binnen en door de gevangeniscontext, of geïmporteerd worden van buiten. Volgens De Viggiani¹⁶ moedigt de gevangenis een ongezonde levensstijl en afwijkende normen en attitudes aan. Om te kunnen overleven, conformeren gedetineerden zich aan de geldende, soms ongezonde, “*masculiene*” normen in een gevangenis waardoor zij vaak gedwongen worden een masker op te zetten en vervreemden van hun eigen identiteit. Ander onderzoek toont echter aan dat gedetineerden die binnen de muren veel belang hechten aan een gespierd lichaam, dit meestal voor hun detentie ook al deden.¹⁷ In penologische studies gaat men deze visies op importatie en deprivatie integreren in één model. Ook hier kunnen we vermoeden dat gedetineerden bepaalde

¹³ N. De Viggiani, “Surviving prison: Exploring prison social life as a determinant of health”, *International journal of prisoner health* 2006, 71-89.

¹⁴ D. Bodin., L. Robene., S. Heas en G. Sempé, “Le sport en prison: entre insertion et paix sociale. Jeux, enjeux et relations de pouvoir à travers les pratiques corporelles de la jeunesse masculine incarcérée”, *Violence et jeunesse* 2007, 145-174.

¹⁵ H. Verhelle, o.c., 58.

¹⁶ N. De Viggiani, l.c.

¹⁷ O. Hoffman., F. Klötz., A. Petersson en I. Thibilin, “The significance of anabolic androgenic steroids in a Swedish prison population”, *Comprehensive psychiatry* 2010, 312-318; M. Wouters., A. Benschop., J. Doukhie en J. D. Korf, *Gezondheidsrisicogedrag onder mannelijke gedetineerden. Tatoeages, piercings, boegroes, seks en injecteren van drugs en anabolen*, Amsterdam, Rozenberg Publishers.

visies omtrent lichaamshouding importeren in de gevangenis maar dat deze visies aan belang kunnen winnen of veranderen door de specifieke gevangeniscontext.¹⁸

Contextualisering onderzoek en onderzoeksvragen

Uit de hoger beschreven literatuur blijkt dat een gespierd lichaam de eigenwaarde van gedetineerden kan opkrikken en hen een hogere positie binnen de gedetineerdensubcultuur kan opleveren. Daarnaast kan het een tegengewicht vormen in het spanningsveld tussen de controlerende gevangenis en de persoonlijke beslissingsvrijheid.

Deze interessante bevindingen brengen echter nieuwe vragen en uitdagingen met zich mee. Hoe proberen gedetineerden dit lichaam te verkrijgen of te behouden in een gevangenis? Gebeurt dit altijd op een gezonde manier? Moedigt het nastreven van een gespierd lichaam het gebruik van bepaalde verboden middelen aan? Welke problemen kan het gebruik van spierversterkende middelen met zich meebrengen en hoe kan men hierop reageren en beleidslijnen uitwerken?

Deze vragen behandelen we in dit artikel. Het is niet de bedoeling kant-en-klare oplossingen te bieden, wel om bepaalde discussies die tot nog toe onderbelicht bleven in wetenschappelijke literatuur te voeren en implicaties van bepaalde keuzes weer te geven. We zullen ons daarbij voornamelijk focussen op de gevangeniscontext in Vlaamse en Brusselse gevangenissen. Deze regionale context zullen we telkens kaderen binnen internationaal onderzoek en buitenlands beleid.

Om de bovenvermelde vragen te beantwoorden zullen we ons richten op drie thema's die het lichaam binnen detentie kunnen beïnvloeden: sportactiviteiten en voornamelijk het fitnessaanbod, voedingssupplementen en uiteindelijk het gebruik van anabole steroïden in de Vlaamse en Brusselse gevangenissen.

Methoden

Om deze thema's te kunnen behandelen baseren we ons op een kleinschalig verkennend onderzoek dat Verhelle¹⁹ voerde in het kader van haar meesterproef. Het onderzoek is kwalitatief en verkennend van aard en streeft ernaar om een weinig onderzocht thema onder de aandacht te

¹⁸ A. Vanhouche, "Food in prison", Presentatie op de workshop "Working Group of the European Society of Criminology on Prison Life & Effects of Imprisonment", Brussel, 14 maart 2014.

¹⁹ H. Verhelle, o.c.

brenge. Wij beschouwen dit onderzoek als een startpunt voor verder onderzoek. Het is daarom niet de bedoeling om op basis van deze studie een veralgemeenbare analyse te maken. Verhelle nam tien interviews af in drie verschillende Vlaamse gevangenissen. Twee van deze instellingen waren een strafinrichting, en één een arresthuis. Elke onderzochte gevangenis heeft een specifiek sportaanbod dat concrete informatie kon verschaffen over de hogervermelde onderzoeksvragen. Verhelle bevroeg 10 respondenten: vier gedetineerden (waaronder 3 sportfatikken en een gedetineerde), vijf personeelsleden (waaronder 2 sportbeambten, 2 personeelsleden van de medische dienst en 1 regionaal directeur) en één extern persoon.

Bovendien werden alle kantinelijsten van de 16 Vlaamse gevangenissen opgevraagd om zicht te krijgen op het voedings- en voedingssupplementenaanbod in Vlaamse gevangenissen. Deze informatie geeft een algemeen beeld van de producten die voorhanden zijn. Concrete informatie omtrent persoonlijke aankopen van gedetineerden konden we, omwille van privacy redenen, niet zomaar verkrijgen. Daardoor biedt deze informatie slechts een algemeen beeld van de aangeboden producten.

Tot slot kwam het onderzoek tot stand in nauwe samenwerking met een sportfunctionaris van de Rode Antraciet vzw. De Rode Antraciet vzw organiseert een groepsaanbod sport en cultuur in de Vlaamse en Brusselse gevangenissen. De sportfunctionaris nam de rol van mede begeleider op tijdens het onderzoek. Hij hielp bij het contacteren van respondenten, was aanwezig tijdens de interviews die afgenomen werden in het arresthuis, en hielp bij het opvragen van kantinelijsten. Na de interviews werden de resultaten besproken met de sportfunctionaris die, indien nodig, verdere uitleg gaf.

Een gespierd lichaam in een gevangeniscontext

Sport

We bespraken in de literatuurstudie dat gedetineerden op verschillende vlakken controle verliezen over het eigen leven. Controle over het lichaam vormt dan een belangrijke manier om eigenheid maar soms ook status en eigenwaarde te bewaren. In dit eerste deel zal de focus liggen op de eerste onderzoeksvraag, namelijk hoe gedetineerden een gespierd lichaam proberen te verkrijgen of behouden binnen een gevangeniscontext.

We merken dat gedetineerden voornamelijk gaan sporten en specifieke diëten volgen om een bepaald postuur te verkrijgen. Daarom focussen we in dit deel op sport en gewichtheffen in de

Vlaamse en Brusselse gevangenis, evenals op het voedingsaanbod en de voedingssupplementen die te verkrijgen zijn via de kantine.

Sport binnen de muren vervult verschillende functies. In eerste instantie is sport een manier om te ontsnappen aan het dagelijkse, dikwijls inactieve en monotone leven binnen de muren.²⁰ Het kan bovendien sociale contacten tussen gedetineerden optimaliseren en versterken. Daarnaast zou sport de re-integratie bewerkstelligen en het recidiverisico verlagen.²¹ Sport kan bovendien een positieve invloed hebben op de gezondheid van gedetineerden, het werkt immers stressreducerend en is goed voor de conditie.²² Uiteindelijk zou dit kunnen leiden tot minder gewelddadige incidenten waardoor de dynamische veiligheid binnen een inrichting kan versterkt worden. Zeker indien personeel en gedetineerden samen sporten.²³ Anderzijds kan sport net leiden tot conflicten tussen gedetineerden en kan er op basis van sportprestaties een hiërarchie ontstaan tussen individuen. Daarom is begeleiding tijdens sportactiviteiten van cruciaal belang.

In België bepaalt de basiswet betreffende het gevangeniswezen en de rechtspositie van de gedetineerden dat gedetineerden recht hebben op twee uur sport per week.²⁴ In het voorbereidende wetgevend werk lezen we dat het doel van sport voornamelijk ligt in het aanbieden van ontspanningsactiviteiten voor gedetineerden.²⁵

De internationale literatuur evenals de Belgische wetgeving toont dus aan dat sport uiteenlopende functies heeft en zich niet beperkt tot het voorzien van mogelijkheden voor gedetineerden om zich een gespierd lichaam aan te meten. Desondanks blijft dit voor veel gedetineerden een van de voornaamste redenen om te sporten.

Om hun lichaam vorm te kunnen geven moeten gedetineerden vooreerst gebruik kunnen maken van het sportaanbod. Hoewel een federale wet deze sportaangelegenheid vastlegt, staan de gemeenschappen in voor de uitvoering ervan. Zij zijn immers verantwoordelijk voor de hulp- en dienstverlening aan gedetineerden.

²⁰ D. Bodin., L. Robene., S. Heas en G. Sempé, *I.c.*

²¹ D. Bodin., L. Robene., S. Heas en G. Sempé, *I.c.*; R. Meek, *Sport in prison: exploring the role of physical activity in correctional settings*, New York, Routledge, 2014.

²² D. Bodin., L. Robene., S. Heas en G. Sempé, *I.c.*

²³ R. Meek, *o.c.*

²⁴ Art. 79 wet 12 januari 2005 betreffende het gevangeniswezen en de rechtspositie van de gedetineerden, *BS 1 februari 2005*.

²⁵ Eindverslag van de commissie "basiswet gevangeniswezen en rechtspositie van gedetineerden (ingediend door V. Decroly & T. Van Parys namens de commissie voor justitie), *St. Kamer 2000-2001, nr. 50- 1076/001*.

Het decreet betreffende de organisatie van hulp- en dienstverlening aan gedetineerden wil het recht van alle gedetineerden en hun directe sociale omgeving op een integrale en kwaliteitsvolle hulp- en dienstverlening waarborgen.²⁶ Ook de sportactiviteiten van De Rode Antraciet vzw werden in de lijnen van dit decreet uitgewerkt. De Rode Antraciet vzw is sinds 2012 aanwezig in alle Vlaamse gevangenissen, al dan niet met een beperkte inzet. Bij aanvang was dit voornamelijk op vlak van advisering voor de uitbouw van sportwerk maar tegenwoordig is er ook hier een ‘volwaardig’ aanbod.²⁷ Om dit te voorzien wordt er samengewerkt met externe partners die over specifieke expertise en middelen beschikken. Om de samenwerking tussen de federale overheid (Justitie) en de gemeenschappen (hulp- en dienstverlening aan gedetineerden) vlot te organiseren sloten zij een samenwerkingsakkoord. Daarnaast regelt art. 103 van de basiswet dat het inrichtingshoofd alle maatregelen neemt *“opdat de diensten voor sociale hulp- en dienstverlening hun aanbod ter beschikking van de gedetineerden kunnen stellen, mits inachtneming van de orde en de veiligheid”*. Ook de wettelijke verankering van het recht op sport in de basiswet zorgt ervoor dat deze activiteit door justitiële actoren niet ondergeschikt kan worden gemaakt aan het penitentiaire (statische) veiligheidsbeleid.²⁸

Deze inspanningen en goede voornemens ten spijt, wordt het recht op sport dikwijls niet nageleefd in verschillende Vlaamse en Brusselse gevangenissen.²⁹ Jammer genoeg bestaat er een discrepantie tussen wat de wetgever voor ogen had en de uiteindelijke uitvoering ervan. De oorzaak moet gezocht worden bij de overbevolkte gevangenissen, het gebrek aan beschikbare ruimtes en de perceptie van het bewakingspersoneel op sport als ‘luxe-goed’. Bovendien is er vaak een terughoudendheid van of gebrek aan bewakingspersoneel om deze activiteiten te ondersteunen. Deelname van gedetineerden aan activiteiten zoals sport zorgen immers voor meer verplaatsingen – en dus begeleiding – van gedetineerden. Dikwijls wordt dit bijgevolg door penitentiair bewakingspersoneel (verkeerdelijk) geïnterpreteerd als een mogelijke bedreiging voor de orde en de veiligheid.³⁰ Penitentiair bewakingspersoneel beweert regelmatig dat zij door hun onderbezetting de

²⁶ *Decreet van 8 maart 2013 betreffende de organisatie van hulp- en dienstverlening aan gedetineerden, BS 11 april 2013*

²⁷ *Ibid*

²⁸ K. Polfliet, *“De Vlaamse hulp- en dienstverlening en de federale basiswet: twee handen op één buik?”* In T. Daems., C. Hermans S., F. Janssens., J. Millen., L. Robert en V. Scheirs. (eds.), *Tien jaar basiswet gevangeniswezen en rechtspositie van gedetineerden, Antwerpen, Maklu, 2015.*

²⁹ *Centrale toezichtsraad voor het gevangeniswezen, Jaarverslag 2008-2010, Brussel, Centrale toezichtsraad voor het gevangeniswezen; Commissie van toezicht van Sint- Gillis, Jaarverslag 2015, Brussel, Commissie van Toezicht Sint-Gillis, 2016.*

³⁰ H. Tournel en S. Snacken, *Vorming, opleiding en arbeidstoeleiding in zeven Vlaamse gevangenissen, Brussel, Koningin Boudewijn Stichting, 2009.*

veiligheid niet kunnen garanderen. Daardoor worden sportactiviteiten, net als socio-culturele activiteiten niet zelden afgelast.

We vermeldden eerder in de literatuurstudie de klachten van gedetineerden met betrekking tot de beperkte bewegingsmogelijkheden en ongewenste fysieke effecten die daarmee kunnen samengaan. De bovengeschetste problematiek maakt duidelijk hoe gedetineerden door controlerende instanties, die voornamelijk lijken te focussen op statische veiligheid, soms verhinderd worden om het eigen lichaam vorm te geven.

Gewichtheffen

De sportactiviteit die dikwijls het meest in de smaak valt, zeker bij gedetineerden die een hoog lichaamsbewustzijn hebben, is gewichtheffen.³¹ Buitenlands onderzoek toont aan dat het al dan niet toestaan van deze activiteit binnen een detentiecontext aan hevige discussies onderhevig is. Enerzijds primeert in sommige landen de visie dat fysiek sterke gedetineerden een verhoogd gevaar vormen. Het beleid in landen zoals Zweden en Denemarken speelt hierop in en verbiedt elke vorm van gewichtstraining.³² Anderzijds hanteren andere landen de visie dat gewichtheffen agressiereducerend werkt doordat gedetineerden hierbij hun energie kwijt geraken, wat ook bevestigd wordt in het onderzoek van Meek.³³ In de Belgische gevangenissen wordt gewichtheffen toegestaan. Wél wordt er in sommige Vlaamse en Brusselse gevangenissen een limiet gesteld op het toegestane gewicht dat gedetineerden mogen hanteren. Dit mede om de veiligheid te garanderen. Maar in België is het niet duidelijk welke visie er gehanteerd wordt omtrent het gewichtheffen. Een duidelijk en coherent beleid zou gedetineerden meer zekerheid verschaffen van wat zij al dan niet mogen doen. Momenteel kan een onverwachte transfer immers vergaande gevolgen hebben in de zin dat gedetineerden plots andere en soms striktere regels moeten naleven in de fitness.

Uit onze resultaten blijkt dat in de onderzochte strafinrichtingen meer mogelijkheden bestaan tot fitness dan in het onderzochte arresthuis. De focus van de gedetineerden in de fitness van de onderzochte strafinrichtingen ligt voornamelijk op krachttraining en niet op cardio. Niettemin proberen De Rode Antraciet vzw maar ook de sportbeambten gedetineerden warm te maken voor cardiotrainingen die gelijkaardige effecten kunnen hebben. Bovendien tracht men hen meer bewust te maken om eerder met lichaamsgewicht of met lichter en alternatief materiaal te werken. Er was echter geen beperking aanwezig wat betreft de zwaarte van de gewichten. Ook de visie van penitentiaire bewakingsassistenten op gewichtheffen speelt een belangrijke rol. Uit het kleinschalig

³¹ D. Bodin., L. Robene., S. Heas en G. Sempé, *l.c.*

³² J. Ahlner., A. Eklund., M. Garle en Y. Lood, "Anabolic androgenic steroids in police cases in Sweden 1999-2009", *Forensic Science International*, 2012, 199-204.

³³ R. Meek, o.c.; K. Beyens en M. Boone, 'Zeg maar Henk tegen de chef'. Ervaringen met het Belgische detentieregime in de PI Tilburg, *Den Haag, Boom Lemma uitgevers*, 2013.

onderzoek van Verhelle³⁴ blijkt dat men liever heeft dat gedetineerden zich uitleven in de sportzaal dan *'op het gezicht van de chef'* (sportbeambte 3). Men is er zich van bewust dat ze tijdens interventies in fysiek contact kunnen komen met gespierde gedetineerden. Toch ervaren de bevraagde sportbeambten en de regionaal directeur dat gedetineerden voornamelijk sporten om zicht te ontladen en niet om personeel te kunnen bedreigen.

Voeding en voedingssupplementen

We brachten hierboven voornamelijk de rol van sport en het decreet omtrent sport in kaart. Sport is echter niet de enige manier voor gedetineerden om het lichaam vorm te geven. Ook voeding en voedingssupplementen lijken hierbij een belangrijke rol te spelen. Maar het aanbieden van voedingssupplementen binnen de muren roept tevens vragen op.

Gedetineerden krijgen de mogelijkheid om naast de aangeboden maaltijden in de gevangenis, eigen voedsel aan te kopen bij de kantine. De lokale gevangenis stelt zijn eigen kantenlijst op. Vaak gebeurt dit aan de hand van het aanbod van de supermarkt waarmee men samenwerkt. Uit de analyse van kantenlijsten blijkt dat er opvallend veel ongezonde voeding wordt aangeboden zoals bereide gerechten, koeken, versnaperingen, frisdranken, etc. Daarom probeert men in sommige gevangenissen een gezonde kantenlijst op te stellen waardoor gedetineerden ook een zicht krijgen op gezonde producten. Het staat hen vrij deze lijsten al dan niet te consulteren.

In totaal werden alle 16 kantenlijsten van de Vlaamse gevangenissen opgevraagd. In zeven ervan kunnen gedetineerden naast voeding ook voedingssupplementen aankopen. Dit betreft strafinrichtingen met voornamelijk een populatie van veroordeelden. Welke producten er te verkrijgen zijn, is afhankelijk van de gevangenis. In één gevangenis moeten gedetineerden toestemming vragen aan de arts om voedingssupplementen te mogen gebruiken. Wanneer gedetineerden toestemming krijgen, wordt dit verder via de medische dienst geregeld. De gevangenissen die voedingssupplementen op de kantenlijst plaatsen doen dit vanuit het idee dat het aanbod dient genormaliseerd te worden. Bovendien toont het onderzoek van Verhelle³⁵ aan dat voedingssupplementen ook nadelige effecten kunnen hebben op het lichaam indien ze niet correct gebruikt worden. Hierbij rijst de vraag of gedetineerden zich daarvan bewust zijn, of daarover voldoende geïnformeerd worden.

Er bestaan immers tal van voedingssupplementen zoals voor duursporten, voor spiermassa en kracht, ter vermagering, ... Sportvoedingssupplementen zijn een onderdeel van voedingssupplementen en

³⁴ H. Verhelle, o.c., 69.

³⁵ H. Verhelle, o.c., 74.

worden beschouwd als voedsel. Het is een geconcentreerde bron van voedingsstoffen, bedoeld om de normale voeding aan te vullen. Deze worden in de sportliteratuur geschikt geacht voor sporters die hun fysieke prestaties willen verbeteren.³⁶ Dit brengt meteen enkele vragen met zich mee omdat gedetineerden, afhankelijk van het sportaanbod, slechts beperkte mogelijkheden voor lichaamsbeweging hebben binnen de gevangenis.

Er zijn echter weinig of geen cijfers over het gebruik van voedingssupplementen in de gevangenissen voorhanden. Er wordt bijvoorbeeld niet bijgehouden hoeveel voedingssupplementen er aangekocht worden. In kader van het onderzoek van Verhelle heeft men wel een oplijsting gemaakt van de producten die in de zeven Vlaamse gevangenissen aanwezig zijn.

De tabel geeft weer hoeveel soorten van elk voedingssupplement gedetineerden per gevangenis kunnen aankopen. Wanneer je kijkt naar de kolom 'Proteïne', gaat het vooral over verschillende smaken en/of merken die aangeboden worden op de kantenlijst. In de helft van de gevangenissen worden er ook aminozuren, kreatine of mass gainers aangeboden. In gevangenis D worden er nog 12 andere producten aangeboden (zoals betaburners, tribumax, etc) die niet verkrijgbaar zijn in de andere gevangenissen. Onder accessoires worden drinkbussen, handschoenen, shakers en dergelijke meer aangeboden. Tot slot is gevangenis G, de gevangenis waar men voedingssupplementen kan aankopen via de medische dienst, wat eerder al aangehaald werd. Het is onduidelijk welke producten gedetineerden in deze gevangenis kunnen aankopen.

Gevangenis	Proteïne	Amiozuren	Caseïne	Kreatine	Mass Gainer	Andere	Accessoires
A	3						
B	6	2	1		4		1
C	1		1				
D	3	4		1	2		3
E	1			1		12	
F	3	1		2	1		1
G							

³⁶ A. Bean, Sportvoedingssupplementen. Welke supplementen werken echt en waarvoor gebruik je ze?, Aartselaar, Deltas Uitgeverij, 2010.

De respondenten in de studie van Verhelle³⁷ formuleren enkele verklaringen voor het wel of niet aankopen van voedingssupplementen. Een gedetineerde vertelt dat voedingssupplementen voor vele medegedetineerden onbetaalbaar zijn, maar dat zij – omdat ze enorm bezig zijn met hun lichaam en voeding – deze producten ondanks de hoge kostprijs toch kopen. Drie gedetineerden waaronder 2 sportfaticken vertellen bovendien dat ze het als een gemis beschouwen wanneer ze financieel niet in staat zijn de voedingssupplementen te kopen. Anderzijds geloven niet alle gedetineerden in de effecten van voedingssupplementen. Een sportfatic bereidt bijvoorbeeld zelf zijn proteïnerijke maaltijden en laat voedingssupplementen links liggen.

Anabole steroïden

In het bovenstaand stuk gaven we inzicht in hoe de respondenten vorm kunnen geven aan hun lichaam. Daarnaast bespraken we de verschillen in het aanbod van voedingssupplementen per gevangenis. Net als buiten de gevangensmuren worden er daarnaast ook verboden producten gebruikt zoals anabole steroïden. We zullen ons in dit deel dan ook focussen op de vraag of het streven naar een gespierd lichaam het gebruik van verboden middelen stimuleert en aanmoedigt en welke problemen dit met zich meebrengt in een detentiecontext. Uiteindelijk zullen we ook de mogelijke reacties op het gebruik van anabole steroïden en de nood aan een duidelijk beleid bespreken.

Een Ministerieel Besluit³⁸ regelt de lijst van verboden producten in het kader van het Antidopingdecreet van 25 mei 2012.³⁹ Dit Besluit verbiedt het gebruik van anabole androgene steroïden, zowel binnen als buiten wedstrijdverband. Daarnaast kan iedereen die in georganiseerd verband sport aan controles onderworpen worden. Dit geldt ook voor recreatieve fitnessers. De sporter is op dat ogenblik verplicht om zich aan de controle te onderwerpen en mee te werken. Deze regelgeving geldt bovendien enzvoor sporters in de gevangenis.

Het belang van deze controles bevindt zich niet enkel in het organiseren van “eerlijke” sportactiviteiten maar tevens in een gezonde sportuitoefening. Hoewel de negatieve effecten van het gebruik van anabole steroïden vaak in twijfel worden getrokken door de gebruiker, kan het de gezondheid wel degelijk schaden. De meest voorkomende problemen zijn cardiovasculaire problemen, leverproblemen, huid en- seksgerelateerde problemen zoals onvruchtbaarheid, vermannelijking, enz. Het is niet alleen problematisch voor de gezondheid maar het kan ook leiden

³⁷ H. Verhelle, o.c., 74-75.

³⁸ Ministerieel besluit van 26 november 2015 houdende vaststelling van de verboden lijst, vermeld in artikel 7 van het besluit van de Vlaamse Regering van 13 februari 2015 houdende uitvoering van het Antidopingdecreet van 25 mei 2012 betreffende de preventie en bestrijding van doping in de sport, BS 7 december 2015.

³⁹ Decreet van 25 mei 2012 betreffende de preventie en bestrijding van doping in de sport, BS 12 juli 2012.

tot gedragsveranderingen of -problemen zoals stemmingswisselingen, prikkelbaarheid en depressie. Er bestaat geen sluitend bewijs dat het gebruik van anabole steroïden agressie zou verhogen, maar verschillende onderzoeken geven wel indicaties in die richting.⁴⁰ Momenteel wordt aangenomen dat anabole steroïden gewelddadig gedrag kunnen bewerkstelligen bij bepaalde, meer kwetsbare, personen. Dit voornamelijk wanneer ze in combinatie met andere drugs worden gebruikt.⁴¹ Agressiviteitsproblemen van deze gebruikers kwamen ook in dit onderzoek aan bod.

“Dan zie je effectief van gasten die hier binnen komen met een normaal postuur, na een maand tijd drie keer zo breed zijn. Dat is dan niet verantwoord. Die gasten gaan dan ook wel wat agressiever rondlopen dan dat normaal is.” (Gevangenisdirecteur 1).

Naast het risico op agressief gedrag, brengt het gebruik van anabole steroïden ook dikwijls een handel in illegale middelen op gang in de gevangenis.

Onderzoeker: “Maar ziet u wel dat da nog altijd veel aanwezig is? Anabolen en illegale middelen?”

Gevangenisdirecteur 1: “Ja toch wel hé. We zitten met een problematiek maar ik denk ook dat die veel complexer is dan veel mensen op het eerste zicht denken. En dat ja, ik denk, dat als je met sportmensen buiten spreekt. De grens met wat doping is en wat geen doping is, is enorm dun eh.”

Het is immers vrij gemakkelijk om deze goederen binnen te smokkelen net zoals drugs.

“Gevangenis zijn destijds gebouwd geweest om mensen op te sluiten, ja, maken dat ze niet ontsnappen en dat ze hier hun tijd doorbrengen. Maar het is nooit gebouwd geweest om gerief buiten te houden. Metaaldetectors, scanning, scanmachines die zijn er allemaal later bijgekomen. Vroeger bestonden die niet hé. Het is onmogelijk om dat hier waterdicht te maken” (Gevangenisdirecteur 1).

Ondanks de bovenvermelde risico's maakt een bepaalde groep gedetineerden toch gebruik van anabole steroïden. Ze zijn zich weinig bewust van de gevaren dat het met zich kan meebrengen, met als gevolg dat ze niet altijd op een verantwoorde manier met het product omgaan.

Het is echter moeilijk om de draagwijdte van het probleem in te schatten. Voornamelijk in het buitenland vinden we cijfergegevens terug over de prevalentie van het gebruik.

⁴⁰ Zie o.a. J. Ahlner., A. Eklund., M. Garle en Y. Lood, l.c.; K. KÄLL., L. Lundholm, I. Thibilin en S. Wallin, “Use of anabolic androgenic steroids in substance abusers arrested for crime”, Drug and alcohol dependence, 2010, 222-226; R. Meek, o.c.; O. Hoffman., F. Klötz., A. Petersson en I. Thibilin, l.c.

⁴¹ Ibid.

In Zweeds onderzoek van Ahlner en anderen⁴² testte gemiddeld 11,5% van de onderzochte gedetineerden positief op het gebruik van anabole steroïden. In Nederlands onderzoek gaf 0,78% van de gedetineerden toe ooit anabole steroïden te hebben gebruikt in de gevangenis.⁴³ Onderzoek uit het Verenigd Koninkrijk toont aan dat het gebruik van anabole steroïden in Britse gevangenissen tien keer hoger ligt dan in de samenleving. Gedetineerden maken buiten de gevangenis vaak al gebruik van illegale spierversterkende middelen. Het zijn vaak deze gedetineerden die de verboden middelen binnenbrengen in de gevangenis.⁴⁴ In België zijn er over dit fenomeen amper gegevens beschikbaar. In de interviews geven alle personeelsleden (regionaal directeur, sportbeamten en verplegend personeel) van de strafinrichtingen aan dat ze met deze problemen kampen. In het onderzocht arresthuis stelt de sportbeambte en het verplegende personeel minder bezig te zijn met anabole steroïden. Dit heeft volgens hen te maken met een groter verloop van de populatie. Bovendien stelt de sportbeambte dat de prioriteit in het onderzochte arresthuis eerder op drugs gericht is.⁴⁵

Ondanks het bewustzijn dat anabole steroïden aanwezig zijn in gevangenissen, beschreef de directie de moeilijkheden om dit probleem in kaart te brengen en mensen te betrappen. Vooreerst zijn anabole steroïden geurloos, wat bijvoorbeeld niet het geval is bij andere illegale middelen of drugs als cannabis. Drugshonden kunnen daardoor niet ingezet worden om dit product op te sporen. Soms worden bij controles wel bewijzen voor het gebruik van anabole steroïden gevonden maar deze vindt men dan voornamelijk op gemeenschappelijke plaatsen. Hierdoor wordt het vermoeden van gebruik bevestigd maar kan men niet aantonen wie de gebruiker is. Daarnaast merkt men dat sommige gedetineerden aan het begin van hun detentie een normaal postuur hebben en op korte tijd vergaande lichamelijke veranderingen ondergaan. Deze signalen wijzen op gebruik maar brengen het fenomeen niet of onvoldoende in kaart. Ook de medische dienst wordt regelmatig geconfronteerd met vragen omtrent anabole steroïden maar zij blijven gebonden aan hun beroepsgeheim. Zij adviseren gedetineerden deze middelen niet te gebruiken. Desondanks kiezen sommige gedetineerden ervoor om dit advies niet op te volgen en toch te experimenteren.⁴⁶

Om het gebruik met zekerheid te kunnen bevestigen, moet het fenomeen verder onderzocht worden. Hoewel bovenvermelde factoren wijzen op anabolengebruik in de gevangenis, voert de Vlaamse Overheid erg weinig controles uit. In 2015 heeft men voor de eerste keer op vraag van het parket een dopingcontrole uitgevoerd in één Vlaamse gevangenis. Er werden elf gedetineerden getest die regelmatig fitnesssen, bij zes van deze gedetineerden vond men doping. Negen van deze

⁴² J. Ahlner., A. Eklund., M. Garle en Y. Lood, *l.c.*

⁴³ M. Wouters., A. Benschop., J. Doekhie en J. D. Korf, *o.c.*

⁴⁴ R. Meek, *o.c.*

⁴⁵ H. Verhelle, *o.c.*, 75.

⁴⁶ H. Verhelle, *o.c.*, 75-76.

gedetineerden testten ook positief op andere drugs, voornamelijk cannabis. De zes gedetineerden die betrappt werden op dopinggebruik, combineerden dit met andere drugs zoals cannabis, fentanyl, norfentanyl, methadon en EDPP. Het risico op agressief gedrag, zoals eerder vermeld, kan verhogen wanneer doping in combinatie met andere drugs wordt genomen. Aangezien het gaat om gedetineerden die regelmatig fitnesssen, geven de resultaten natuurlijk geen representatief beeld weer van het gehele gebruik binnen de muren. Daarenboven zorgen anabole steroïden voor zichtbare fysieke veranderingen waardoor het zou kunnen dat de controle zich eerder op een specifieke groep van de gedetineerden heeft toegespitst. Toch is het erg opvallend dat ondanks deze resultaten, controles schaars blijven. Meek⁴⁷ waarschuwt dat onder gedetineerden in Engelse gevangenissen de perceptie heerst dat de pakkans bijzonder laag ligt en het gebruik dus weinig risico's op sancties met zich meebrengt. Dit brengt ons bij de vraag hoe men dit fenomeen kan aanpakken.

Wanneer er een drugsvangst plaatsvindt in een gevangenis, wordt dit normaliter doorgegeven aan het parket. Het vervolgingsbeleid van Justitie met betrekking tot het gebruik van anabolen steroïden in de gevangenis is niet meteen duidelijk maar gedetineerden kunnen hiervoor onder andere juridisch veroordeeld worden, een tucht krijgen enz. Ook hier bestaat geen duidelijk of eensgezind beleid. In het bovenstaand geval werd er een andere aanpak gehanteerd dan wanneer er een drugsvangst plaatsvindt. Gedetineerden die positief testten op de dopingcontrole moesten zich namelijk voor een dopingcommissie gaan verantwoorden. Mogelijke sancties voor een positieve dopingcontrole betreffen 4 jaar uitsluiting van georganiseerde sporten en/of een administratieve boete. De vraag rijst natuurlijk hoe men dit gaat doorvoeren in een detentiecontext. Allereerst heeft de dopingcommissie besloten om de betrokken gedetineerden geen financiële boete op te leggen. Wél krijgen ze de sanctie van 4 jaar uitsluiting van georganiseerd sporten opgelegd. De dopinglijn definieert de straf als volgt: *'Wie veroordeeld is tot uitsluiting van deelname aan sportactiviteiten, mag gedurende de periode van uitsluiting in geen enkele hoedanigheid aan een sportactiviteit deelnemen. Niet als sporter, maar ook niet als organisator of medewerker'*. (www.dopinglijn.be)

Een sportactiviteit is dus een ruim begrip en omvat zowel wedstrijden als training in groep als recreatieve evenementen. Onder georganiseerd sporten in een detentiecontext bepaalde de dopingcommissie dat dit alle sporten omvat zoals fitness, crossfit, sport voor beklaagden, zomerspelen, demarrage, sporten met buitenploegen, sportfatik, enz. Gedetineerden mogen wel individueel sporten; bijvoorbeeld op cel, op de wandeling of in de fitnessruimte. Echter brengt dit enkele bedenkingen met zich mee. Ten eerste laat de Nationale Antidopingorganisatie Vlaanderen

⁴⁷ Ibid.

(NADO Vlaanderen) deze gedetineerden wel toe om te sporten op de wandeling (waar gedetineerden bijvoorbeeld dikwijls in groep voetballen), wat vragen doet rijzen over de effectiviteit van de opgelegde sancties en de achterliggende visie. Omdat alle gedetineerden recht hebben op twee uur sport per week, zullen de veroordeelde gedetineerden een individueel sportaanbod (bijvoorbeeld in de fitness) moeten krijgen. We stellen ons de vraag hoe dit praktisch kan georganiseerd worden in onze huidige detentiecontext. Het groepsaanbod van sportieve activiteiten wordt in sommige gevangenissen immers al gelimiteerd of helemaal niet uitgevoerd.

Bovendien kunnen ook vragen gesteld worden over het feit hoe deze sancties gecontroleerd zullen worden in de gevangenis. Buiten de gevangensmuren gebeurt dit niet op een gestructureerde basis. Geschorsten opnieuw betrappen gebeurt eerder door toevalligheden, door tips van andere sporters of een naam die in wedstrijduitslagen verschijnt. Er is dus geen concreet systeem om het naleven van de schorsingen op te volgen.

Het ontbrekende beleid en sancties doen vragen rijzen. Buitenlands onderzoek kan een inspiratie vormen om verder te zoeken naar oplossingen voor het voorliggend probleem. Volgens Meek⁴⁸ kan een verhoogde pakkans al een invloed hebben op het gebruik. Het onderzoek van Ahlner en anderen⁴⁹ ondersteunt deze visie. In Zweedse gevangenissen gingen verhoogde controles en de afschaffing van gewichtheffen samen met een daling van het aantal positieve tests. Deze zakten op tien jaar tijd terug van 19% naar 6,6%.

Wanneer personen positief testen volgen er meestal sancties, maar de moeilijkheid bestaat er echter in om effectieve sancties uit te spreken. Meek⁵⁰ vermeldt het verbieden van deelname aan fitnessactiviteiten voor deze gedetineerden als een “good practice”. Zoals we hierboven reeds aangaven gebeurt dit ook in de Vlaamse gevangenis waar de controle plaatsvond. Daarnaast ondersteunt ze het idee dat deze gedetineerden informatiesessies over het gebruik en de nevenwerking van anabole steroïden bijwonen. De sancties opgelegd aan gedetineerden in de Vlaamse gevangenissen verschillen lichtjes van deze visie. Er bestaan hierover in België echter nog geen beleidslijnen waardoor het momenteel onduidelijk blijft hoe men op deze situaties best reageert.

Uiteindelijk wijst Meek⁵¹ op het belang van preventie. Sancties komen er immers pas wanneer het kwaad is geschied. Informatiesessies, opleidingen en aangepaste sportprogramma’s zouden het gebruik van anabole steroïden kunnen voorkomen. We merken dat de sportfunctionarissen van De

⁴⁸ *Ibid.*

⁴⁹ J. Ahlner., A. Eklund., M. Garle en Y. Lood, *l.c.*

⁵⁰ R. Meek, *o.c.*

⁵¹ *Ibid.*

Rode Antraciet vzw in de Vlaamse en Brusselse gevangenis deze visie ondersteunen en volop uitwerken. Zij bouwen sinds 2012 aan een stelselmatige aanpak van informatie en sensibilisering. Deze informatie werd aangeboden in lezingen, informatiesessies bij sportactiviteiten, folders, posters en een cursus “gezondheid en bewegen”. In 2015 startte De Rode Antraciet vzw met een mini-documentaire rond sport en voeding waarin experts zoals sportdiëtiste Stephanie Scheirlynck, journalist Hans Vandeweghe, topsporter gewichtheffen Tom Goegebuer aan het woord worden gelaten rond voeding en supplementen. Deze mini – documentaire wordt in het voorjaar van 2016 gelanceerd. Bovendien geeft Hans Vandeweghe informatiesessies aan gedetineerden omtrent voedingssupplementen en anabole steroïden. Tijdens deze informele sessie kunnen gedetineerden vragen en onzekerheden opwerpen en is er plaats voor discussie.

Zoals eerder vermeld gaat de consumptie van bepaalde voedingsstoffen en voedingssupplementen voor veel gedetineerden samen met fitnessactiviteiten. Dit is niet anders in onze Vlaamse en Brusselse gevangenis waar vooral gewichtheffen bijzonder populair lijkt. In samenwerking met de Vlaamse Trainersschool en De Rode Antraciet vzw kwam daarom de opleiding tot ‘initiator fitness’ de gevangenis binnen. Het idee ontstond vanuit de sterke focus van gedetineerden op fitness en gewichtheffen, maar een gebrek aan kennis over een correcte uitvoering van oefeningen. Men heeft deze interesse gekoppeld aan kwalitatieve competentiebevordering, met potentiële tewerkstelling als gevolg. Het gaat dan niet enkel om tewerkstelling na de invrijheidsstelling maar ook tijdens de detentie. Deze gedetineerden kunnen bijvoorbeeld aan de slag als sportfatic in de gevangenis. Hopelijk delen zij op deze manier hun kennis met medegedetineerden zodat niet enkel externe actoren deze opdracht vervullen. Het onderzoek van Smith⁵² waarschuwt immers dat sommige gedetineerden informatie van justitiële actoren (of andere organisaties die zij hiermee associëren) niet ter harte nemen. De informele informatieverstrekking tussen gedetineerden kan mogelijk op dit probleem inspelen. Tot slot werden er voor alle lesgevers en sportmonitoren verschillende bijscholingsdagen georganiseerd waarbij onderwerpen zoals anabole steroïden en trainingsmethodieken besproken werden.

In dit onderdeel bespraken we de aanwezigheid van anabole steroïden in de gevangenis. We toonden aan dat dit middel wel degelijk ook binnen de muren gebruikt wordt om spieren te kweken. De eerder besproken lichaamscultuur kan dus aanzetten tot het gebruik van deze verboden en risicovolle middelen. Daarom dient op adequate wijze gereageerd te worden op deze problematiek. Enerzijds kunnen er sancties worden uitgesproken zoals deze van de dopingcommissie, maar wij hebben toch enkele bedenkingen hoe deze sancties binnen een detentiecontext vorm kunnen krijgen.

⁵² C. Smith, *l.c.*

Daarnaast wijst internationaal onderzoek op het belang van preventie. De Rode Antraciet vzw zet duidelijk in op preventie zodat gedetineerden geïnformeerd worden over hoe zij op een gezonde manier spierversterkende oefeningen kunnen uitvoeren.

Conclusie

In deze bijdrage hebben we getracht het belang van het lichaam voor gedetineerden te schetsen. We toonden aan dat de gevangenisstructuur en -organisatie op verschillende wijzen een invloed kunnen uitoefenen op het lichaam van gedetineerden. Zo zien we in onze Vlaamse en Brusselse gevangenissen dat stakingen of weigering van bewakingspersoneel om gedetineerden naar activiteiten te begeleiden, de bewegingsvrijheid van gedetineerden sterk beperken. Dit kan een indringende vorm van controle betekenen, waardoor zij autonomie en keuzevrijheid verliezen. Zij zullen daarom proberen deze controle te bewaren, zodanig dat zij bijvoorbeeld via het (gespierde) lichaam hun identiteit kunnen veruiterlijken en hun eigenwaarde behouden. Anderzijds is het respecteren van een bepaalde lichaamscultuur niet altijd vanzelfsprekend, zeker niet binnen een penitentiaire context.

Wanneer men personen toelaat hierin eigen keuzes te maken, normaliseert men het leven binnen de muren. Binnen het huidige wetgevend kader, dat normalisering van de detentie naar voor schuift als een basisprincipe, kan dit enkel toegejuicht worden. De mogelijkheid om te sporten en voedingssupplementen aan te kopen die ook buiten de gevangenis te verkrijgen zijn, kaderen binnen deze visie. Desondanks dienen gedetineerden tevens geïnformeerd en aangemoedigd te worden om deze sporten en supplementen op een gezonde manier uit te oefenen of te consumeren. Zo toont onderzoek aan dat gewichtheffen binnen de muren positieve effecten kan hebben omdat gedetineerden hun energie kwijt kunnen. Anderzijds mag dit gewichtheffen geen ongezonde sport worden, waarbij het creëren van een gespierd lichaam allesoverheersend wordt. Hetzelfde geldt voor voedingssupplementen. Daarnaast valt het op dat visies tussen gevangenissen kunnen verschillen wat het gebruik van voedingssupplementen betreft. De vraag rijst waarom men hieromtrent geen eensgezinde visie uitwerkt, gebaseerd op advies van experts. Gedetineerden worden immers regelmatig overgeplaatst waardoor zij zich in de ene instelling benadeeld kunnen voelen ten opzichte van de andere.

Naast sport en voedingssupplementen gebruiken sommige gedetineerden ook anabole steroïden om in de gevangenis een gespierd lichaam te kunnen krijgen. Dit gebruik houdt ernstige gezondheidsrisico's in en is bovendien verboden. Conform het Antidopingdecreet dat op alle sporters,

inclusief gedetineerden, van toepassing is, treedt men bij positieve dopingtests repressief op. Gedetineerden mogen in dat geval niet langer deelnemen aan georganiseerde sportactiviteiten. Opnieuw merken we echter op dat hierrond een eenduidig beleid ontbreekt. Wanneer er testen worden afgenomen en deze blijken positief, kunnen bepaalde sancties binnen een gevangenis andere implicaties hebben dan in de samenleving. Meek⁵³ raadt aan om naast repressief ook preventief op te treden. Begeleiding en informatie kunnen gebruik immers terugdringen.

We merken dat de sportfunctionarissen van De Rode Antraciet vzw hierop proberen in te zetten door middel van informatie, opleiding en sportbegeleiding, wat kadert binnen de aanbevelingen van internationaal wetenschappelijk onderzoek. Deze initiatieven, die een minder dwingend karakter hebben dan repressieve maatregelen en daardoor voor sommige gedetineerden effectiever zijn, dienen blijvend ondersteund en verder uitgewerkt te worden zonder ze ondergeschikt te maken aan een veiligheidsbeleid of personeelstekorten. Deze activiteiten creëren immers mee een veilig en humaan detentieklimaat.

⁵³ R. Meek, o.c.