

MAGASIN FOR INDSATTE I FÆNGSLER OG ARRESTHUSE
NR. 1, 2022

A photograph of a wooden ladder standing upright in a frozen body of water. The water is covered with numerous ice floes of various sizes. In the background, a dense forest of evergreen trees is visible under a pale, overcast sky. The entire image has a blue color cast.

ÅNDEHULLET



VELKOMMEN

Hermed udsendes første nummer af et helt nyt magasin. Det kommer fire gange om året - forår, sommer, efterår og vinter. Det nummer, som du holder i hænderne, er et kombineret vinter- og forårsnummer og dækker månederne februar - maj.

Vi håber at magasinet kan inspirere dig til at få en afsoning, som giver mening og har betydning. De forskellige numre skal gøre dig opmærksom på den tid, som vi er i, og give dig sans for det sted, du er på. Tidens fylde og stedets ånd.

Indsatte, præster og andre vil bidrage med ideer til madlavning, motion, læsning, håndarbejde, bøn/meditation og meget andet.

Det er folkekirken, som betaler for magasinet, og det er fængsels- og arrestuspræster, som redigerer og distribuerer.

Magasinet er for alle indsatte. Vi håber på at det kan inspirere alle indsatte, også ateister, muslimer, asa-troende, buddhister og hvad vi ellers har og er. For som sjælesørgere er vi folkekirke- og fængselspræster der for jer alle sammen. I er en menighed i vores samfund på ca. 4.500 mennesker. Unge og gamle. Kvinder og mænd. I er en del af os.

Har du noget, som du gerne vil dele, fordi du tænker at det kan inspirere andre i en situation som din – et digt, en tanke eller ide, en tegning, et move, en opskrift – så tag fat i præsten, som vil bringe det videre.

Vi tænker også at andre omkring dig – kriminalforsorgen, betjente, socialrådgivere, lærere, sygeplejersker, misbrugsbehandlere, frivillige organisationer, forskere på området og andre – kan bruge magasinet som et sted, hvor vi kan hjælpe hinanden til at gøre jeres afsoning fuld af mening og betydning. For det er det, vi alle sammen arbejder for.

Det første nummer her er redigeret af Eva-Marie, som er arrestuspræst, Sasha, som er medarbejder i Café Exit, og Ruben og Povl som er fængselspræster. Derfor er det præget af de arrester og fængsler, hvor vi har vores daglige gang. Redaktionsarbejdet vil gå på omgang mellem de ca. 60 præster, som på landsplan er ansat som arrestus- og fængselspræster. Så du og dit sted vil også få en mulighed for at sætte sit præg på Åndehullet.

Og skal det for øvrigt hedde Åndehullet? Hvis du har et bedre forslag til navn, er du velkommen til at komme med det. Og skal vi have en Side 9-betjent? Diskutér det med dine medindsatte. Magasinet er til for dig. Magasinet er dit. Brug det.

God fornøjelse.

På redaktionens vegne

Povl Præst, Søbysøgård fængsel



Sasha, Café Exit



Povl, Søbysøgård



Eva, Viborg Arrest



Ruben, Enner Mark

Jannik startede sit voksenliv med en fængselsdom, men har siden sin løsladelse udnyttet sin frihed til at komme videre, og nu satser han på sit talent som musiker og sanger.

Jannik var kun 18 år, da hans hverdag forandrede sig radikalt. Et kriminelt ungdomsliv havde ført ham direkte ind i en fængselscelle. Her tilbragte han 4 år, 3 måneder og ti dage. Det var først i fængslet, hvor tiden kan stå stille, og man er alene med sine tanker, at det gik op for Jannik, at han var nødt til at ændre sit liv fra bunden, hvis han ville undgå at fængslet skulle blive hans faste følgesvend. I oktober 2017 da han endelig stod med foden på tærsklen til friheden som nylig løsladt, var det med en sidste hilsen: ”Vi ses nok snart igen”.

Heldigvis fik den sarkastiske betjent ikke ret i sin forudsigelse. Jannik er i dag 26, og han har hele vejen kæmpet både med sig selv og med systemet, for at nå dertil, hvor han står i dag.

”Min vej videre har fået nogle hak undervejs, det har været tæt på at falde helt sammen. Jeg har været så heldig, i virkeligheden burde jeg måske ikke være ude i dag.”

IKKE UDEN MINE VENNER

Jannik er heldig. Ikke kun fordi han har ’klaret den’, men fordi han har nogle gode mennesker omkring sig, der har hjulpet og støttet ham undervejs, både inden og uden for murene. Mens Jannik sad inde, lavede han en rap over den danske klassiker ”Morgenstund har guld i mund”, og med den fik han imponeret Fangekorets leder, Louise Adrian, som hurtigt fik lokket Jannik med i koret. Jannik beskriver korlederen som en slags skytsengel, og et af de mennesker, der har betydet meget for Jannik, også efter løsladelsen.

Rutinerne og den trygge hverdag som Jannik havde opbygget inde i fængslet gennem flere år, blev pludselig brudt, da han med kun ti dages varsel fik besked på, at hans tid bag tremmer snart var

ovre. Det blev en brat opvågning for Jannik, der ikke blot skulle til at starte et nyt liv og finde en vej videre, han skulle også lige finde et sted at sove. Det blev starten på en længere periode med skiftende adresser, usikker indkomst og masser af tvivl om fremtiden.

Men samtidig var der også gode oplevelser som at optræde med Fangekoret og dele sine tanker og erfaringer med skoleklasser og andre, som foredragsholder for Café Exit. Det var Louise Adrian, der fik overtalt Jannik til at stille sig op og fortælle sin historie foran et publikum, og han har ikke fortrudt det.

”Det er svært at forklare med de foredrag, men man får så meget. Man ændrer hele tiden måden, man ser sig selv og verden på. Min måde at tænke på er blevet meget mere selvstændig. Jeg har tidligere været meget usikker omkring min musik, nu er jeg meget mere sikker omkring min musik og overbevisende, når jeg er ude og optræde.”

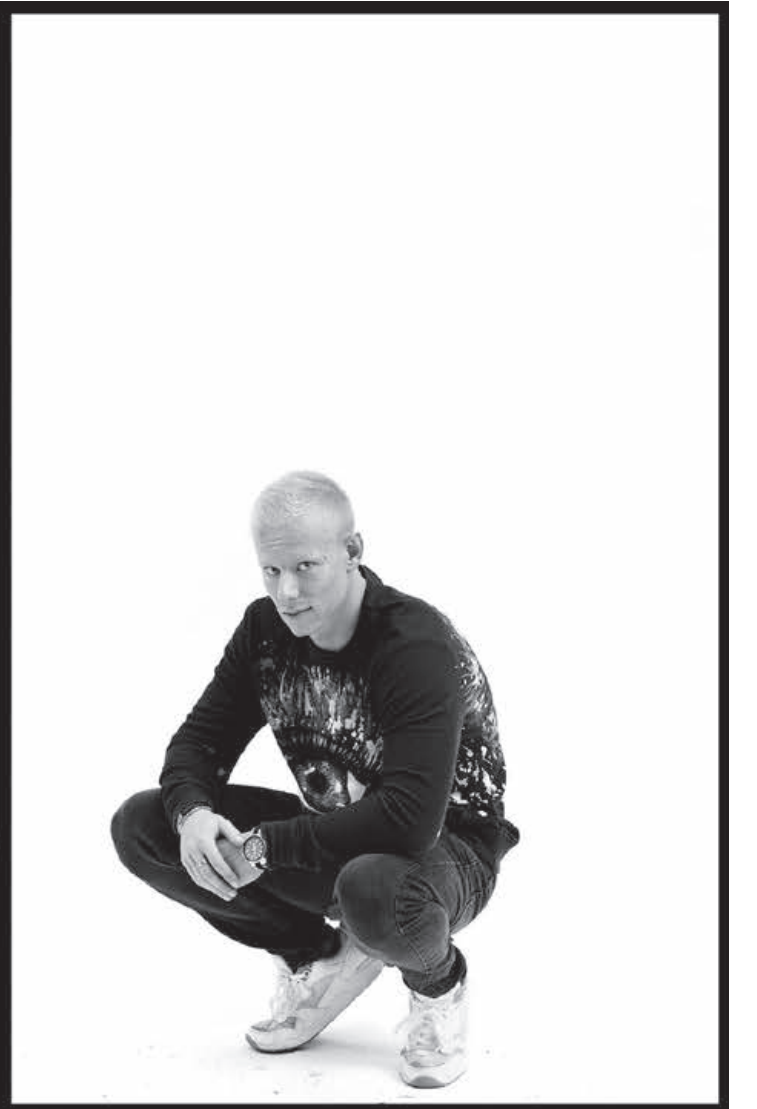
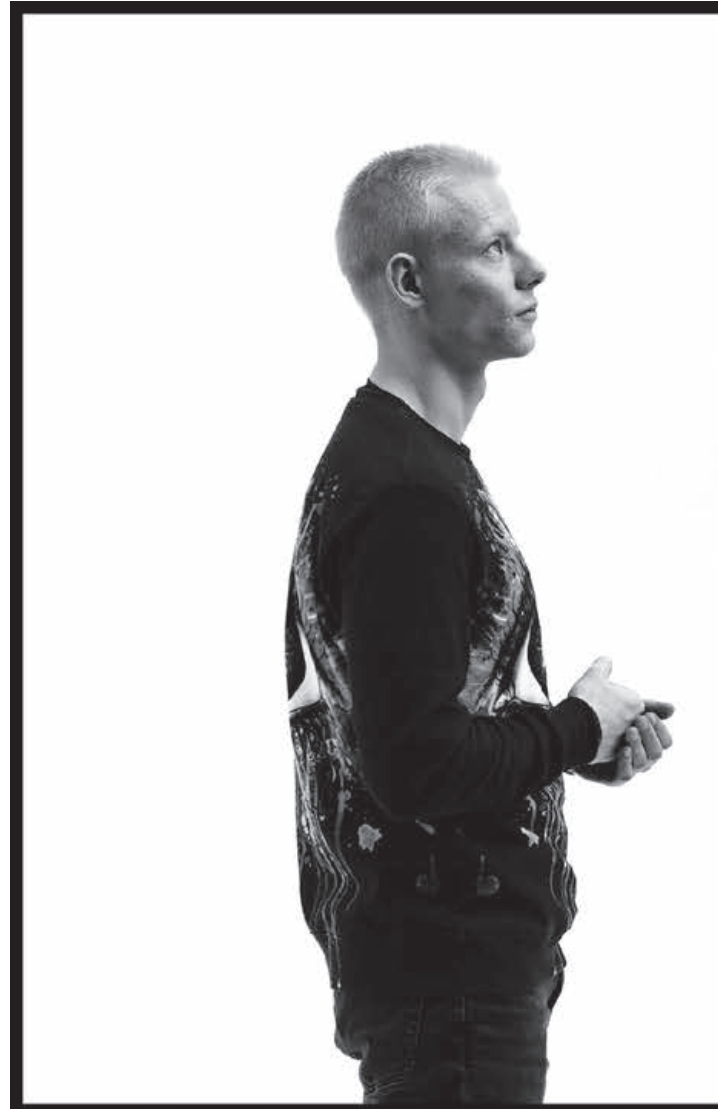
NÅR MUSIKKEN SPILLER

Musikken har altid betydet meget for Jannik, der har skrevet sangtekster, digte og rap næsten så længe, han kan huske. Efter Jannik besluttede sig for, at han ville noget andet med sit liv, har musikken fået en hovedrolle. Og de erfaringer og tilbagemeldinger, han har fået, siden han kom ud, er begyndt at give ham troen på, at musikken også kan blive en levevej.

”Hvis jeg ikke havde musikken og mine venner, ville jeg sidde i fængsel igen. Gangsterlivet, det er et overstået kapitel. Der er for mange, der er døde eller har fået forvaring. Hvis du ikke har noget andet at bruge dit hoved på, at interesserer dig for, så er det for nemt at falde i og vende tilbage til den normale strategi, hvor man siger fuck det hele”.

MULIGHEDER KRÆVER MOD

Siden Jannik blev løsladt, har han haft flere adresser, end han selv kan huske, og flere gange undervejs, har det også været ved at gå galt. Som dengang en ven spurgte, om han ville med ud at køre



en tur, men lige havde glemt at sige, at der lå 10 kilo kokain på bagsædet. Situationer, hvor fælden nemt kunne være klappet om en nyligt løsladt.

Kontrasten fra tiden lige efter løsladelsen til nu er voldsom. I dag bor Jannik med sin kæreste i København. Der kommet styr på tilværelsen og ro på hverdagen. Fremtiden er ikke længere så skræmmende, i stedet byder den på muligheder, som Jannik slet ikke kunne have forestillet sig, den dag han blev løsladt. Ved siden af musikken arbejder Jannik stadig som foredragsholder, og for nylig kunne han også tilføje skuespiller til sit cv, da han blev hyret til teaterforestillingen ”Stille slag” på Østerbro Teater.

I starten var det en udfordring at stå på en scene omgivet af professionelle operasangere og teaterfolk, der talte et sprog, Jannik knap nok forstod. Men han vænnede sig alligevel hurtigt til det nye, og i dag nyder han at samarbejde med andre kreative fagfæller, der kom-

mer med helt andre ideer og input, end han har været vant til. Det uvante er blevet en drivkraft for Jannik, der har fundet ud af, at der sker noget, når han bliver ved med at skubbe til sig selv. Et eksempel er den drejning hans interesse for musik har taget.

”Tidligere var det mest rap, der fyldte, men nu er det faktisk mere musikken. Rappen er begyndt at kede mig lidt. Det giver mig afløb, men jeg føler ikke længere jeg bliver bedre, så jeg vil gerne lave noget, hvor jeg hele tiden skal blive bedre, så jeg hele tiden skal dygtiggøre mig.”

FRA FÆNGSEL TIL EN FREMTID

Jannik har efter sin løsladelse taget en HF og tidligere var planen, at han ville læse på lærerseminaret. Men med en plettet straffeattest og dårlige erfaringer med at sidde mange år på skolebænken har han besluttet sig for, at han vil satse på en fremtid med det, han virkelig brænder for – nemlig musikken.

Da Jannik fik chancen for at flytte til København, tog han den. Og han har ikke fortrudt. Her kan han udfolde sine musiker-drømme, og planen er nu, at han vil søge ind på musik-konservatoriet til næste sommer. Livet er begyndt at give mening, og det betyder meget for Jannik.

”Tidligere har jeg spekuleret meget over, hvor den næste løn skulle komme fra, om der var penge til husleje og alt det der. Men nu har jeg besluttet, at jeg ikke gider prøve at tage den sikre vej mere. Jeg føler, at jeg endelig kan gøre, hvad jeg vil. Det er mange år siden, jeg har været så glad, når jeg vågner om morgenen.”

Billederne af Jannik er taget til forestillingen ”Stille slag” på Teater Republique & Revolver, der er en del af Østerbro Teater i København.

Fotograf: Sara Galbiati



INDSAT, UDSAT ELLER GÆLDSAT ..?



Der er mange problemer forbundet med at være indsat i danske fængsler og arresthuse. Bl.a. disponerer man ikke længere over sin egen tid, man skal underlægge sig de gældende regler i institutionen, man skal i mange tilfælde deltage i resocialiseringsindsatser, der er besøgsbegrænsninger, man kan ikke altid ringe i mobiltelefon eller gå på nettet, og andre bestemmer hvornår man skal i seng, stå op, gå på arbejde, træne, spise, telefonere osv.

Og så er der gælden.

Bliver man kendt skyldig i en forbrydelse i Danmark, skal man som udgangspunkt betale størstedelen af de udgifter der er forbundet med ens straffesag, og langt størstedelen af alle indsatte har gæld som er opstået i forbindelse med sagen; omkostninger til advokat, tekniske undersøgelser, lægefaglige undersøgelser osv. Da det ikke fremgår af retsplejeloven hvilke økonomiske dispositioner der er nødvendige i en straffesag og hvilke der ikke er, er området meget svært at gennemskue. Anklagemyndigheden har kun pligt til at oplyse om sagsomkostninger af usædvanlig karakter, og det medfører at ingen i realiteten kender det samlede omkostningsbeløb under hovedforhandlingen. Dermed vil en dommer næppe kunne vurdere om det samlede sagsomkostningsbeløb står i forhold til domfældtes skyld.

Det er op til de enkelte politikredse at vurdere hvilke tiltag og aktiviteter der er relevante for sagen og dermed skal betales af den dømte; domstolene medvirker oftest ikke i denne vurdering. Denne praksis i straffesager adskiller sig markant fra praksis i civilretten. Her er fremgangsmåden nemlig den at ingen bliver pålagt en omkostning uden retten har truffet bestemmelse om det, og det betyder at ingen omkostninger bliver pålagt uden at retten har kendskab til det.

DEN BESKIKKEDE ADVOKAT

Ved anholdelsen får den anholdte at vide at hvis han eller hun ikke har råd til en advokat, vil man få en advokat beskikket. Det tager mange som et udtryk for at staten eller anklagemyndigheden skal betale for advokaten. Det er imidlertid ikke tilfældet. Den anklagende skal, hvis der fældes dom, selv betale omkostningerne, og det betyder at uanset om man har råd til en advokat eller ej, vil omkostningerne være de samme, og der er kun den dømte til at betale dem.

14 DAGES FRIST

Ved domsafsigelsen får man en uspecificeret opkrævning på sagsomkostninger. Den har man 14 dage til at klage over og 20 dage til at betale. Kun de færreste kan nå at indhente oplysninger om omkostningernes karakter

inden for klagefristen, og det fører til at man i praksis overskrider klagefristen inden man har mulighed for at gøre indsigelser. Som udgangspunkt får man heller ikke en klagevejledning udleveret sammen med opkrævningen, og det betyder at de færreste dømte ved hvad man skal gøre hvis man finder kravet urimeligt.

Anker anklagemyndigheden dommen, skal den anklagede også betale for ankesagen hvis den medfører en skærpelse af dommen.

RETSSIKKERHEDEN ER TRUET

Et problem for retssikkerheden er at mange anklagede forsøger at spare på advokatomkostninger. Denne post er nemlig som regel den tungeste del af regningen, og kan man begrænse kontakten til advokaten – eller helt undlade at benytte en advokat – vurderer mange at besparelsen er værd at tage med. Nogle vælger også at undlade at møde op når fristforlængelse skal behandles, og mange vælger at undlade at tage kontakt til advokaten i weekender og på helligdage hvor taksterne er højere. Endelig vælger nogle at anke hvad de selv opfatter som en uretfærdig dom fordi de frygter for omkostningerne i Landsretten.

En anden måde at prøve at spare på sagsomkostningerne er ved at afgive en tilståelse forholdsvis tidligt i

processen, men uanset hvilken strategi man vælger, er resultatet ofte at man ikke får optimalt udbytte af sin advokat og dermed ikke får det bedste mulige forsvar.

Forsvarsadvokaten har normalt ikke mulighed for at informere sin klient om sagens omkostninger da disse ikke er kendt på behandlingstidspunktet, og det står i skarp kontrast til de advokatetiske regler som forpligter advokaten til at oplyse klienten om alle sagens omkostninger. Det betyder at langt de fleste tiltalte ikke ved hvad sagsomkostningerne dækker over eller hvordan de bliver udregnet.

RENTE-TAXAMETERET TIKKER

Når der er faldet dom, overføres den dømte til afsoning. Og fra det øjeblik regningen på sagsomkostninger er udskrevet, begynder rente-taxameteret at tikke. Der tilskrives en rente som fra 2022 er på 7,55 % om året, og det betyder at en person med en dom på 6 år og en gæld på 750.000 kroner efter endt afsoning skylder 1.160.710 kroner, forudsat at der ikke afdrages på gælden under afsoningen.

Er dommen på 12 år og gælden på 1.000.000 kroner, vokser den under afsoningen til 2.395.107 kroner hvis der ikke undervejs afdrages på gælden. Og det gør der kun sjældent, for de færreste har råd når de sidder i fængsel. Når gælden skal betales efter afsoningen, vil man i det første af de to eksempler skulle betale 13.308 kroner om mæ-

den i 10 år før gælden er ude af verden. I det andet eksempel vil man - med en løbetid på 30 år - skulle betale 16.829 kroner om måneden. Det er i praksis ikke muligt.

PENGENE FORSVINDER

Hvert år udstedes der regninger for sagsomkostninger på ca. 450 millioner kroner. Af dette beløb lykkes det staten at inddrive ca. 300 millioner. At beløbet er så forholdsvis lavt, skyldes at en meget stor del af de dømte, ca. 72 %, er uden betalingsevne. I alt viser opgørelser at kun ca. 20 % af den samlede gæld i straffesager kan indrives, og siden 2013 er den samlede gæld vokset fra 2,2 mia. til 4,4 mia. kroner. At søge eftergivelse af gælden giver næppe mening, for i praksis blev der i perioden 2014 – 2016 kun eftergivet ca. 3.000.000 kroner i gæld fra sagsomkostninger.

EN UNDERSKUDSFORRETNING

De økonomiske mellemregninger viser ironisk nok at det for statens vedkommende bedst ville kunne betale sig at undlade at inddrive gæld og i stedet bruge ressourcerne hvor de kunne gøre mere nytte, for det beløb der inddrives, står ikke i et meningsfuldt forhold til det som det koster at forsøge at inddrive gælden. Et væsentligt problem i den forbindelse er at selvom en tidligere straffet faktisk får et job og forsøger at betale af på gælden, vil det stille de gode betalere dårligere end dem som ignorerer gælden og undlader at betale.



En person med et fuldtidsjob kan risikere en lønindeholdelse, dvs. at staten tilbageholder en del af lønnen, som medfører at man har mindre end 6.000 kroner til sig selv om måneden. Samtidig risikerer en person som ikke betaler, ikke noget, for man kan jo ikke plukke håret af en skaldet, og hvis en person på papiret ikke har en indtægt og ikke ejer noget, er der intet at tage. Det tvinger imidlertid mange ud i sort arbejde og fornyet kriminalitet, og det viser sig da også at denne gruppe af tidligere straffede er i højrisiko for at falde tilbage til kriminalitet og igen havne bag tremmer.

NY LOVGIVNING?

Den Sociale Retshjælp har allerede i 2012 foreslået at der ved hjælp af ny lovgivning skal skabes gennemsigtighed omkring sagsomkostninger, og at gæld skal eftergives tilbagerettat så tidligere straffede i bundløs gæld har mulighed for at begynde på en frisk, men indtil videre har disse forslag ikke mødt velvilje.

I ANDRE LANDE

Der er også stillet forslag om at Danmark skal arbejde efter retningslinjer der ligner dem som man kender fra Sverige og Norge. I Sverige er det sådan at dømte skal betale omkostninger til advokat, blod- og urinprøver og transportomkostninger. Advokatsalæret er på forhånd begrænset af en række forbehold; bl.a. den anklagedes betalingsevne og økonomiske forhold, og det er et krav at omkostningsansvaret ikke må vanskeliggøre den dømtes resocialisering. Den dømte må altså ikke ende i bundløs og ubetalelig gæld. I Sverige er der som udgangspunkt ikke mulighed for eftergivelse af gælden, men med de gældende forudsætninger er der også kun sjældent behov for de, da gælden som udgangspunkt er markant lavere end i sammenlignelige danske straffesager.

NORSKE ERFARINGER

I Norge gælder at der i hver enkelt sag tages stilling til om den dømte skal betale sagsomkostninger, og hvis det er tilfældet, fastlægges beløbet ud fra kriterier som straffens længde, dømtes alder, helbredstilstand, betalingsevne og hvorvidt det skyldige beløb vil vanskeliggøre rehabilitering.

I 2006 blev der i Norge krævet sagsomkostninger fra straffede i ca. 25 % af de behandlede straffesager, og i de tilfælde hvor der blev pålagt omkostningsansvar, var beløbet i gennemsnit 3.300 norske kroner i 2013. Det samlede pålagte sagsomkostningsbeløb i Norge samme år var 10,8 mio. norske kroner, og af det blev ca. 6,3 mio. indbetalt. Samtidig er det i Norge muligt

at få gælden eftergivet, enten delvist eller helt, og også her lægges forhold som arbejdssituation, alder, betalings- evne og samlet økonomi til grund.

Der er ikke foretaget undersøgelser af om de svenske og norske regler har indflydelse på de straffedes risiko for tilbagefald til kriminalitet, men det må antages at man, eftersom reglerne har været gældende i en årrække, har gode erfaringer med de to landes modeller.

Tiden er inde til at også danske politikere nytænker reglerne om betaling om sagsomkostninger. Gæld i forbindelse med dom er nemlig i realiteten en straf i tillæg til straffen, og man kan med rimelighed mene at frihedsberøvelsen i sig selv er straf nok. Der er ikke argumenter for at en til-

lægsstraf, for manges vedkommende endda på livstid i gæld, gør noget godt for nogen.

Et af de primære formål med frihedsberøvelse er naturligvis straf. Et sekundært er resocialisering, og det er jo hensigten at straffede på et tidspunkt skal tilbage til det omgivende samfund og i videst muligt omfang være gode og nyttige samfundsborgere.

Og så kan man jo spørge sig selv om man helst vil have at tidligere straffede får et arbejde, betaler skat, børnepenge og arbejdsmarkedsbidrag, eller at de er nødt til at skaffe til dagen og vejen ved fornyet kriminalitet, sort arbejde eller andre former for alternativ økonomi. Det spørgsmål burde være let at besvare.

ET MENNESKE, DE FLESTE VIL OMGÅS ...

Jacob har læst noget, som kan inspirere til at blive en person, som andre gerne vil have omkring sig. Den

følgende tekst er fundet i en bog af Sanna og Martin Ehdin som hedder "Det menneskelige helhedssyn", og citatet kommer fra side 86 i bogen. Det lyder sådan her:

"Når folk skal nævne, hvilke egenskaber de mener en god leder skal have, siger de, at han eller hun skal være engageret, ærlig, være i stand til at lytte, retfærdig, pålidelig, modig, hjælpsom, loyal, kreativ, klog, samarbejdsvillig, åben, humoristisk, motiveret og involveret.

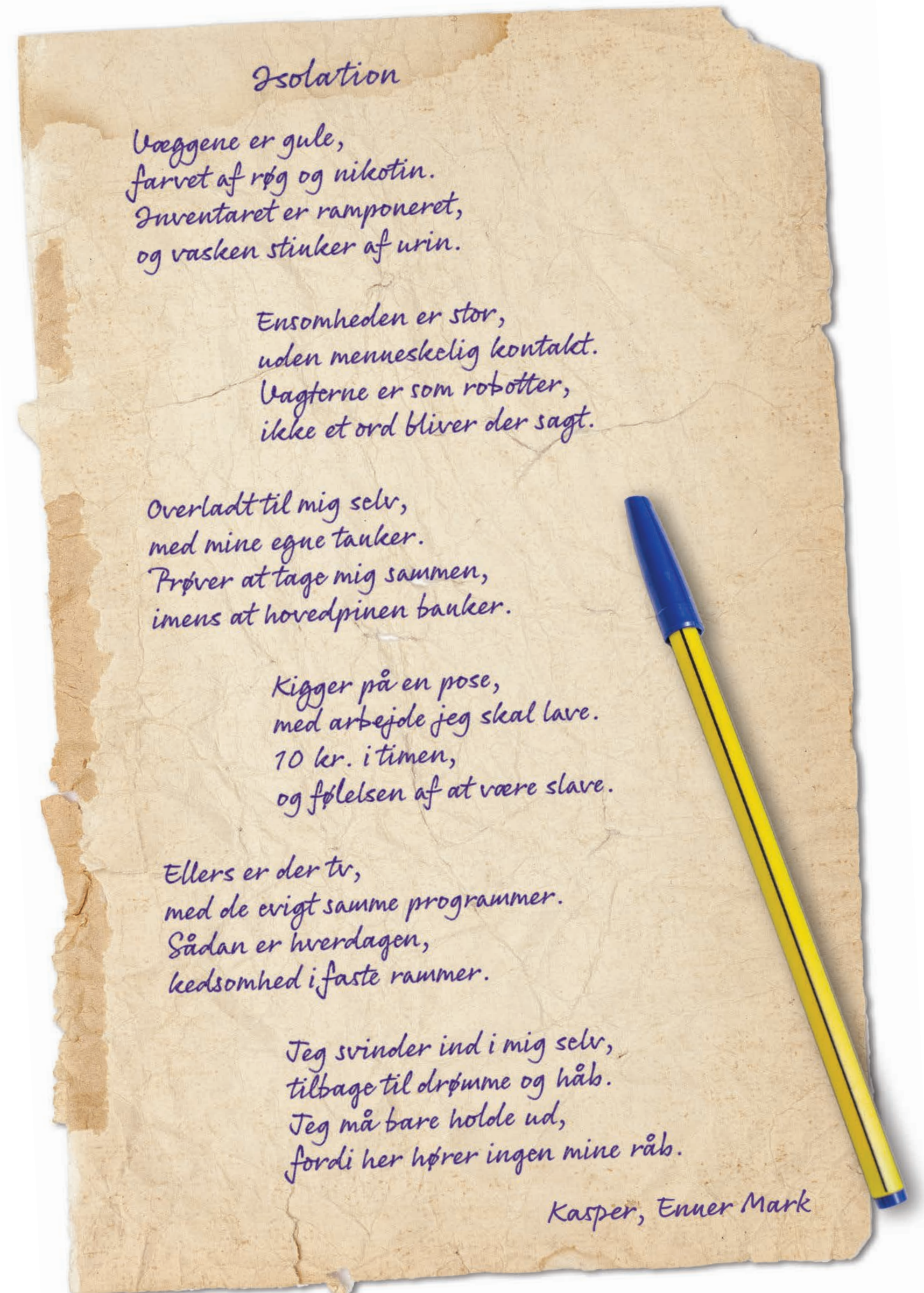
Når chefer på samme måde skal sige, hvad de sætter mest pris på hos en god medarbejder, nævner de, at han eller hun skal være engageret, være i stand til at lytte, retfærdig, pålidelig, modig, hjælpsom, loyal, kreativ, klog, samarbejdsvillig, åben, humoristisk, motiveret og involve-

ret. Altså de samme egenskaber som for lederen.

Forventninger til en god ven eller til gode forældre er næsten de samme. Der kan være nuanceforskelle, men principielt er det de samme ting, vi ønsker eller forventer af mennesker i vores nære omgivelser – om de så er ledere, medarbejdere, forældre eller venner.

Ved nøjere eftersyn opdager man, at disse kvaliteter udelukkende er udtryk for en række personlige egenskaber. Dette viser nok en gang betydning af de personlige egenskaber. Et lederskab, som er godt for os selv og for andre, bygger på, at man aktivt og bevidst har udviklet de personlige egenskaber – for det er det, der gør os til hele mennesker. Da opnår vi forudsætningerne for ikke bare at blive en god leder, men også en god ven, partner og forælder. Kort sagt, et menneske, de fleste vil omgås med eller have som chef."

Jacob, Søbysøgård



Isolation

Væggene er gule,
farvet af røg og nikotin.
Inventaret er ramponeret,
og vasken stinker af urin.

Ensomheden er stor,
uden menneskelig kontakt.
Vagterne er som robotter,
ikke et ord bliver der sagt.

Overladt til mig selv,
med mine egne tanker.
Prøver at tage mig sammen,
imens at hovedpinen banker.

Kigger på en pose,
med arbejde jeg skal lave.
10 kr. i timen,
og følelsen af at være slave.

Ellers er der tv,
med de evigt samme programmer.
Sådan er hverdagen,
kedsomhed i faste rammer.

Jeg svinder ind i mig selv,
tilbage til drømme og håb.
Jeg må bare holde ud,
fordi her hører ingen mine råb.

Kasper, Enner Mark

FRA FÆNGSEL TIL FRIHED – PRIMUS MOTOR VISTE VEJEN

35-årige Mikkel har det meste af sig liv mest mødt modgang, hvor kriminalitet og fængsel har været hans hverdag. Med hjælp fra frivillige mentorer fra Røde Kors i Primus Motor er Mikkel nu på vej til et helt andet liv. Læs her den fyldige fortælling om Mikkel's udvikling.

Mikkel tager imod på Odense Bagnegaard med snottet næse og blodsprængte øjne. For år tilbage havde det

trods for hans store størrelse skal der altså ikke meget mere end lidt pollen i luften til at slå ham ud.

”Det stikker helt af. Jeg har den vilde allergi i øjeblikket, det er helt galt,” siger han og kan ikke lade være med at grine over udsigten til at skulle gennemføre et langt interview med efterfølgende fotografering i bymiljøet med totalt blokerede luftveje. Første stop i Odense bliver derfor en 7/11-kiosk.

løsladt efter 4 år i fængsel. Den samme mand, der har oplevet voldsomme svigt fra dele af familien - og taget stoffer som en konsekvens af svigtet i et omfang, der ville have slået de fleste mennesker ihjel?

Det samme menneske, der først fik en længere dom for salg af narkotika, kort før løsladelse en tillægsstraf og den efterfølgende dag fik smadret troen på noget godt i livet, da han i sin

”I sidste ende er det mine egne valg, der har gjort, at jeg er endt, hvor jeg er endt, men de seneste år har jeg fået en bedre forståelse for, hvorfor jeg har truffet nogle dumme beslutninger. At der er nogle omstændigheder, der ikke har været helt normale, men som jeg ikke har fået taget hånd om før nu. Den erfaring vil jeg gerne bruge til at gøre noget godt for andre, der også har oplevet nogle fucked up ting, så de måske ikke ender samme sted og handler i tide”

MIKKEL OG MENTORERNE

Mikkel mødte sine mentorer tilbage i fængslet et par måneder før, Mikkel skulle løslades. Løslades efter fire år i forskellige arrester og fængsler rundt omkring i landet. Mikkel siger følgende om forløbet op til første møde med mentorerne.

”Jeg var bare knækket, men jeg kunne på en eller anden måde også mærke, at jeg var færdig med alt det lort. I tiden efter det med min far slog det mig helt ud, og jeg var fuldstændig fra den i en periode. Jeg hældte bare stoffer i mig. Heldigvis røg jeg i lukket fængsel, fordi jeg var så fucked. Det var ligesom der, det hele begyndte,” siger Mikkel.

Med ”det” mener Mikkel de første spæde skridt på vej mod noget nyt og bedre. Han lavede en regel for sig selv, hvor han simpelthen ikke måtte sige nej til tilbud, der potentielt kunne være gode for ham. Det var sådan, han fik kontakt til Primus Motor og hans to mentorer.

For Mikkel var det noget helt særligt, at det var frivillige mentorer:

”Det var specielt og anderledes. Det at der var nogle, der ville bruge tid sammen med mig og prøve på at hjælpe mig, uden at det var en del af

deres arbejde. Det kan jeg huske, at jeg synes, var ret vildt. Jeg kunne ikke rigtig forstå det,” siger Mikkel og virker rørt.

MIKKEL'S MENTORFORLØB

I Primus Motor, får man to mentorer tilknyttet. Et typisk forløb starter i månederne før løsladelse og 12 måneder efter de første skridt bliver taget som fri mand eller kvinde. Sådan var det også for Mikkel, der hurtigt knyttede sig til sine to mentorer og altså stille og roligt voksede.

”I starten efter at Mikkel blev løsladt, var der meget kontakt. Det var meget tydeligt, at det var svært pludseligt at være ude i samfundet igen. Han var bare virkelig usikker på det hele og havde svært ved at overskue selv småting, men samtidig så vi en udvikling. Det var tydeligt, at det indtryk Mikkel gav os i fængslet – at han virkelig gerne ville noget andet med sit liv – var intakt, og stille og roligt rykkede han sig og tog mere ansvar. Han blev bedre til at overholde aftaler og gøre flere ting på egen hånd,” siger den ene mentor.

DET LANGE SEJE TRÆK

I dag er det cirka halvdanet år siden at, Mikkel blev løsladt. Han har holdt sig fuldstændig ude af kriminalitet og har ikke taget stoffer siden da. Den del har ikke været så svær. Det er alt det andet:

At blive løsladt til en kæmpe gæld og ikke have en bolig.

At skulle acceptere at han de første 5 år efter løsladelse har en plet på sin straffeattest, selvom det nu er over 5 år siden, han fik sin dom.

At blive løsladt og ikke føle at han hører til, og at det er svært at gebærde sig blandt ”normale” mennesker.

At rende rundt og konstant føle sig mindre værd og skamfuld.

Men langsomt bliver det bedre. Med små skridt, lidt hjælp fra Røde Kors og andre mennesker, der vil ham det godt og en kæmpe indsats fra Mikkel selv, hjælper det.

Langsomt begynder Mikkel at indse, at han kan en masse, og at han en berettigelse.

Kunne du tænke dig at blive en del af Primus Motor eller en af Røde Kors' andre indsatser i fængsler og arrester? Kontakt personalet for at høre mere!



med stor sandsynlighed været resultatet af en lang nat med en stor bunke kokain og godt med alkohol og sovepiller for bare at få en lille smule søvn. Sådan er det heldigvis ikke længere. Det seneste halvdanet år har budt på helse, frivilligt arbejde, oplæg om hans fortid og fremtid – og ikke mindst samarbejde med frivillige Røde Kors-mentorer fra Primus Motor.

Så Mikkel har altså ikke taget coke og festet natten lang. Den hårdebrede muskuløse 35-årig mand har lige været i fitnesscenter og trænet. Han har til gengæld en hidsig allergi, og til

EN HØFLIG MANDS HISTORIE

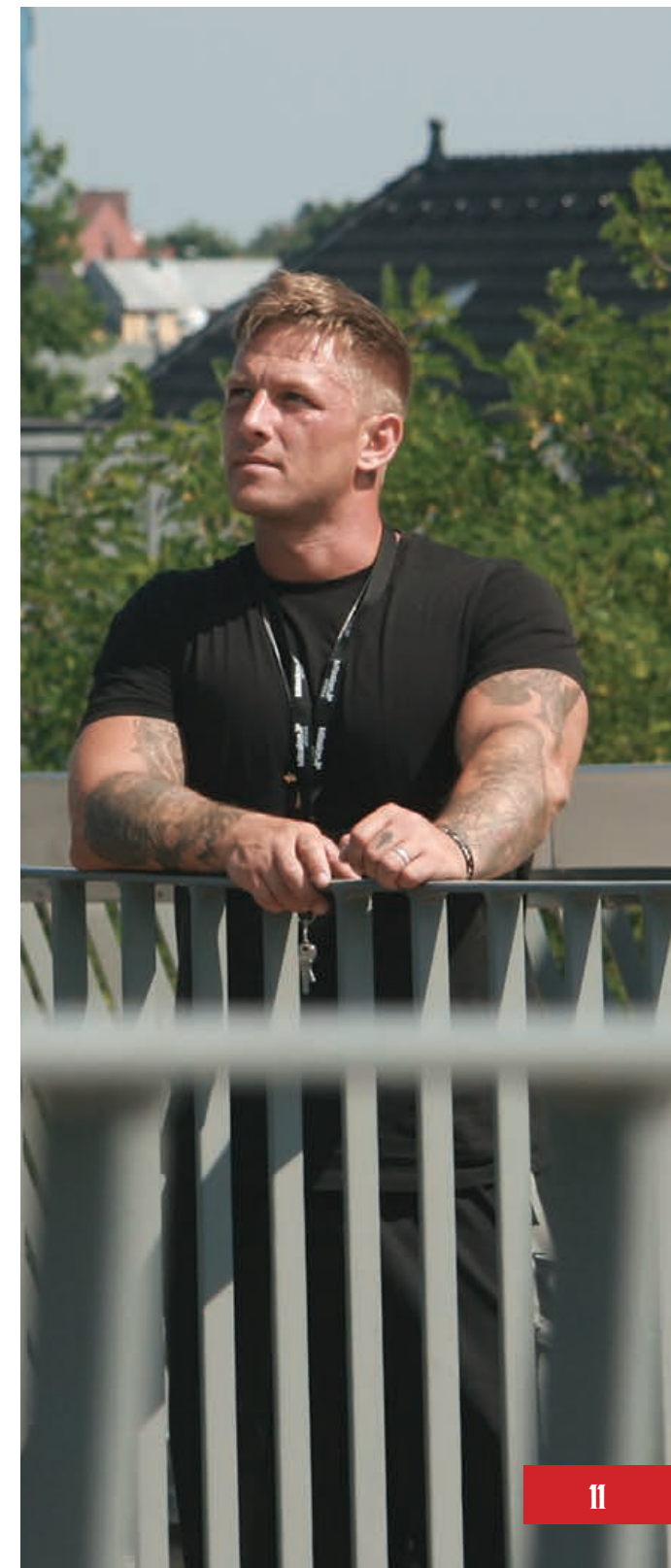
”Kan jeg be...” snøvler Mikkel og når ikke længere i sætningen før ekspedienten i kiosken sender ham et stort smil og går mod hylden, hvor håndkøbsmedicinen er placeret og rækker Mikkel en næsespray.

”Lige præcis. Det er helt fucked. Mange tak. Rigtig god dag,” siger han med tyk odenseansk dialekt og returnerer smilet.

Det virker småskørt. Er denne høflige mand virkelig den samme, som tilbage under første nedlukning blev

celle fik beskeden. ”Din far er desværre afgang ved døden”?

Og ja, det er det, men det er et menneske, der har rykket sig. Der har rykket sig i en ny og positiv retning. Dæmoner fylder stadig, og der er dage, hvor det fortsat er svært at være Mikkel, men også dage, hvor han kan møde omverdenen med ret ryg og stolthed. De dage er typisk dage, hvor Mikkel føler han er tættere sit mål. Et mål om at fortælle sin historie til omverdenen, så andre kan tage ved lære og ikke begå samme fejl, som han selv begik.



KOM I FORM OG BLIV STÆRK MED RACHED

Rached er Søbysøgårds indpisker, når det handler om at holde sig fysisk skarp. Han er selv atletisk bygget med en imponerende muskelstyrke. Han har været toppen af poppen inden for forskellige former for kampsport. Nu er han blevet en inspirerende underviser og et forbillede for mange. Under coronaen underviste han Café Exit-medarbejdere via zoom på enhedslederens kontor. Han underviser også unge på Søbysøgård i legemsøvelser – og får dem blandt andet til at spise ordentligt og holde op med at ryge. Han er også en inspirator for de andre på sin afdeling, hvor de i øvrigt generelt er meget dygtige til at lave mad, dyrke motion og yoga, læse og uddanne sig. Både sammen og hver for sig. Rached har en masse øvelser. Har får I pyramiden, som ikke kræver redskaber. Den kræver heller ikke meget plads. Du kan altså også lave øvelserne om aftenen efter ”lukketid”. Rached skriver at pyramiden ”giver vild kondition og syg kropstyrke samtidig”.

Her kommer Racheds egen beskrivelse:

50-40-30-20-10

Man vælger selv, hvor man vil starte fra. 50 er meget hård. Tag tid på dig selv, så du kan følge med i udviklingen.

Man tager lige så mange sekunder pause som gentagelser. Altså starter man med 30 gentagelser, så tager man 30 sekunders pause mellem de forskellige øvelser. Så efter 30 burpees tager man 30 sekunders pause. Så kører man 30 squat og holder 30 sekunders pause etc.

Når man så når til 10’er-runden, tager man ingen pauser, men kører øvelserne ud i ét. Husk ved sprællemanden til sidst skal man lave dobbelt op af antal. Altså 30’er-runden afsluttes med 60 sprællemænd.

BURPEES

Ned og lave en armbøjning, op at stå på fødderne, lille hop og klap over hovedet.



SQUAT

Stå i skulderbredde med fødderne. Gå ned så låret er under vandret eller låret næsten rammer læggen (hvis man er rigtig hård). Husk knæ på linje med tæerne, de må ikke stikke ud over. Røven skal bagud.

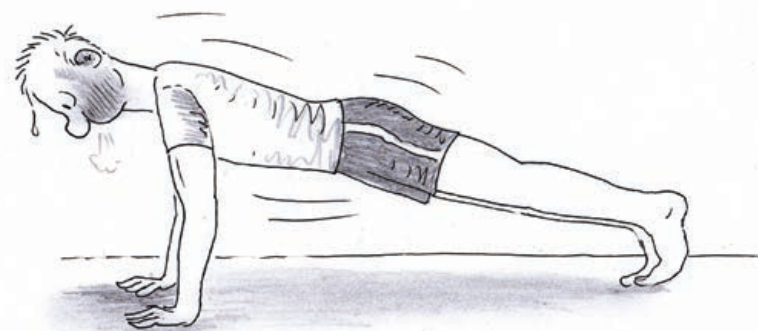


WALKOUTS

Fra stående buk forover, hænderne fladt på gulvet. Så går du ud på hænderne til hoften ikke længere er bøjet. Du står nu i en lige planke bare med strakte arme. Derefter skubber du dig selv tilbage til stående. Altså startpositionen.

LEG RAISES

Læg dig fladt på ryggen, benene strakt lige (så godt man kan, målet er at den køres med helt strakte ben). Der køres fra et par centimeter over gulvet, op til lodret og ned igen. Hvis den er for hård, sættes hænderne ind bag numsen. Meningen er at den skal køres med armene ud til siden til sidst.



PUSH-UPS

Armbøjninger, helt ned og helt op. Ikke halve armbøjninger. Lav dem ordentligt, det vinder du mest ved!

JUMPING JACKS

(Sprællemænd): Hop på stedet, hvor du skiftevis spreder og samler benene. Når du spreder benene, svinges armene helt op over hovedet og hænderne rører hinanden. Det styrker skuldrene. Når du samler benene, klapper du hænderne på låret. Sprællemanden laver du altid det dobbelte antal af i forhold til resten af øvelserne.

God fornøjelse!

(Redaktørens bemærkning: man kan også begynde med 5-4-3-2-1. Det gjorde jeg i forgårs og jeg er stadigvæk helt smadret)



”KVINDER ER KVINDER VÆRST”

Sådan lyder et ordsprog, der tit bliver brugt som argument mod at skulle afsone i et rent kvinde-fængsel. I Café Exits Kvindeklub gør vi en dyd ud af at bevise det modsatte.



Frivillige fra Café Exits Kvindeklub er fra 25 år og opefter. De fleste fortsætter år efter år, fordi det er så givende at være med og selv hygger sig med de kreative aktiviteter og gode snakke med indsatte kvinder.

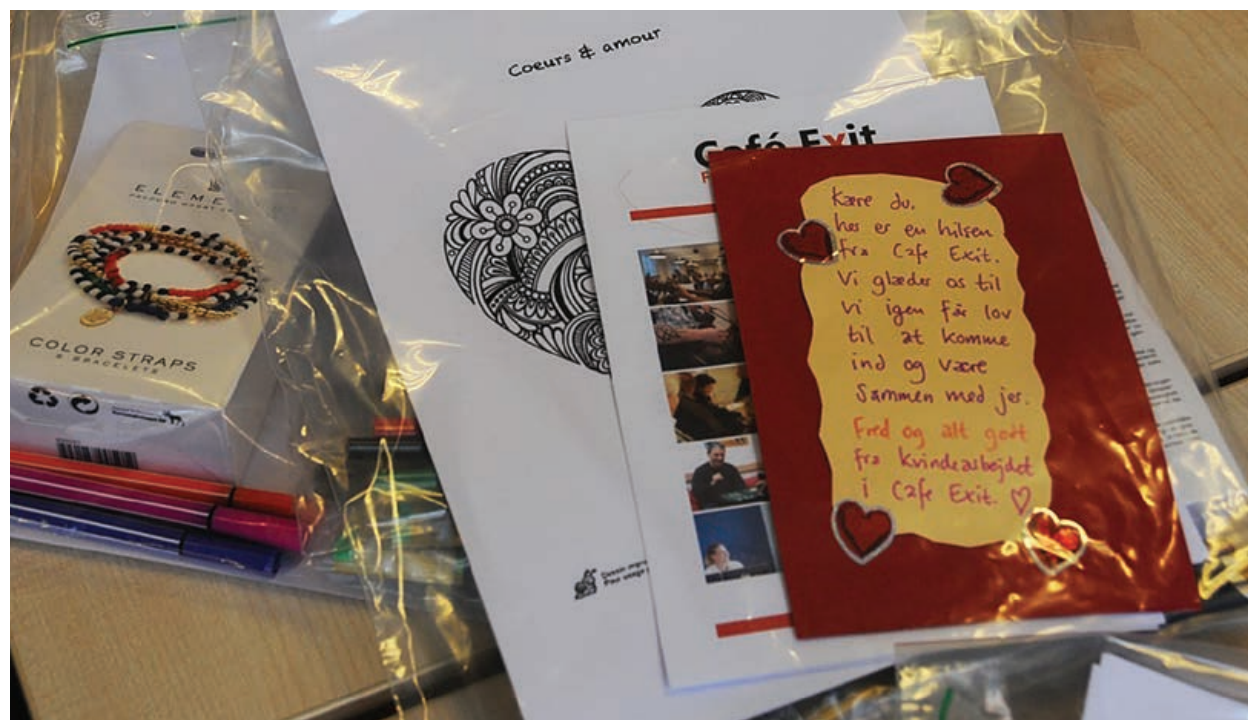
Sætningen ”Kvinder er kvinder værst” har jeg hørt masser af gange, når kvindelige indsatte har talt om at skulle overflyttes til det nye kvinde-fængsel i Jyderup. Senest var, da vi i oktober havde den sidste aften i Kvindeklubben i Vestre Fængsel, inden de sidste tre kvinder skulle flyttes til Jyderup Fængsel dagen efter. Jeg indgik et væddemål med en af kvinderne. Næste gang vi mødes, bliver det i arresten i Jyderup, og vi har væddet en sodavand og en æske chokolade på, at det bliver meget bedre, end hun forestiller sig. Hun har lovet at være ærlig!

KVINDER KAN NOGET SAMMEN

I de seneste 11 år har frivillige kvinder fra Café Exit taget ind i fængsler for i samarbejde med fængselspræsterne at være sammen med kvindeli-

ge indsatte. Vi har materialer med til at lave noget kreativt sammen. Smykker er altid et hit, postkort, male negle, knytte armbånd, male på lærred, lave decoupage næsten som Dronningen, og meget andet. Det sker tit, at der er en og anden, der siger, at hun ikke er kreativ. Men inden vi tager hjem, har

alle fået lavet noget. De allerfleste er yderst kreative og ender med produkter, som er vildere eller flottere, end hvad vi kan diske op med. Nogen af os (bl.a. mig selv) har brug for hjælp, og det er de indsatte friske på at give. For de er faktisk meget hjælpsomme, også over for hinanden.



KVINDER KAN SELV

Under corona tog indsatte kvinder i Horserød Fængsel initiativ til selv at gøre noget godt for hinanden, når de nu ikke kunne få besøg, hverken af familie eller af os eller fængselspræsten. De aftalte, at de skulle sørge for at snakke med hinanden om, hvordan de havde det, og tage sig af dem, der var særligt kede af det. Hver weekend skiftedes de til at bage og lave hyggelig brunch for hinanden. De havde også gang i kroppen, for nogle af dem kunne instruere i at danse og lave gymnastik. Der fik de bevist, hvor meget kvinder kan gøre for hinanden, og hvordan de selv kan skabe gode rammer for deres samvær på en kvindeafdeling.

KVINDER KAN SLADRE

Selvfølge er der konflikter og talen bag hinandens ryg også i et fængsel, og der er man desuden sammen 24/7 med nogen, man ikke selv har valgt. Generelt er det også sværere for os kvinder at tage konflikter op, og derfor kommer vi let til at snakke med andre i stedet for direkte med den person, der er konflikt med. Så kører sladder, og der opstår intriger, og nogle holdes udenfor.

KVINDER KAN BYGGE HINANDEN OP

Vi er omkring 15 frivillige i Café Exits Kvindeklub, og vi er med, fordi synes, det er hyggeligt at være sammen med andre kvinder. De indsatte

siger tit tak, fordi vi kommer og undrer sig over, at vi gider, når vi ikke får løn for det.

Vi undrer os til gengæld tit over, hvor mange seje kvinder, der klarer at komme ud af fængslet og gå i gang med at bygge en tilværelse op igen uden at havne i ny kriminalitet. Nogle af dem bliver selv frivillige, fordi de har oplevet, hvor meget det betyder, at nogen kommer ind udefra og vil gøre noget for dem, der er endt bag tremmer. Og så opdager de, hvor fedt det er at kunne støtte andre kvinder i at klare at miste friheden og den nære kontakt med deres børn og andre nære relationer.

Af Inger Dahl

frivillig i Café Exits Kvindeklub



I coronatiden kunne frivillige ikke komme ind i fængslerne og være sammen med de indsatte kvinder. I stedet pakkede vi et par gange poser med farver, mandalaer, DIY-armbånd og godter. Fængselspræst Susanne Christiansen fra Vestre Fængsel var med til at pakke. Hun har været en del af Kvindeklubben siden starten i 2010.

Foto til venstre: En håndskrevet hilsen til de indsatte kvinder var med i corona-posen fra Café Exits Kvindeklub.

Café Exit Fra indsat til værdsat

Café Exit har en række tilbud til indsatte og løsladte

- Mentor/besøgsven
- Gældsrådgivning
- Kultureftermiddag
- Madklub uden for murene
- Samtale med terapeut

Se mere på cafeexit.dk

ASATROEN - OM DE GAMLE GUDER

HVAD BETYDER ASATROEN FOR MIG?

Jeg tror det er vigtigt at have noget at tro på, ligemeget om det er Gud eller om det er flere guder, bare det gi'r mening for en selv. Jeg er asa-troende, fordi for mig giver det mening at have flere guder. Jeg er ikke typen der sætter mig ned og beder, men jeg tænker ofte på mine guder.

Skal jeg finde styrke i mig selv til noget svært, tænker jeg på Tor, da han repræsenterer styrke. Skal jeg derimod ud og fiske eller svømme eller sejle, tænker jeg på Njord da han er havet i det givne aspekt. Der er mange guder som repræsenterer noget forskelligt, og mange af dem repræsenterer også de samme ting.

OFRINGER

I dag bliver der stadig afholdt blót (blót betyder ofring). Der er forskellige grunde til man holder et blot; det kan være du håber på et godt år økonomisk, men det kan også være du bare vil hylde dine guder. Et blót bestyres af en gode (en ritualforvalter) og de mennesker der har lyst til at være med. Det kan være alt lige fra 3 personer til over 20 personer. Det er i bund og grund op til dem der afholder blótet. Når mennesker tænker på en ofring, tænker de ofte på noget blodigt, men for mig kan et offer også være en lille ting, bare det er noget man holder af eller kan bruge selv, da jeg mener et offer kun er et offer hvis det er værdifuldt for den der ofrer det.



Blótet begynder med at man tilkalder 4 guder; en fra øst, en fra vest, en fra nord og en fra syd. I bund og grund bestemmer du selv hvilke guder du tilkalder. Derefter bliver der sunget en sang af goden, helst på oldnordisk, hvis det er en mulighed, men ellers fungerer det også på dansk.



Af Nicolaj (tidl. Enner Mark; nu løsladt)

Derefter drikker man en skål for de guder man tilkalder, og en skål for hvad du føler for, det kan være en afdød ven, men det kan også være for din familie. Det bestemmer man helt selv. Så siges der nogle vers til guderne, fx fra Sigrdrifumál, og til slut anråber man de samme guder som i begyndelsen af ceremonien, og igen fra øst, vest, nord og syd. Derefter er blótet slut. Hvis man vil vide mere om ritualerne, kan jeg kun anbefale at man læser bogen 'Asatro' skrevet af Gudrun Victoria Gotved. Hun beskriver det rigtig godt og er selv gode (dvs. ritualforvalter ved ceremonier), blandt meget andet.

GUDERNE

Her vil jeg fortælle lidt om de mest kendte guder, for skulle jeg fortælle om hver eneste af dem, ville det blive en hel bog. Vi begynder med Odin.

ODIN

Odin er alfader og far til Tor, Balder, Vale og Vidar m.fl. Odin er beskrevet mange steder som en der repræsenterer visdom og selvisheden. Der er folk der ikke kan lide Odin fordi han repræsenterer dette, men for mig er det vigtig også at være lidt egoistisk somme tider. Odin har hjemme i Valhalla og får dem der er faldet i krig.



TOR

Tor er styrke. Han er tordengud og står for råstyrke og naturens vildskab. Han er menneskets beskytter og påkalderes derfor hvis man er i problemer. Tor er også kendt som trællenes gud, for hvor Odin får de faldne krigere, får Tor trællene.

LOKE

Loke er Tors adoptivbror og søn af Laufey og Farbaute (de er begge jætter). De fleste tror at Loke er ond, men i virkeligheden er han bare en prankster, og de fleste gange får han selv reddet situationen efter at han har fucket op. Loke er far til bla. Fenrisulven, Midgårdsormen og Hel. Han repræsenterer ilden.

TYR

Tyr er efter sigende den gamle himmelgud, men efter at han ofrede sin hånd for at give Fenrisulven kæde på, kan han ikke længere holde vægtskålen. Tirsdag er Tyr's dag, og i dag er det sådan at Folketinget åbner på hans dag. Tyr repræsenterer mod, og det siges også at han er meget vis.

FREJ

Frej er af vanernes æt og står for frugtbarhed og rigdom. Hans symbol er en erigeret penis, og han står også for de kødelige lyster. Han er bror til Freja og søn af Njord.

FREJA

Freja er den fri kærlighed og repræsenterer elskov, lyst og længsel. Freya står for frugtbarhed og er søster til Frej og datter af Njord.



NJORD

Njord er af vanernes æt og repræsenterer havet. Det er ham man beder til hvis man skal ud at sejle eller have god lykke under en fisketur. Han står ligeledes for rigdom.

Den dag i dag bruger vi de gamle guders navne i vores hverdag.

MANDAG

(Mánadagr) er månens dag.

TIRSDAG

(Tysdagr) er Tyr's dag. Tyr er ham der ofrede sin hånd til Fenris, og han repræsenterer mod.

ONSDAG

(Óðinsdagr) er Odins dag. Odin er asernes alfader.

TORS DAG

(Þórsdagr) er Tors dag. Tor er tordengud og repræsenterer den vildskab der er i naturen.

FREDAG

(Frjádagr) er Frejas eller Frejs dag. De var Vaner og repræsenterer bl.a. frugtbarhed.

LØRDAG

(Laugardagr) er ikke opkaldt efter guder, men efter dagens formål. Første del af det gamle navn, 'laug', betød oprindeligt 'bad' eller badevand', så lørdag var altså oprindeligt badedag eller den dag man blev vasket.

SØNDAG

(Sunudagr) er solens dag og opkaldt efter gudinden Sol. Ugen begynder altså med månen om mandagen og slutter med solen om søndagen.

RUNEALFABETET

Ved hjælp af det kan du læse ugedagenes oldnordiske navne.

Y	N	P	F	R	Y	*	T	I	T	H	T	B	Q	I	A
f	u	p	a	r	k	h	n	i	a	s	t	b	m	l	R

Þ T T T T T T T
T I N A H T T T T
N P I T H T T T T
Þ N R H T T T T
Y R I T T T T T
T T N Y T R T T T
H N T N T T T T

BABY

En baby lavet i et besøgsrum

En baby født uden papa var der

En baby der besøger papa i Habez (fængsel)

Baby ind og ud af fængslet.

Har været ind og ud af fængslet flere gange end mig og den lokale genganger

Baby har overhalet dig inden hun fyldte 3 måneder.

Det er en vild baby

Baby elsker bryster

Baby spiser varieret

Lidt fra højre og lidt fra venstre

Baby er som papa

Baby prutter

Baby sover

Baby smiler

Baby græder

Ligesom babyen så kommer papa os ud en dag

Det bliver lige så presset og juicy

Baby elsker friheden

Ligesom papa

Baby og papa skal være frie sammen

Baby made in prison

Papa inmate in prison

Min shababs (vens) baby er made in prison

For min baby girl er han Amu (onkel)

For hans baby boy er jeg Amu

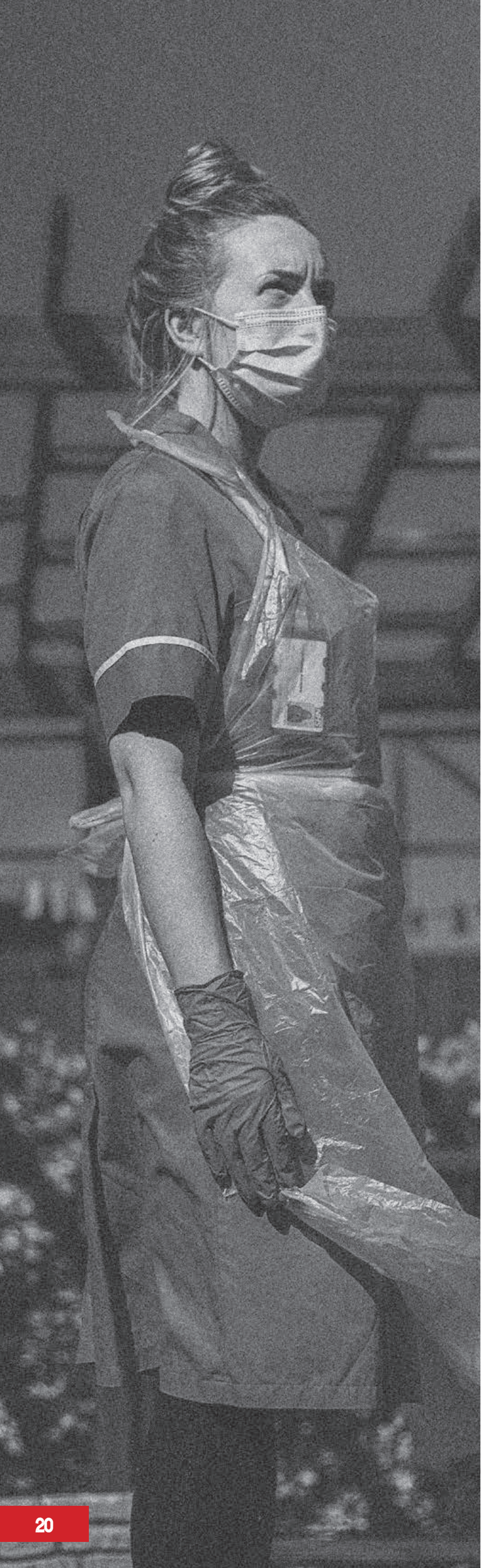
Det er bromance

We might be f`ed up & locked up

But baby –

We are still making babies!

Jacob, Søbysøgård, om at blive far.



RELATIONER OG SUNDHEDS- FAGLIGHED I FÆNGSLER

En meget vigtig medarbejder-grupper i et fængsel er det sundhedsfaglige personale. Arbejdet foregår på klinikker i fængslet, men der er også gode erfaringer med at gå ud på afdelingerne og lave relationsarbejde. Det kræver imidlertid en ledelse, som er villig til at afsætte ressourcer til det, selv om formål og ”output” ikke kan defineres eller er helt klare på forhånd. Her beretter en fængselssygeplejerske:

Jeg arbejder til daglig som sygeplejerske på et lukket fængsel i Kriminalforsorgen. Jobbet og dagligdagen er meget alsidig. Der er både de ”planlagte” dage, og så er der dage, som er helt uforudsigelige. Opgaverne spænder bredt og består af både psykiatrisk sygepleje, hjemme-sygepleje og konsultationssygepleje. Selvfølgelig er mit arbejde underlagt de sikkerhedsmæssige rammer, der som oftest kommer i første række.

Arbejdet kan veksle mellem det mere eller mindre akutte, som førstehjælp ved tilskade-komst i eller udenfor fængslet, fx slagsmål, selvbeskadigelse eller alvorligt påvirket tilstand af

enten abstinenser, alkohol eller stoffer.

Men en stor del af dagligdagen består også af relationsarbejde. Jeg bruger meget tid på længerevarende og også meget svære samtaler med de indsatte. De vil gerne tale om deres familie og relationer, sorger og selv-medicinering (misbrug), og om det at være frihedsberøvet.

Relationsarbejdet betyder også at jeg går ud på afdelingerne. Det har haft en meget gunstig effekt og nedsat forbruget af angstdæmpende og beroligende medicin markant. At mærke et ”kærligt klap på sjælen”, og at opleve at nogen vil lytte uden at være fordømmende eller forud-indtaget – det er vigtigt navnlig på de dage, hvor det hele brænder sammen. Det hjælper med til at skabe en tro på fremtiden og virker meget bedre end at blive ”sløvet” af en pille.

Jeg er superglad for at der på min arbejdsplads er forståelse for relationsarbejdets betydning, selv om formål og effekt ikke på forhånd kan defineres og garanteres. For det er virkelig givende for alle parter. Også for mig selv.

Der er heldigvis hele tiden nogen udenfor, som interesserer sig for livet indenfor. Det kan være journalister, forskere eller studerende. Det er utroligt vigtig at formidle kontakter, tilladelser og adgang.

På Søbysøgård var der her fornylig en gruppe på tre ergoterapeut-studerende, Ayah, Julie og Cecilie, som skulle lave interviews til deres bachelor-opgave. De præsenterer deres projekt sådan her:



HVAD GØR DIN DAGLIGE STRUKTUR VED DIG?

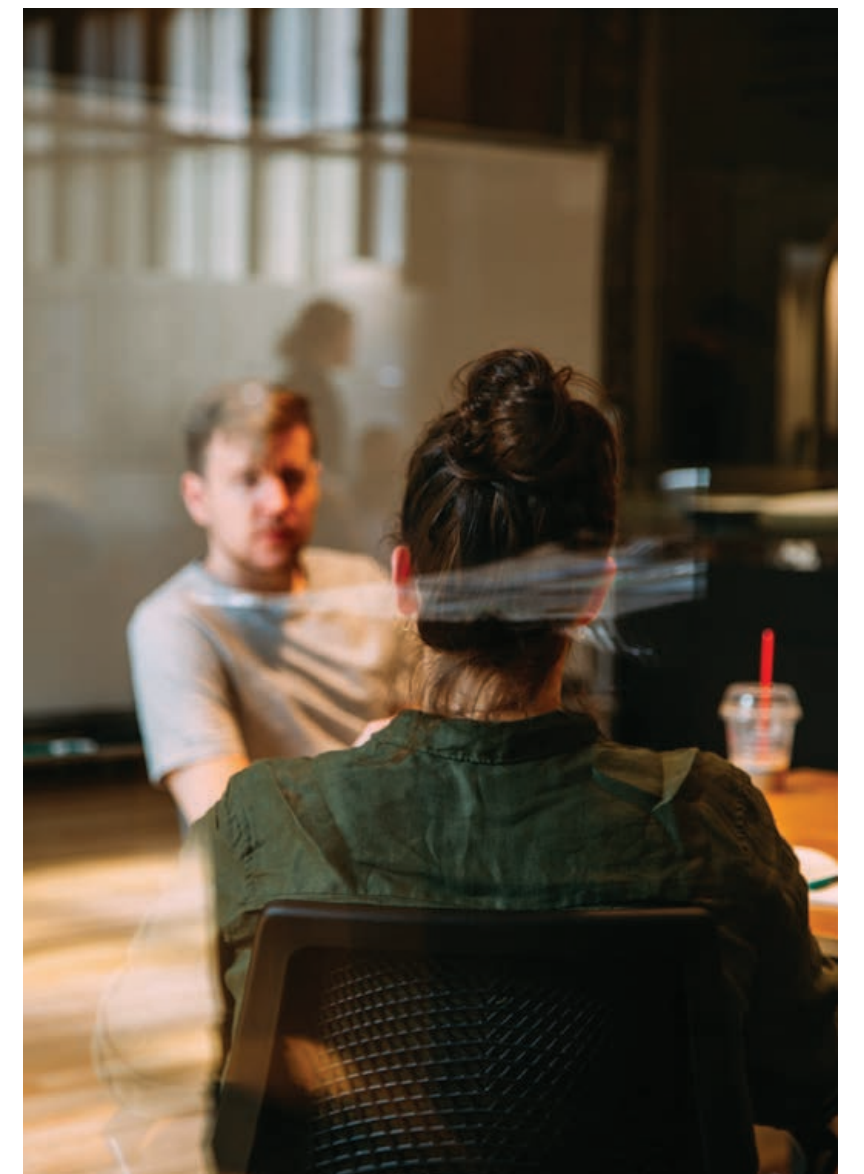
For rigtig mange har strukturen i hverdagen en stor betydning, men hvordan er det så at leve under en bestemt struktur i lukkede fængsler? Vi er tre ergoterapeutstuderende som er nysgerrige på, hvad strukturen har af betydning for personer i et lukket fængsel.

Vi har derfor i forbindelse med vores afsluttende bachelorprojekt fået mulighed for at interviewe nogle mænd i et lukket fængsel og spørge ind til deres hverdag og hvordan strukturen i et fængsel påvirker deres hverdag. Inden besøget havde vi en forestilling om, at der var meget struktur og mange regler. Ved besøget oplevede vi dog, at de indsatte havde mange muligheder for at præge deres egen struktur.

Der var mulighed for at deltage i mange forskellige aktiviteter, og der var en del tiltag og workshops, som de indsatte frivilligt kunne deltage i. De fortalte også, at de selv har stået for at skabe nogle aktiviteter, såsom at bage julekager til deres familier og at det betyder meget for dem, at have disse muligheder.

Dog var der især en ting som var en barriere for dem, og det var den begrænsede tid som de havde til rådighed til aktiviteter. De fortalte at det kræver meget planlægning, men trods dette fortæller de at man finder en måde at strukturere sin hverdag og at det bliver en vane.

Som ergoterapeuter er vi interesserede i at man har mulighed for at deltage i forskellige aktiviteter, som man ønsker. Vi har i vores arbejde indtil nu fået indsigt i, hvordan og hvilke muligheder man har for at deltage i aktiviteter mens man sidder i et lukket fængsel, ikke kun de muligheder der er, men også de barrierer man kan opleve som indsat.



EN STRØTANKE, EN STILLE BØN

En dag, hvor præsten havde bedetider med til de muslimske indsatte, tænkte Peter på Søbysøgård at det måske kunne være inspirerende for alle indsatte med nogle fælles tider til bøn og eller refleksion, som passer ind i og understøtter døgnrytmen i et fængsel. Det drøftede han med andre indsatte på sin afdeling. Alle indsatte låses ud mellem kl. 7 og 8 om morgenen, og de låses ind igen mellem kl. 20 og 21 om aftenen. De fleste slukker lyset for natten ved 23-tiden. Der er altså tre overgange, som det vil være naturligt at markere: fra nat til dag, fra dag til aften og fra aften til nat. Under overskriften ”En strøtanke, en stille bøn” beskriver Peter overgangene på følgende måde:

07.30

MORGENBØN

En ny dag starter, alt er ved det gamle. Kroppen er genopladet og mens bevidstheden langsomt synker ind, prøver man at tøjle sine tanker og adskille dem fra nattens drømme. Tanker, drømme og minder flyder ud i ét. Og det er nok her at man ønsker sine venner og familien alt godt i livet og håber på et snarligt gensyn med dem.

20.30

AFTENBØN

Som vi alle kender fra eventyrerne har alt en start og en slutning. Dagens dont og gøremål bliver ved vejs ende blot en fodnote i vores livscyklus. Dagen går langsomt på hæld og kroppen drosler stille ned til hviletilstand igen.

23.30

NATTEBØN

Inden øjnene glipper for sidste gang og hjernen rebooter, takker vi for dagen der gik. Tankerne hviler på alt, hvad vi har kært og dem som vi elsker. Dem som er vores hjerte nær. Positive tanker sænker og sløver hjertets pulserende rytme, klar til at genoptage gensynet med nattens drømmerige. Med et smil på læben glider en stille bøn gennem dagens sidste tanker. Må det gå vores kære godt, vi savner jer.



ÆDESPALTEN

Daniel, Søbysøgård, er virkelig dygtig til at lave mad og det fylder meget i hans hverdag. Faktisk har han en lille kokkeskole, hvor der hele tiden optages nye elever. Daniel bidrager med et par opskrifter på sund mad til årstiden. Først den her opskrift:

PALEOWRAPPS ELLER -BOLLER, INGREDIENSER

- 500 gr. revne gulerødder
- 200 gr. revet sød kartoffel
- 4 mellemstore æg
- Lidt salt.

Alt blandes sammen i en skål og smøres ud på en bradepande belagt med bagepapir. Bages i ovnen ca. 40-50 min. på 200 grader i alm. ovn – kan dog også bages på varmluft 180 grader i ca. 30 min. Den er færdig, når bunden/bagsiden begynder at blive brun.

WRAPS

(kan også laves med kylling, pillet fra fx en kogt kylling)

- 200 gr. kogt kylling
- 150 gr. revet sød kartoffel
- 350 gr. revne gulerødder
- 4 mellemstore æg
- Lidt salt.
- Fyld af hjemmelavet salat (se forslag) og mayo.



PALEOBOLLER

Samme princip som nævnt lige ovenfor – dog med kerner i; fx hørfrø, sesamfrø, solsikkekerner og evt. fiberhusk.

Lav klatter på bagepapiret af 200-250 gram og form dem til burgerboller.

ET FORSLAG TIL FYLD:

- Hvidkål skåret i fine strimler
- Forårsløg
- Frisk spinat
- Rødløg
- Et bundt koriander
- Et bundt basilikum
- Lynstegte broccoli-buketter eller små sukkerærter
- Havsalt
- Hjemmelavet chilimayo
- 200 gr. oksekød marineret i teriyakisauce og olivenolie.



ET ANDET FORSLAG TIL FYLD:

- Hvidkål
- Gulerødder
- Frisk spinat skåret i strimler
- Persille
- Lynstegte broccoli-buketter
- Rødløg
- Parmesanmayo (se nedenfor).

HJEMMELAVET MAYO

- 1-2 æggeblomme
- ½ spsk. hvidvinseddike
- 1 tsk. Dijon-sennep
- 1 drys salt
- Rapsolie.

NB! Alt skal have samme temperatur, ellers skiller det. Derfor: tag alt ud af køleskabet et par timer før, så det hele har stue-/køkkentemperatur.



Kom æg, hvidvinseddike, sennep og salt i en skål og rør det sammen med en el-pisker. Hæld olie i i en tynd stråle og pisk konstant. Hold et par pauser med olien undervejs, men bliv ved med at piske. Når den har fået den rigtige mayo-konsistens, så stop med olie og pisk.

CHILI-MAYO

Som ovenfor. Efterfølgende dryppes tabasco i, eller en chilifrugt knuses i en hvidløgspresser (men pas godt på....!).

PARMESANMAYO

- 1 æggeblomme
- 1 spsk. hvid balsamico
- ½ spsk dijon-sennep
- Et drys salt
- 1 tsk engelsk/Worchestershiresauce
- Et drys cayenne-peber
- ¼ dl. revet parmesan.

Gør som ovenfor. Tilsæt efterfølgende engelsk-/Worchestershiresauce, cayenne-peber og parmesan. Juster smagen med eddike, salt, sennep og olie.

Og så har Daniel den her opskrift på italienske kødboller, som det kun kan gå for langsomt med at få lavet. Man kan eksperimentere med at skifte kødet i farsen ud med fx kikærter og rodselleri. Men så er vi måske ovre i noget falafel-agtigt noget ...?

ITALIENSKE KØDBOLLER TIL 4 PERSONER

- 500 gr. hakket kød
- 8-10 gr. salt
- 2 fed hvidløg
- Skræl af 1 citron revet fint
- 1-2 håndfulde frisk oregano (kun bladene) eller 2 spsk. tørret merian
- 2 håndfulde frisk persille
- 3 ansjosfileter
- 30-40 gr. parmesan
- 1-2 æg
- 1-2 del kefir eller fløde eller mælk/vand
- 1 lille tsk. Husk-fibre
- ½-1 dl fintvalsedede havregryn
- Friskkværnet peber
- Hørfrø
- Sesamfrø
- Solsikkekerner.

Rør kødet sejt med saltet. Hak hvidløgene helt fint. Det samme gælder oreganoen, persillen, ansjoserne og citronskallen. Kom Kefir, Husk og havregryn sammen og rør rundt. Lad det stå lidt.

Pisk æg og de hakkede ting i farsen. Rør lidt rundt. Parmesan og kefir-blanding puttes i farsen, som røres godt og grundigt. Lad hvile med film over i køleskab i mindst en time.

Sesam- og hørfrø og solsikkekerner blendes til en fin mel. Ovnens varmes op til 200 gr. (ikke varmluft). Tag farsen ud af køleskabet. Fyld et glas med kogende vand, som du kan dyppe en spiseske i. Brug skeen til at forme boller af farsen på ca. 30 gr. Vend dem i melet fra de blandede frø og kerner. Steg bollerne i olie og smør på en pande, læg dem i et ildfast fad og bag dem i ovnen i 10-12 min.

Servér til bolognese, ratatouille eller i en spicy tomatssauce.



KASPERS KAGER - ÆBLETÆRTE



MØRDEJ:

- 300 g hvedemel
- 150 g Lurpak
- 100 g sukker
- 1 æg

ÆBLEMOS:

- 8 - 10 æbler
- sukker
- vanillesukker

MAZARINMASSE:

- 100 g marcipan
- 70 g sukker
- 45 g Lurpak
- 1 æg
- Derudover:
- 3 - 4 æbler
- kanelsukker
- creme fraiche
- vanillesukker
- flormelis

UDSTYR:

- tærteform m. løs bund/springform
- gryde
- rivejern
- håndmixer
- kagerulle
- dejskraber
- bagepapir
- tørre kikærter

- Start med æblemosen. Skræl æblerne, fjern kernehusene og skær resten i små tern. Kom æblerne i gryden og hæld vand i til det dækker dem. Bring det i kog og skru ned, så de står og simrer/småkoger.
- Imens æblerne koger, laves mørdejen. Bland alle ingredienserne sammen i en skål eller på bordet, og ælt det sammen med hænderne. Så snart dejen har en ensartet masse (uden smørklumper o. lign.), stoppes æltningen. Flad dejklumpen lidt ud mellem to stykker bagepapir og læg den i køleskabet.
- Når æblerne er møre, tages gryden af og vandet hældes fra. Mos æblerne med en gaffel eller en håndmixer, hvis du ikke har adgang til metalbestik. Tilsæt sukker og vanillesukker efter smag.

- Lav derefter mazarinmassen. Riv marcipan i en skål og tilsæt sukker. Brug hænder eller håndmixer til det er rørt godt rundt. Tilsæt Lurpak og ælt det sammen, til det er ensartet. Tilsæt til sidst ægget og rør godt rundt.
- Tag mørdejen ud af køleskabet og rul den flad imellem de to stykker bagepapir (den skal være ca. 5 mm tyk).
- Tag det øverste bagepapir af og placer tærteformen oven på dejen med bunden i vejret. Vend det hele rundt i et snuptag, så dejen lægger sig i formen. Tryk forsigtigt rundt langs kanten, så den bliver ens og pæn hele vejen rundt. Hvis du bruger en springform, så formes kanten i ca. 30-35 mm højde, og overskydende dej fjernes.
- Bemærk at hele denne proces skal foregå forholdsvis hurtigt, så mørdejen ikke smelter. Hvis den bliver for blød,

- så sættes den blot lidt i køleskabet, indtil den igen er medgørlig.
- Fordel mazarinmassen i bunden af formen oven på mørdejen. Klip et stykke bagepapir til og placer dette nede i tærten og op langs siderne. Hæld de tørrede kikærter ned på bagepapiret (dette holder tærtens sider på plads, indtil de har sat sig).
- Bag mørdejsbunden ved 200° i alm. ovn i ca. 20 min. (indtil kanten har sat sig). Tag den ud og fjern kikærter og bagepapir (kikærter kan gemmes til næste gang). Bag mørdejsbunden videre i ca. 10 - 15 min., indtil den er godt gylden og fast. Hvis bunden bobler op under bagningen, så stik et par huller i den med en gaffel, så den falder ned igen.
- Skræl nu de resterende æbler, fjern kernehusene og skær resten til tynde, fine både. Hæld æblemosen op i tærten, til den når lige lidt under kanten. placer æblebådende fint oven på mosen, og strø kanelsukker ud over. Bag så tærten i ca. 10 - 12 min. mere. Tag tærten ud og lad den køle lidt.
- Kom flormelis og vanillesukker i creme fraichen efter smag og rør rundt.



- Når æbletærten er lun, serveres den med creme fraiche.
- Tip: Hvis du pga. begrænset udetid er under tidspres, kan du til nød bruge et par pk. æblegrød fra købmanden i stedet for at koge din egen æblemos. Kog gerne lidt væske ud af æblegrøden, således at den bliver lidt tykkere, inden den hældes op i tærten.

Kasper, Enner Mark

DET MUNTRE HJØRNE

Man kommer fra støv, og man bliver til støv. Det er derfor jeg aldrig støver af. Det kunne jo være nogen man kender ...

’Mor, jeg skal hilse fra læreren og sige tak!’

’Tak for hvad ..?’

’Tak for at jeg ikke har nogen søskende.’

Hvad kalder man en fugl der elsker ost?
Kulibrie.

Den lille pige spurgte sin far:

’Far, er der fedt i mælk?’

’Selvfølgelig er der fedt i mælk. Ellers ville koen jo knirke når man malker den!’

Peter: ’Jeg vil være sanger!’

Mads: ’Jamen du kan da ikke synge!’

Peter: ’Såeh ..? Hvorfor er hvert eneste politiske parti så ude efter min stemme?’

En mand kørte en tur på landet og kom til at køre en høne over. Han tog den med til den nærmeste gård og spurgte ejeren om det var hans.

’Nej,’ svarede landmanden, ’Vores høns er ikke så flade.’

’Dejlig kaffe, fru Hansen.’

’Ja, er det ikke? Min mand havde den med hjem fra Colombia.’

’Du godeste! Og den er stadig varm!’

En mand spørger en ven:

’Hvor mødte du egentlig din kone?’

’På en natklub.’

’Det lyder da hyggeligt!’

’Det var det ikke. Jeg troede hun var hjemme og passe børnene.’

’Tjener, der er en myg i min suppe.’

’Ja, vi er desværre løbet tør for fluer.’

Tjener, jeg vil gerne ha’ en kop kaffe uden sukker.’

’Vi har desværre ikke mere sukker.’

’Okay, så ta’r jeg en kop kaffe uden mælk.’

’Hør, tjener, har De frølår?’

’Ja.’

’Glimrende; kan De så ikke hoppe ud og hente mig en kop kaffe?’

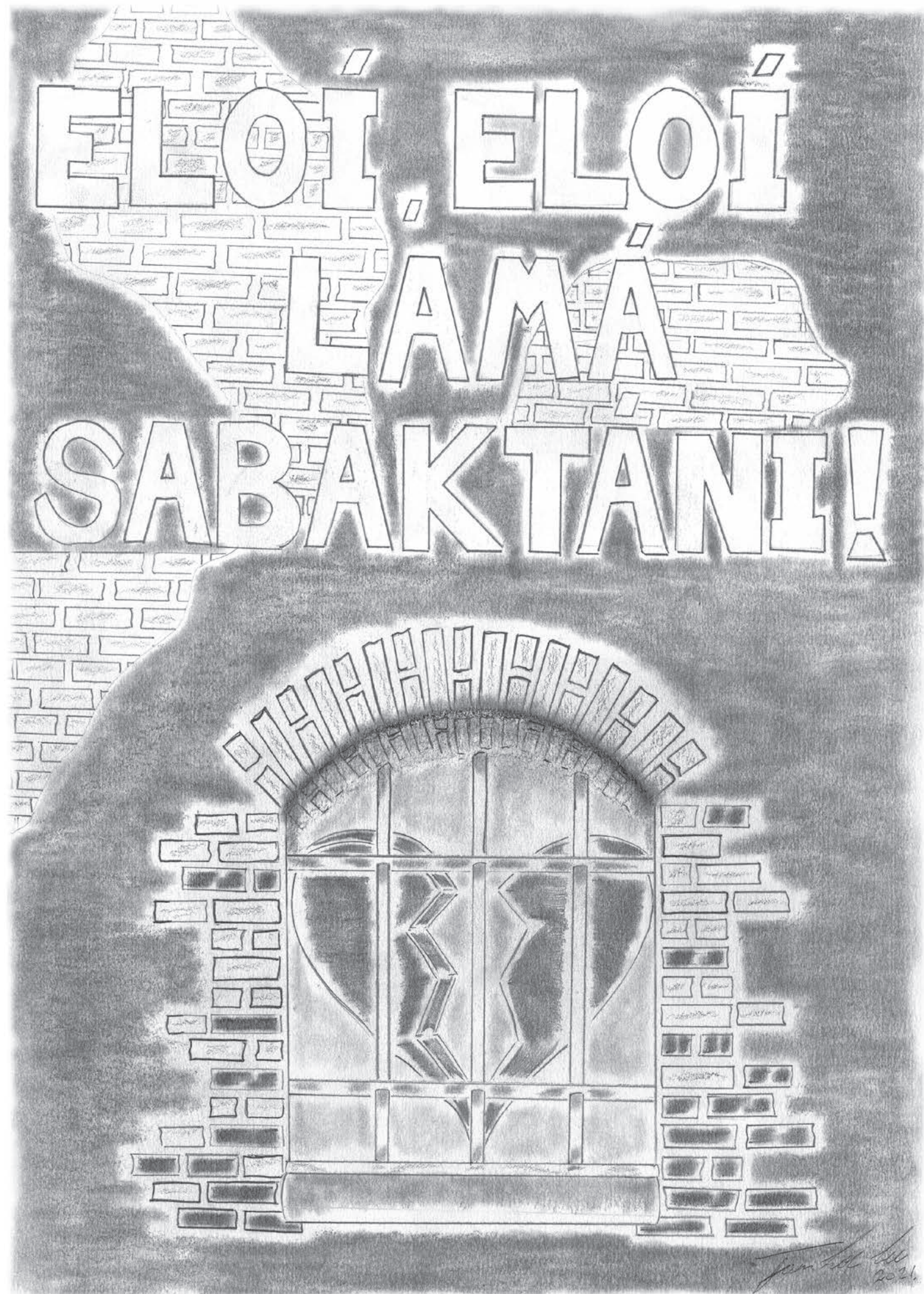


Illustration: Tan, Enner Mark

DESPERATION

*Min Gud, min Gud,
hvorfor har du mig forladt?
Tænderskæren og kulde,
alene i den mørkeste nat.*

*Isende blod,
fylder mine årer.
Hvor er den varme,
som skal fjerne mine tårer?*

*Jeg famler i blinde,
og sætter lid til min dåb.
Jeg står på afgrundens rand
og hører kun helvedets råb.*

*Min Gud, min Gud,
giv svar på mine kald.
Tænd et lys i mørket,
og vis mig stien smal.*

Kasper, Enner Mark

SAVN – BØRN OG PÅRØRENDE TIL INDSATTE



I SAVN vil vi altid hjælpe pårørende der er bruge for et råd eller sparring i forhold til bekymringer eller problemer, som er opstået i forbindelse med, at deres nærmeste er blevet fængslet. Vi har en telefonrådgivning, som har åbent fra mandag til fredag (tidsrummet kan ses på vores hjemmeside savn.dk), hvor man kan få hjælp til økonomiske, juridiske og socialfaglige problemer.

En del ringer for at få vejledning om hvilke muligheder der er for at få økonomisk hjælp fra kommunen, hvis den der er blevet fængslet, ikke længe kan bidrage til huslejen eller andet.

Andre ringer fordi de gerne vil vide hvilke rettigheder de har i relation til besøg og lignende, mens andre bare er kede af det og savner den indsatte og har brug for at snakke med nogen som forstår deres situation.

SAVN har også en telefonrådgivning som tilbyder sparring i forhold til familieproblemer og især problemer omkring børnene. Til denne telefonrådgivning ringer især mange mødre

(partnere og ex-partnere til indsatte), som har brug for sparring i forhold til hvordan de kan hjælpe børnene bedst muligt og hvad de skal sige til fx klasselæreren eller pædagogen i børnehaven. Til denne telefonrådgivning ringer også en del forældre til unge indsatte, som er bekymrede for deres børn. Indimellem ringer der også børn og unge til rådgivningen og dem vil vi særligt gerne hjælpe.

Fagpersoner og indsatte er også velkomne til at kontakte telefonrådgivningen, hvis de har brug for et råd eller en snak om det der er svært.

Telefonrådgivningen har følgende nummer: **28 80 60 00**

Herudover afholder SAVN 10 – 12 familie-weekend-ophold om året, hvor 6-8 børnefamilier mødes for

at udveksle erfaringer, tale om deres bekymringer og for at få sparring af vores erfarne og dygtige familieterapeuter. På familieopholdene har vi særligt fokus på børnene og hvordan de kan blive hjulpet og mødet i det der er svært for dem. Det er gratis at deltage og man får betalt en del af sine transportudgifter.

SAVN afholder også 3-5 ungeophold om året, hvor unge mellem 13 og 17 mødes i en weekend og taler om det der er vanskeligt for dem, og det de har tilfælles. De spiller også spil, laver mad over bål, m.m. Vil du vide mere om familie- eller ungeopholdene, så se på: savn.dk.

Ud over ovenstående tilbud, som primært retter sig mod de pårørende, så afholder SAVN også forældregruppeforløb for indsatte i 15 fængsler og arrester landet over, 2 – 3 gange om året, og tilbyder børnefaglig rådgivning og sparring til varetægtsfængslede fædre og mødre i arresterne i Randers, Kolding, Odense, Storstrøm og Helsingør, samt i Vestre Fængsel. Mange indsatte forældre er usikre på hvad de skal sige til deres børn og hvordan de kan hjælpe dem bedst muligt, og har derfor brug for en kompetent person som kan hjælpe dem med at tage de rigtige beslutninger.

Har du som indsat brug for råd eller hjælp i forhold til dine børn, er du altid velkommen til at kontakte os.

SAVN 
Børn og pårørende til indsatte

OM CAFÉ EXIT

Café Exit er oprettet i 2007 på initiativ af Fangekoret, præster fra Vestre Fængsel og Apostelkirken og drives som en selvstændig forening. Målet er at hjælpe indsatte og tidligere indsatte til at leve som aktive mennesker uden kriminalitet.

Café Exits tilbud omfatter økonomi- og gældsrådgivning, mentorforløb, samtaleforløb hos terapeut, vejledning om job og uddannelse, madklubber, kultureftermiddage, foredrag, cykelprojekt mv. Herigennem ønsker vi at støtte den enkelte til at tage ansvar for sit eget liv og til at arbejde med de udfordringer, tilværelsen byder på både under og efter fængselsopholdet.

Café Exit har træffetider og holder forskellige former for workshops i flere af landets fængsler.

CAFÉ EXIT TILBYDER BL.A:



MENTORER



ØKONOMI- & GÆLDSRÅDGIVNING

Café Exit er landsdækkende med afdelinger i København, Odense og Aarhus.

Læs mere om vores aktiviteter på www.cafeexit.dk. Her finder du også



SAMTALEFORLØB



JOB & UDDANNELSE

kontaktoplysninger til vore medarbejdere, hvis du vil vide mere.

Café Exit
Fra indsat til værdsat

RØDE KORS I DANSKE FÆNGSLER OG ARRESTER

Røde Kors har siden 1985 spillet en væsentlig rolle overfor indsatte i fængsler og arrester. Røde Kors er altid til stede, og for dig som indsat eller løsladt er vi det på følgende måde:

Når du er indsat: I alle landets fængsler, arrester og pensioner kan du få besøg af Røde Kors' Fængsels-

besøgstjeneste. Vi tilbyder 1:1-støtte via besøg og deltagelse i fællesaktiviteter som læseklub, filmklub, banko, madlavning, sprogundervisning og førstehjælpsundervisning.

Når du skal løslades: Sideløbene med vores tilbud i fængsler og arrester støtter Røde Kors dømte til

fodfæste efter løsladelse i aktiviteten Primus Motor. Primus Motor er for dig, der ønsker at skabe en forandring i dit liv. I Primus Motor får du tilknyttet to frivillige mentorer, der fx kan hjælpe med praktiske udfordringer ved løsladelse, støtte dig i boligsøgning mm. Primus Motor er i Hovedstaden, Aarhus, Aalborg og Region Syddanmark.

Hvis du er 17-25 år og varetægtsfængslet i Aarhus, Enner eller Kolding: Røde Kors tilbyder også en frivillig støtte til dig, der er mellem 17 og 25 år og som er varetægtsfængslet - både under og efter fængsling. Den frivillige er der for dig fra tidlig varetægt indtil et år efter løsladelse, uanset om du skal via et eller flere fængsler eller løslades direkte fra varetægt.



Frivillige er med 17-25 årige varetægtsfængslede i alle overgange. De møder de unge med ren tavle.



KICKSTART

Kickstarts formål er at medvirke til, at flere unge varetægtsfængslede finder vej ind i positive fællesskaber og ud af kriminalitet.

12

17-25 årige varetægtsfængslede fra Aarhus Arrest startede i forløb inden nedlukningen i 2020.

“Jeg har bare brug for en person, som jeg kan dele mine følelser og tanker med, imens jeg går igennem en fucked up periode i mit liv”

- ung varetægtsfængslet -

DET GØR VI

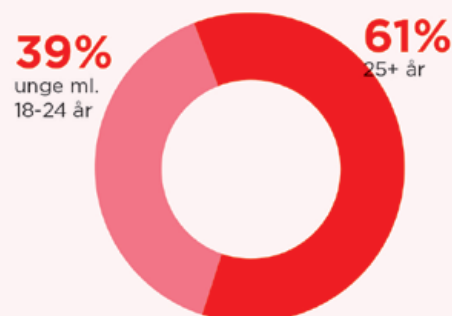
En neutral og vedholdende frivillig er der for den unge under hele frihedsberøvelsen. Som lyttende øre, sparringspartner, vindue til verden, bisidder, motivator til uddannelse og rød tråd i de overgange, der følger med et fængselsforløb og udviklingen fra ung til voksen.

Den frivillige deltager i retsmøder og ved myndighedsmøder, hvis den unge ønsker det. Den frivillige kender ikke den unges fortid.



19 frivillige var engageret i Kickstart i 2020

Antallet af anholdelser var i 2019 højest blandt de 18-24-årige



Unge er desuden den gruppe der oftest begår ny kriminalitet og gør det oftere og kortere tid efter løsladelse end andre aldersgrupper.

Kilde: Danmarks Statistik: Kriminalitet 2019.

1

Røde Kors afdeling (Aarhus) tilbyder Kickstart. Et pilotprojekt i samarbejde med LB forsikring.