

ÅNDEHULLET

MAGASIN FOR FÆNGSLER, ARRESTHUSE OG UDSLUSNING

NR. 2, 2022





TAK!

- er kun et fattigt ord, men her er det afgjort på sin plads. I den lange periode der gik forud for første nummer af Åndehullet, var der ikke mange af os der havde forestillet sig at det som vi sad og hyggede os med, kunne blive til et så alsidigt, oplysende, underholdende, udfordrende og pågående blad. Men det blev det, og mere til.

Tak til alle jer der har været en del af projektet, og især en meget stor tak til alle jer på fængsler, pensioner og i arresthuse der har bidraget med relevant indhold til bladet. Uden jer var det måske alligevel lykkedes at stable et blad på benene, men forestil jer et blad som udelukkende var lavet af præster: Det ville sandsynligvis være tyndt, trist og tørt. Det blev det heldigvis ikke fordi så mange af jer greb idéen og bidrog.

Der skal også lyde en stor tak for de bidrag som er kommet andre steder fra, fra organisationer som hjælper indsatte, og fra medarbejdere på fængsler og institutioner. Alle de indkomne bidrag er med til at oplyse og skabe glæde, forundring og nysgerrighed, og så har vi nået en hel del af det vi ville med bladet.

Endelig en stor tak til Folkekirken. De ti stifter i Danmark har ydet økonomiske tilskud der gør at vi kan producere yderligere to - tre numre efter nummer 1, og andet nummer i rækken er det som du holder i hænderne nu.

Ting har naturligvis taget længere tid end vi havde regnet med, så bladet nåede ikke ud i begyndelsen af maj, men over en måned senere. Nu er vi så meget klogere, og derfor lover vi (måske ubegrundet optimistiske) at næste nummer er på gaden i begyndelsen af september. Når der kan være et lille forbehold i løfterne, er det fordi vi igen er afhængige af jer. Alle jer der læser bladet. Som I kan se, er der vide rammer for hvad bladet kan bringe, og det betyder at hvis du har lyst til at skrive en artikel, et digt, en opskrift, en anmeldelse eller noget helt femte, er det altid velkomment. Du skal bare ta' fat i din lokale præst og snakke med hende eller ham om hvordan du gør.

Hvis du vil bidrage med en tekst eller en tegning, vil vi gerne ha' dit bidrag inden mandag d. 25. juli.

God fornøjelse med bladet. Vi ønsker jer alle en god sommer!

På redaktionens vegne,
Ruben
Præst på Enner Mark Fængsel



KARINA KÆMPER PÅ CHRISTIANSBORG



Interview af Ruben Fønbo, Enner Mark

Åndehullets udsendte har været en tur på Christiansborg for at snakke med Karina Lorentzen Dehnhardt, SF's retspolitiske ordfører. Karina er nemlig kvinden bag væsentlige dele af den nye aftale for kriminalforsorgen, og – nok så relevant – den der gennem adskillige år har kæmpet hårdt for at hjælpe tidligere indsatte som har svært ved at betale eller afdrage på deres gæld fra straffesagsomkostninger.

Karina har arbejdet tæt sammen med kriminolog Annette Olesen fra Aalborg Universitet, og Annettes forskning har været med til at sætte spotlight på en række af de problemer som er forbundet med gæld fra sagsomkostninger.

Karina tager imod i sit kontor på Christiansborg og byder på en dåsecola, og mens vi snakker, skæver hun løbende til en tv-skærm over Åndehullets udsendtes skulder så hun kan følge med i hvornår et af hendes forslag skal behandles i folketingsalen. Det er med det samme tydeligt at Karina brænder for denne sag, og sådan har det været meget længe.

'Det her emne har ligget dig på sinde længe, har jeg indtryk af. Hvor længe har du egentlig arbejdet med det?'

'Jeg har faktisk kæmpet siden 2008 for at få udvirket ændringer på det her område. Det hele udspringer af personlig interesse, for jeg er nær pårørende til en der har siddet i fængsel, og jeg har gennem årene fulgt kampen for at rejse sig bagefter. Det lykkedes til sidst, og vedkommende har været i arbejde i 8 – 10 år, men har aldrig fået muligheden for at rejse sig økonomisk, for regningen er jo ikke til at få betalt ned. Det har kæmpekonsekvenser, for man er økonomisk uattraktiv, man kan ikke låne til et hus, og selv noget så simpelt som at eje en bil kan være umuligt. Det tænker de fleste ikke på. Bilen skal fx stå i et familiemedlems navn, så man optjener ikke anciennitet hos forsikringsselskabet. Man kan ikke få en betalingsservice fordi det jo også er en kredit, og man skal spare sammen for at få råd til den der regning som skal betales den 10. i måneden.'

Straffesagsomkostninger har været et problem gennem årtier, og det

udspringer af en ændring i loven fra midt i 1990'erne. Karina uddyber:

'Frem til 1994 betalte man afsoningsomkostninger; man betalte kost og logi for alle de dage man var indsat, og det blev afskaffet midt i 90'erne. De eneste der ikke støttede afskaffelsen, var Dansk Folkeparti, som hellere så at de indsatte fik fuld løn for det arbejde som de udførte i fængslet, så de kunne betale af på deres afsoningsomkostninger. DF anerkendte sådan set problemet, men syntes løsningen skulle være en anden. Man afskaffede ordningen med afsoningsomkostninger ud fra tanken om resocialisering, for når folk havde afsoningsomkostninger, ville de ikke kunne komme på ret fode igen. I mellemtiden sker der så det at straffesagsomkostningerne bliver en voldsom byrde. Perspektivet er det samme, og jeg kan godt forstå at man synes at når man har begået kriminalitet, skal man også tage konsekvensen, men det gør man jo også i forhold til at man faktisk afsoner en straf.'

'Det er frihedsberøvelsen der er straffen.'

'Præcis. Man kan måske også argumentere for at hvis man har mange penge, kan det være fair nok at man betaler tilbage, men de fleste mennesker har ikke en chance for at betale. De skal være heldige hvis de på trods af straffeattesten får et job, så det bliver jo livslang fattigdom hvor det næsten er mere attraktivt at gå på kontanthjælp, for så er der nogle ting man kan få tilskud til, og der kan ikke indeholdes løn. Hvis man har et lavtlønsjob og der alligevel kun er det til overs der svarer til en kontanthjælp, hvad skal så være motivationen til at arbejde?'

'Har du erfaring med personer som har oplevet den problemstilling?'

'Jeg har talt med mennesker som ikke kan give deres børn helt basale og simple ting. Jeg snakkede også med en mand som havde et hus sammen med sin kæreste. På en eller anden måde havde de fået et lån sammen, og nu havde de brug for at lægge lån om fordi han var i gang med en uddannelse som VVS'er, og økonomien var lidt stram. Men de kunne ikke lægge lånet om fordi han havde gæld fra straffesagsomkostninger, og de sagde direkte til ham 'Det er en fejl at du har fået et realkreditlån i første omgang, for du er ikke berettiget til det, og vi ville aldrig have lånt dig penge hvis vi havde vidst at du havde gæld fra straffesagsomkostninger.' Disse mennesker er bundet på hænder og fødder og kan ikke lægge deres lån om lige som alle andre mennesker, og det har kæmpekonsekvenser, men der er så få der ved hvad det betyder.

I begyndelsen, i 2008 og 2009, blev jeg ikke taget alvorligt, men fik at vide

Karina Lorentzen Dehnhardt,
SF's retspolitiske ordfører

at det var den værste form for blødsødenhed at ville gøre noget ved den slags problemer, men nu har vi heldigvis rykket os så det er blevet en del af den nye kriminalforsorgsaftale.'

'Hvornår kommer der så konkret til at ske noget på området?'

'Første del kommer igennem nu; den del der handler om at man sidestiller gæld fra sagsomkostninger med al anden gæld til det offentlige. Som det er nu, kan man ikke få gældssanering, men det bliver ændret, og senere kommer det vi kalder Gulerodsmodellen, så hvis man holder sig ude af kriminalitet i et bestemt antal år, som ikke ligger fast endnu, kan man få gælden eftergivet.



Når man indgår en aftale om sin gæld, er det hensigten at gælden og rentetilskrivningen sættes i bero i aftaleperioden, og noget af det gode ved ordningen er at hvis en der deltager, begår ny kriminalitet så gælden genaktiveres, betyder det ikke at han har for-

spildt sin chance. Hvis han vil prøve igen når han er klar til det, begynder han forfra på det antal år som aftalen kommer til at dække. De endelige vilkår kommer til at fremgå af det færdige lovforslag. Der bliver udarbejdet en konkret model for ordningen, og når den er på plads, færdiggøres lovforslaget. Aftalen er indgået mellem Dansk Folkeparti, Konservative og regeringen, og det er mig der har bakset den på plads. Det er jo en udfordring når vi er det eneste parti der interesserer sig for denne sag, men jeg har ønsket det her og haft det som en top-prioritet, for hvis det ikke kunne lykkes i denne forhandling, ville det formentlig aldrig kunne lade sig gøre. Nu venter jeg på at udvalget bliver nedsat og der kommer en hurtig løsning.'

'Er det sandsynligt at der kommer en hurtig løsning?'

'Forliget gælder allerede, og det lovforslag som er blevet behandlet, etablerer fængselspladser i Kosovo og sidestiller gæld fra strafesagsomkostninger med al anden offentlig gæld. Det betyder at mens vi venter på Gulerodsmodellen, kan man søge gældssanering. Det er ikke sikkert det vil være attraktivt for mange, men



det er en forbedring af retstilstanden indtil resten er på plads. Det er i øvrigt heller ikke nemt at få en gældssanering i al almindelighed. Derfor er jeg meget optaget af Gulerodsmodellen, så der er en horisont hvor man kan se noget nytte i det. Når vi ikke er kommet videre med en løsning før nu, skyldes det ukendskab til hvad det her betyder for mennesker, men der er to ting som indsatte altid nævner som barrierer. Straffeattesterne forhindrer dem i at få arbejde, og straffesagsomkostningerne forhindrer dem i at få et liv. Tidligere straffede har ikke altid så mange ressourcer, og de har heller ikke et specielt godt forhold til systemet. De har kæmpet nok, og hvem skal gøre anskrig på deres vegne hvis ikke de pårørende?

'Hvordan lykkedes det at få fokus på det her område og skabe viden om det?'

'Det er især sket gennem samarbejdet med Annette Olesen fra Aalborg Universitet. Hun har lavet forskning som skaffede dokumentation for hvordan det her rammer løsladte, og den har vi manglet indtil hun begyndte at arbejde inden for området. Dengang jeg begyndte min kamp, i 2008, havde vi ingen viden om hvad det betød for de mennesker der blev berørt af det, og der kunne Annettes forskning for første gang dokumentere de skadevirkninger der var. Vi fik nedsat et udvalg, og der blev lavet en betænkning, men det var svært at finde finansiering. Socialdemokratiet bragte spørgsmålet op i valgkampen dengang, men det blev en ærgerlig debat under valgkampen, og derefter blev ideen skrinlagt i de næste mange år. Da jeg kom i Folketinget igen, tænkte jeg at nu ville jeg lave et nyt forslag, og det førte til at justitsministeren sagde at det måtte vi prøve at tage med under kriminalforsorgsforhandlingerne. Derfor var jeg nødt til at gøre det til min primære prioritet og sige at jeg ikke kunne være med hvis det ikke blev en del af løsningen. Prisen var så at jeg skulle sige ja til afsoningspladser i Kosovo,

og det kan vi stå inde for, fordi konventionerne bliver overholdt og afsoningen bygger på danske regler. Det er mit helt klare indtryk at hvis jeg ikke havde holdt fast her, ville de medvirkende blå partier have ryddet forslaget af bordet. Og nu er jeg meget spændt på det endelige lovforslag.'

'Hvor kommer pengene fra?'

'Pengene er afsat i forliget, men vi kender endnu ikke det endelige beløb, for vi har ikke nogen beregninger over hvor mange der stadig vil være fri af kriminalitet om fx fem år.'



'Hvad så med fremtidige sagsomkostninger?'

'Modellen gælder fremadrettet, men det var også vigtigt for mig at hjælpe dem der har gammel gæld og samtidig lave en overgangsordning. Vi kan ikke sige 100 % hvordan ordningen bliver, for der er stadig nogle spørgsmål som udvalget arbejder med.'

'Hvordan tror du fremtidsudsigterne er for de tidligere straffede?'

'Der er flere grupper i det her. Der er dem vi ikke kan nå; dem der vil tilbage til kriminalitet. Det er heldigvis få. Så er der dem der klarer sig på trods. Endelig er der en stor midtergruppe, og her er risikoen for tilbagefald størst når man ikke får hjælp eller ikke kan betale sine regninger, og kan man fjerne nogle af de barrierer og vise at der er lys for enden af tunnelen, er der man-

ge i den gruppe som vil kunne finde en vej ud af kriminalitet. Men der er noget absurd i at den eneste gæld man ikke kan få gældssaneret, er gæld fra straffesagsomkostninger. Man kan i princippet være en dårlig forretningsmand og gå ned med sin virksomhed gentagne gange, og alligevel kan man søge – og få – gældssanering. Den manglende mulighed for gældssanering holder mange i gæld, og dermed i kriminalitet. Men jeg har stadig til gode at møde nogen der har begået kriminalitet, der ikke bare har et ønske om et andet liv. De ved bare ikke altid helt hvordan det skal kunne ske. De møder så mange barrierer, og de bliver så ensomme når de skipper deres gamle netværk og bare sidder der i deres lejlighed. Og der er så meget skyld og skam forbundet med det, og det har aldrig gjort nogen noget godt.'

'Er du tilfreds med resultatet af jeres arbejde?'

'Jeg tror der stadig er et kæmpestort ukendskab til området. Derfor foranledigede jeg en minihøring forud for forhandlingerne, for jeg ville gerne have parterne til at høre hvad straffesagsomkostningerne reelt betyder for de personer som det rammer, og det har afgjort flyttet noget. Et af de partier som forlod forhandlingerne om en aftale for kriminalforsorgen, sagde at det jo var SF der havde skrevet forligsteksten, og det er det også når man ser på det resocialiserende. Det er flere lærere, flere psykiatere, flere pensioner eller udslusningsfængsler, flere fodlænker, en indsats i forhold til indsatte børn, og naturligvis sagsomkostningerne. Og jeg er stolt af det resultat vi har nået.'



MAN KALDER DET



Hvad venter vi på? Eller hvad venter du/jeg på? At vente kan være en nervepirrende spænding, men også en vidunderlig fornemmelse helt ind i maven.

Igen: at skulle vente kan føles både uudholdeligt og unødvendigt. Det kan føles som uendelig lang tid, og ofte kan det være svært at forstå hvorfor. Men det kan også være ventetiden værd.

"Alt godt kommer til den, der venter", siges det tit. Men er det nu også sandt? Ja, for nogle, måske endda for mange – men slet ikke for alle. For hvad er det der ventes på, og hvorfor ventes der på det?

Der kan ventes på så uendelig mange ting. Som det lille barn der venter på at blive hentet i børnehaven af sin onkel, fordi de skal på tur sammen. Eller samme barn, som må se langt efter sin far, der igen er alt for sent på den. Og som måske aldrig kom som aftalt.

Der kan ventes i, hvad der føles som evigheder, men reelt blot er nogle få øjeblikke. Når ventetiden på et tidspunkt ender, kan man stille sig selv spørgsmålet: Var det ventetiden værd?

Og mens du så måske sidder her og venter, så prøv at overveje følgende. Tænk over, at hver gang du udskyder eller tøver med at gøre noget vigtigt, eller undlader at foretage nye handlinger ved at udsætte til i morgen, selvom du lige så godt kunne starte i dag, så se dig tilbage over din venstre skulder.

Der ser du en svævende skygge. Denne skygge repræsenterer din død, og hvert øjeblik det skal være, kan den træde frem, lægge sine hænder på dine skuldre og tage dig med. Så det som du er i gang med lige nu i dette øjeblik, kan blive det sidste du nogensinde foretager dig.

For når du tøver eller udsætter, handler du som om du er udødelig. Men det er du ikke. Så næste gang du tøver med at handle eller udsætter til i morgen, så se dig over din venstre skulder og husk at døden står der, klar til at tage dig med, og gør døden til din vejleder.

Døden vil altid kunne huske dig på, at du skal gøre noget, der repræsenterer dig og din personligheds muligheder. Du kan ikke tillade dig andet! Valget er dit...

"Det er ikke vigtigt hvornår vi skal herfra. Det er vigtigt hvad vi gør, mens vi er her."

John er indsat i et lukket fængsel, hvor han er i gang med en uddannelse. Han skriver også korte historier og tanker ned. Vi har bedt ham om at bidrage til magasinet. Det er der kommet ovenstående ud af, som handler om at vente – og handle – og træde i karakter som den man er...

MENNESKE- RETTIGHEDERNE



GÆLDER OGSÅ BAG TREMMER

Der er mennesker i vores samfund, som begår gerninger, der er så uhyrlige, at de kan være svære at forstå og rumme. De mennesker kan vi instinktivt have lyst til at fjerne fra jordens overflade eller som minimum straffe så hårdt som overhovedet muligt – øje for øje, tand for tand. I Danmark har vi dog i mange år haft fokus på at sikre alle borgere en retfærdig rettergang, skulle man komme i kontakt med retsvæsenet, og ikke mindst sørge for, at basale rettigheder overholdes uanset forbrydelse og dom, hvilket for eksempel kan være uddannelse eller arbejde i fængslerne, udgange og besøg af pårørende. Udover egen lovgivning har vi i Danmark siden 1992 også forpligtet os på De Europæiske Menneskerettigheder.

Gennem årene har der været sager fremme i medierne med problematiske besøg hos visse dømte. Disse besøg kaldte på, at lovgivningen på området blev gået efter. På baggrund af det trådte en ny lov i kraft 1. februar 2022. Den rammer livstidsdømte samt visse forvaringsdømte og indskrænker deres rettigheder for eksempel i forhold til at indgå i relationer med mennesker, de ikke kendte før deres varetægtsfængsling, og det gælder både via brev, telefon og besøg. Denne indskrænkning af rettigheder gælder de første 10 år af livstidsdommen eller visse forvaringsdomme.

Artikel 8 i Den Europæiske Menneskerettighedskonvention sikrer retten til privatliv og familieliv, hvilket hidtil også har været gældende for de indsatte med en livstidsdom eller visse forvaringsdomme. Men den rettighed mister man, hvis man ikke har mulighed for at indgå relationer med nye mennesker i løbet af de første 10 år, hvor man afsoner straffen.

I Danmark straffer vi ved frihedsberøvelse. I nogle tilfælde straffer vi uden tidshorisont, som sagen er for de indsatte, som rammes af den seneste lovændring. Men skal de indsat-

te i tillæg til frihedsberøvelsen have krænket deres Menneskerettigheder i forhold til retten til privatliv og familieliv? Vi frygter for de konsekvenser en sådan indskrænkning kan få på den lange bane: både for den indsatte, de ansatte i Kriminalforsorgen og for samfundet.

Her i landet arbejder gode folk i Kriminalforsorgen. Fængselsbetjente, socialrådgivere, lærere, behandlere, ja, alle gør, hvad de kan for at sikre, at de indsatte, når de engang bliver løsladt, bliver løsladt til en tilværelse, hvor de kan indgå i samfundet på en god og konstruktiv måde. Hvor vi kan føle os trygge ved, at de bliver vores naboer.

Artikel 8 i Den Europæiske Menneskerettighedskonvention sikrer retten til privatliv og familieliv, hvilket hidtil også har været gældende for de indsatte med en livstidsdom eller visse forvaringsdomme. Men den rettighed mister man, hvis man ikke har mulighed for at indgå relationer med nye mennesker i løbet af de første 10 år, hvor man afsoner straffen.

Medvirkende til en god løsladelse og et kriminalitetsfrit liv, som alle vel ønsker for den indsatte, så der ikke skabes flere ofre, når de kommer ud, er blandt andet sunde og meningsfulde relationer uden for fængslet. Mennesker som kan tage imod dem, når de kommer ud. Her kan et kærlighedsforhold være én sund relation. Når vi med den nye lov fratager mennesker i fængsel muligheden for at bygge gode relationer til nye mennesker de første 10 år af deres afsoning, holder vi dem fast i de netværk, de havde, da de kom i fængsel, og de netværk er ikke nødvendigvis sunde.

Enkelte indsatte vil end ikke have et netværk fra tidligere at falde tilbage på. De vil derfor alene være overladt til mennesker, de møder i fængslet, eller være overladt kun til sig selv, hvis de afsoner under vilkår, som minder om isolationslignende forhold, hvor de kun har mulighed for samvær med andre få timer i døgnet. At fratage mennesker muligheden for at danne relationer isolerer mennesker og minder i vores øjne om tortur, som ikke hører hjemme i et humanistisk samfund. Ved at isolere vores indsatte fra nye relationer besværliggør vi også det resocialiserende arbejde, for hvorfor skulle man arbejde med sig selv, sine mønstre, sin forbrydelse, hvis ikke samfundet vil én det godt? Hvis samfundet ligefrem lovgiver på en måde, så ens menneskerettigheder bliver krænket? Trods de medieomtalte sager med problematiske besøg må vi se i øjnene, at vi med denne lov også rammer dem, som har chancen for at skabe et kriminalitetsfrit liv, når de kommer ud af fængslet.

Når vi står over for voldsomme forbrydelser, er det menneskeligt at få lyst til at gøre forholdene for de indsatte så restriktive og umenneskelige som muligt. Samtidig må vi se i øjnene, at det ikke er alt, vi kan lovgive os ud af – vi kan ikke gøre det gjorte ugjort ved straf eller straffe os væk fra en begået handling. Men hvad kan vi? Det vi kan, er som minimum at undgå at gå i konflikt med basale menneskerettigheder. Hvis vi skal sørge for, at der ikke kommer flere ofre og pårørende, er det ikke lige meget hvordan vi behandler mennesker i fængsel.

Mette Kruse Andersen, præst, Jyderup Fængsel, Maria Eva Napier, præst, Storstrøms Fængsel, Maria Fruerlund Kamp, præst, Herstedvester Fængsel, Povl Götke, præst, Søby Søgård fængsel, Ruben Fønsbo, præst, Enner Mark fængsel, Erik Adrian, præst, Vestre fængsel

INDSATTE TANKER

Hvor er livet, når man mangler det?

På eftertænksomhedens holdeplads

Værn om værd og renommé

Mod tørstens tår af tomme glas

Samt fortvivlens tankespind

Hver tanke rummer perspektiv

Man bør starte med sit eget sind

uden fordømmelse for hvert et liv

Fra forståelsen der skabes ro

Hvile finder under selvindsigt

Pas på dig selv, der må man have tro

Til ansvar har hvert menneske pligt

Man må kæmpe for at ændre vej

Foruden mål, der går mænd itu

Så kæmp for noget - og kæmp for dig

Livet bliver, hvad du tænker nu

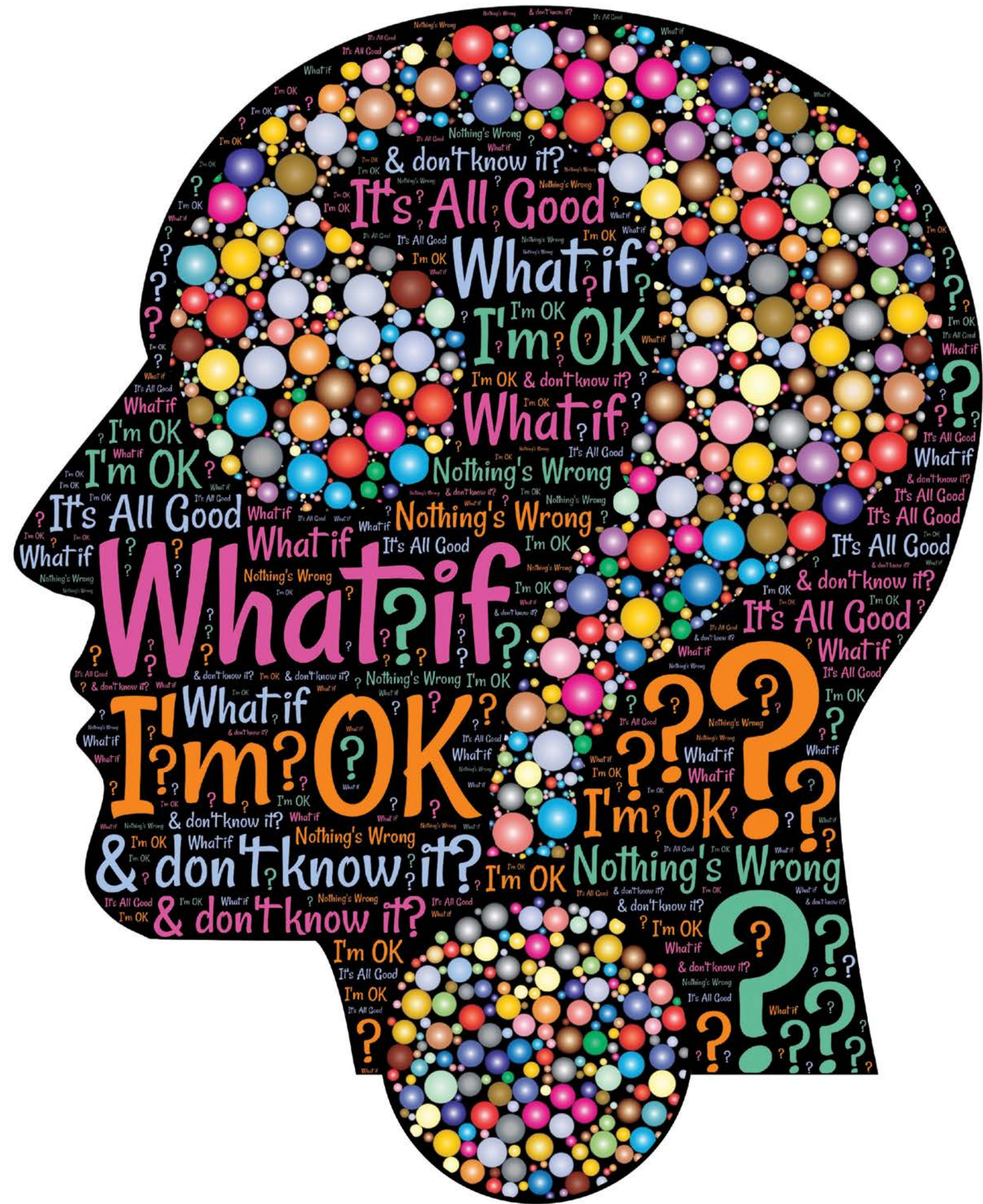
Man får slag af livet - og tab af spil

Hvor man falder, må man rejse sig

Og det man kan, er hvad man vil

Så livet finder også dig og mig!

René Ibsen, IbsenSTUDIO



MOTION DER SMITTER



Herigennem blev der skabt et idrætsfællesskab, hvor alle var lige, og hvor alle på skift deltog i instruktørrollen. Når alle står i ens t-shirts med 'Motion der smitter'-logoet, er der ikke længere en label på, hvem du er, men man er der for at træne sammen.

Efter at samfundet åbnede igen, har der løbende været fysiske træninger på den lukkede afdeling på Søby Søgaard. Her har projektet har været med til at give en ny form for fællesskab, hvor alle, uanset livssituation, kan deltage, tage ansvar og videregive deres viden. Indsatte har beskrevet træningen med følgende ord:

'Jeg kom helt væk fra alle andre bekymringer og havde kun fokus på vejtrækningen.'

'Det er det fedeste at træne med jer. At fortælle det til mine børn. Man

'Motion der smitter, er titlen på et projekt, der begyndte under Corona-nedlukningen i vinteren 2020 og sluttede i december 2021. Selv om projektet officielt sluttede i december, lever det videre i forskellige sammenhænge, for det har vist sig yderst velgnet til at skabe og styrke fællesskaber på tværs af personers forskellige livssituationer. Her kan indsatte, ansatte, frivillige og samarbejdspartnere være med på lige fod.

Corona-nedlukningen betød for mange indsatte at de gik fra at være isoleret fra omverdenen til total isolation. Derfor ville vi gerne udvikle noget der kunne understøtte fællesskabet på afdelingerne og samtidig kunne udføres i isolation.

At være fysisk aktiv kan blandt andet hjælpe den enkelte med dagligdagens udfordring og bekymringer, øge koncentrationsevnen og styrke kvaliteten af de sociale relationer. Målet var derfor at skabe motionsfællesskaber der kunne motivere den enkelte til at tage ansvar for egen sundhed og trivsel og samtidig styrke kvaliteten af de sociale relationer, både på afdelingen og til personer udefra.

Som det første trin i projektet blev der udarbejdet et træningskatalog med forskellige former for øvelser

og træning, som kunne udføres uden brug af hjælpemidler. Der var både træningsøvelser, yoga og meditation. Deltagerne var indsatte i Søbysøgaard, Nyborg og Jyderup Fængsel samt arresterne i Nyborg og Aalborg som med udgangspunkt i materialet kunne træne enkeltvis på deres celler eller sammen med andre på afdelingen.



Næste trin var, at der blev koblet Zoom-træning på projektet, så deltagerne fik mulighed for at se hinanden. To eftermiddage om ugen kunne man deltage i en halv times Zoom-træning. Her deltog både indsatte og tidligere indsatte, ansatte og frivillige i Café Exit, samarbejdspartnere og personale fra Kriminalforsorgen.

er ikke bare en kriminel der sidder i fængsel.'

'Det var første gang i meget lang tid, at jeg har oplevet at være i mig selv.'

'Motion der smitter' fortsætter med at smitte.

Embla Mari Prien, Café Exit

SVAR PÅ HVAD GØR VI?

På Søbysøgaard er der i det lukkede fængsel en uddannelsesafdeling, H2, hvor der sidder en masse kloge hoveder. De går i skole og til eksamen, så de kommer ud et andet sted end de kom ind. Det har ledelsen støttet, så de indsatte på den afdeling har fået nogle privilegier. Men så gik det galt ... De indsatte skriver:

I starten af 2022 skete der et tillidsbrud på uddannelsesafdelingen H2 Søbysøgaard. Tidligere indsatte misbrugte SK-nettet på computere til deres egen fordel. Det var ikke kun ledelsens, men også de andre medindsatte tillid, der blev svigtet. Hele afdelingens koncept og præmis er nu for alvor sat ud af kraft på grund af nogle få individers egoistiske valg. De, som har misbrugt tilliden, er nu blevet bortvist fra afdelingen – men hvad med os, der er tilbage?



Konsekvensen heraf er, at vi, der er tilbage, kollektivt bliver sanktioneret for noget, vi ikke har været en del af. Hvorfor...? Hvis én person på en vilkårlig afdeling aflægger en uren urinprøve, bliver hele afdelingen heller ikke kollektivt sanktioneret.

Kunne vi have gjort noget anderledes? Skulle vi have gjort noget anderledes? Hvorfor bliver vi, der er tilbage, pålagt ansvaret for andres dårlige dømmekraft? Er det fair, at vi bliver sanktioneret for det?

Afdelingens DNA, identitet og koncept omkring fuld fokus på uddannelse med det privilegium at have en computer med SK-net på værelset, er for nu sat på pause. Det er et meget stort slag i ansigtet på os alle. Afdelingen har gennem længere tid vist ledelsen, at præmissen omkring frihed under ansvar til strukturering af egen tid, stor fleksibilitet i hverdagen, samt højt niveau og udbytte af skole, er lyk-

kedes. Ledelsen har turdet satse på en sådan afdeling og roser os for vores produktivitet og arbejdsomhed, både i forbindelse med generelt arbejde, samt ved de forskellige tiltag så som workshops med civile og politikere udefra.

At computere er blevet fjernet fra værelserne, sådan at det nu skal planlægges, hvornår de kan anvendes, giver en del logistiske udfordringer, ikke kun for os indsatte, men i høj grad også for personalet. Det har medført meget ekstra, unødvendigt arbejde, som lægger

pres på alle. Det gør vores mulighed for at uddanne os markant ringere, blandt andet fordi det at arbejde på computere er et nødvendigt nøgleværktøj i forbindelse med uddannelse for fremtiden. Uddannelsesvejledere, lærere mm. er nu pålagt opgaver, som før blev udført af de studerende selv, hvilket giver dem mindre tid til deres vigtige opgaver. Alt sammen giver det et ringere produkt og et dårligere resultat, som ingen er tjent med.

Vi arbejder alle sammen, hver dag, proaktivt på at udvikle os i en retning, som giver mest værdi for vores fremtid. Vi forsøger også alle sammen på at være de bedste udgaver af os selv, og i den forbindelse kunne man jo oplagt spørge, da vi er mange der tænker – hvad er læringen af det her? Ønsker kriminalforsorgen at fortælle os noget med denne sanktion?

Tak for ordet!

De indsatte på H2, Søbysøgaard



RACHEDS 12 STEPS OF PAIN

Rached, den indsatte indpisker i lukket på Søby-søgård, som gav inspiration til legemsøvelser i sidste nummer, kommer her med nogle flere. Rached introducerer selv:

En rigtig god challenge, som er alsidig, giver god kondi og er styrkende for hele kroppen. Der skal laves 12 forskellige burpees. Den første laves én gang, den anden to gange, den tredje tre gange ... - og så tror jeg, at I har fanget konceptet. Man kører helt op til de 12 gentagelser. Så holder man en pause og får vejret. Hvis man derefter føler sig frisk nok og har mod på det, kører man det hele en gang til fra den anden ende af. Altså fra 12 gentagelser og ned til en. Husk på at i denne anden omgang bliver det nemmere og nemmere, da man kører færre gentagelser i hver omgang. Tag tid på dig selv, så du kan presse dig selv og sætte dig nogle mål. Hvis du kan finde en træningspartner, der kan køre ved siden af dig, vil det også give god motivation og gøre det 'hyggeligere'.

1. BURPEE PUSH-UP

Fra stående af hopper man ned i armbøjningsposition, laver en armbøjning, kommer op på fødderne samtidig med at man hopper og klapper over hovedet i en flydende bevægelse.

2. BURPEE KNEE-UP

Som i første, men efter armbøjningen fører man et knæ op til albuen, først det ene, så det andet. Det gør man fire gange. Derefter stiller man sig op, og så gentager man: fire armbøjninger, fire knæ.

3. BAGLÆNS BURPEE:

Fra stående går man ned, som når man skal lave en squat, men fortsætter ned og sætter sig på røven, ruller bagud langs rygraden og op til nakken. Så ruller man frem igen med moment, så man kommer op på fødderne og står i en meget lav squat. Derefter rejser man sig op og laver et hop.

4. BURPEE BAR JUMP (FRONT):

Man laver en burpee uden armbøjning, altså ned i strakte arme og op at stå. Så forestiller man sig at man skal hoppe over en lille forhindring lige foran sig, laver et lille hop og vender sig om. Det gør man tre gange.

5. BURPEE SQUAT JUMP:

Lav en burpee uden armbøjning. Når man kommer op på flade fødder, mens man stadig sidder på flade fødder (en dyb squat) hopper man op, så man lige slipper gulvet.

6. BURPEE BOX JUMP:

Lav en burpee uden armbøjning og op og hoppe på en kasse og ned igen. Hvis man ikke har en kasse, kan man hoppe i firkant: frem, til siden, bagud og tilbage tilbage til startposition.

7. HALV BURPEE:

Burpee uden armbøjning og uden hop. Ned i strakte arme og op og stå. Gentag.

8. BURPEE JUMP AND REACH:

Lav en burpee uden armbøjning. Når du kommer op, hopper du op og slår hænderne højt mod væggen. Hvis du ikke har en væg, forestiller du dig det.

9. BURPEE BAR JUMP (SIDE):

Lav en burpee uden armbøjning. Når du kommer op på fødderne, hopper du sidelæns. Forestil dig en lille forhindring. Lav burpee og gentag til den modsatte side.

10. BURPEE JUMP HIGH KNEE:

Lav en burpee uden armbøjning, op at stå på fødderne og lav et højt hop, hvor du trækker knæene højt op til brystet (det er hårdt!)

11. WALK OUT:

Fra stående position bukker man sig forover med fødderne plantet på gulvet, sætter hænderne fladt på gulvet foran sig og kravler ud på hænderne til kroppen er udstrakt på strakte arme. Så kravler man tilbage og rejser sig op i stående stilling. Det gentages.

12. BURPEE LONG JUMP:

Lav en burpee uden armbøjning, stå op og lav et længdespring, dvs. hop så langt frem du kan. Vend om og gentag 12 gange.

Derefter kan man køre fra 12 gentagelser og ned. Man kan også gøre det hårdere ved at supplere med en armbøjning, hvor det er beskrevet at man bare går ned i strakte arme.

Held og lykke med det!

Rached





SØNDERJYSK KAGEBORD I NØRRE SNEDE FÆNGSELS ÅBNE AFDELING

Efter afholdelsen af et meget vellykket arrangement med kager og kaffe en masse lød det fra flere indsatte: 'Det her er Danmarks bedste fængsel'.

Kage- og bageglade indsatte fejrede påskedag med hyggeligt samvær omkring et 'Sønderjysk Kagebord' i sin helt egen stil. Kagebordet bestod af 31 forskellige hjemmelavede og hjemmebakte kager og småkager, som alle kunne udkonkurrere en dygtig håndværksbager.

Det var en ny, bageglad indsat der kom med idéen til det sønderjyske kagebord, og i samråd med undertegnede, blev vi enige om, at påskedag var en god dag til dette arrangement i fængselskirken Bakkebos 'Café Snak'.

Vejret var fantastisk, så de 35 - 40 indsatte, der kiggede forbi til arrangementet, kunne sidde udenfor og nyde de mange forskellige slags kager.



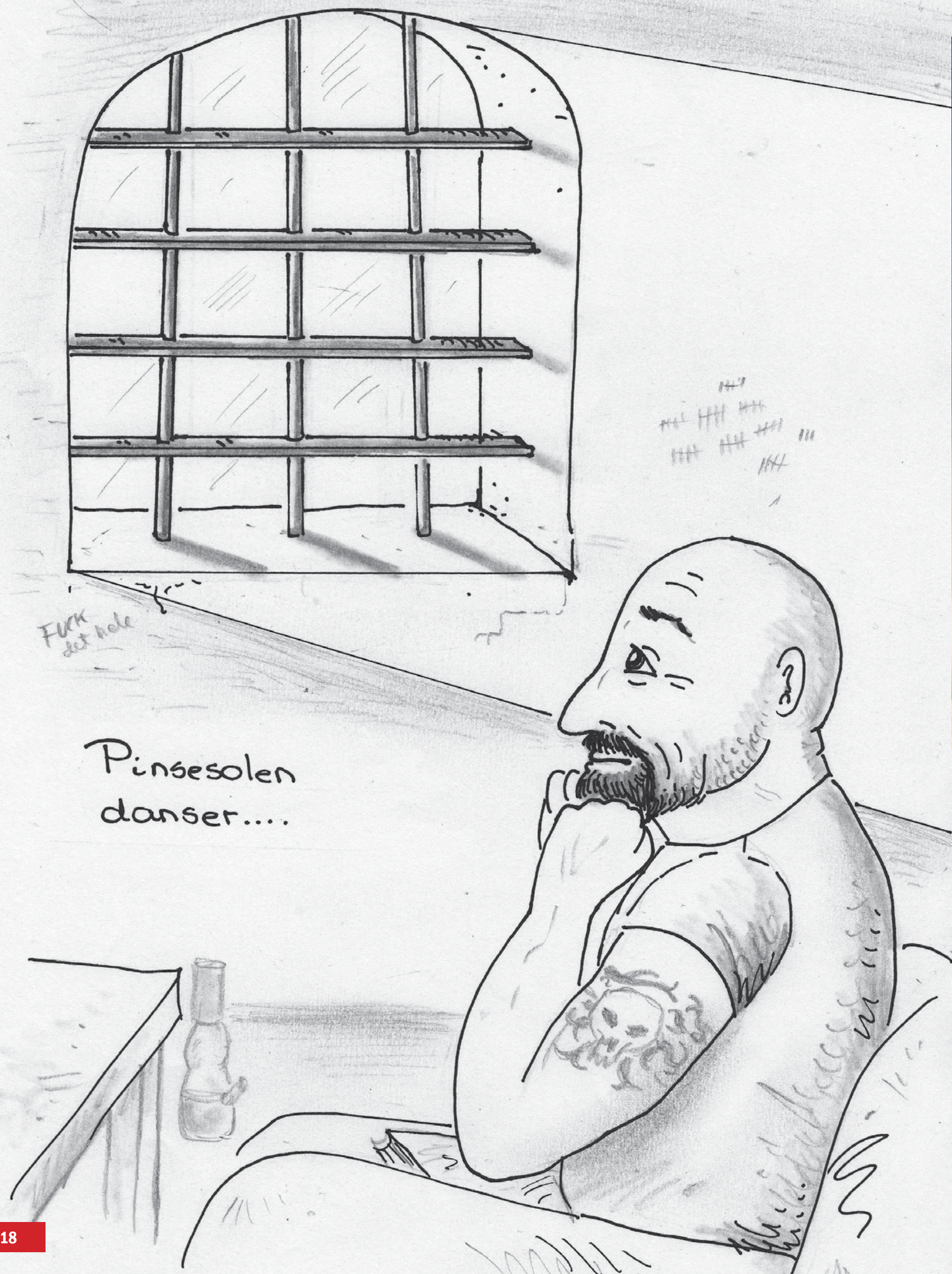
Og udvalget var helt exceptionelt. Der var cheesecake, lagkage, brødtorte (rugbrøds-lagkage), vandbakkelse, bedstemorkringler, sukkerkringler, Gateau Marcel, hindbærssnitter, 'vrøvl'

og 'gode råd', knepkager, præstekranse, søsterkager, ambrosiakage, 'kys og klap', fedtebrød og lyse og mørke fedtkager samt mange flere, og selvfølgelig også 'ingenting', som er en let småkage, og det betyder, at man altid også lige kan spise 'ingenting'. Derfor bliver netop denne småkage ofte først serveret som den sidste kage ved kaffebordet.

Tak for det gode samarbejde blandt indsatte og ansatte samt fængselskømandens personale, der beredvilligt fremskaffede de ingredienser til kagerne, som ikke lige fandtes iblandt butikkens dagligvarer.



Med venlig hilsen
Rie (Inger Marie Mortensen)
Fængselspræst



HVAD BETYDER PINSE?

Pinsen er den tredje af kirkens store fester, og pinsen danner afslutning på den syv uger lange glædestid efter påske.

Den kristne pinsefest fejres som festen for Helligåndens komme og kirkens grundlæggelse, dvs. kirkens fødselsdag. I Apostlenes Gerninger (kap. 2, versene 1 - 13) fortælles det, at disciplene er forsamlet den 50. Dag efter påske (heraf kommer det græske navn for pinse: pentakosta, der betyder 50 og hvoraf også det engelske ord for pinse, 'Pentecost', er afledt). De er ængstelige og bange for at vise sig offentligt efter at Jesus ikke længere er hos dem og tvivler på hvordan det fremover skal gå med det kristne budskabs videre udbredelse. Men

pludselig fyldes de af Helligåndens kraft, al frygt forsvinder, og de får mod til at begynde at gå ud på gader og stræder og forkynde evangeliet på andre tungemål, så alle de fremmødte kan høre det glade budskab på deres eget sprog. Man kan derfor godt sige, at pinse bliver symbolet på kristendommens største internationale gennembrud.

Pinsen er den af de store fester i kirken, som folk i al almindelighed har sværest ved at forholde sig til, måske fordi der ikke er nogen særlige konkrete traditioner forbundet med den. Det forsøgte tidl. Roskilde-biskop Jan Lindhardt for en del år siden at råde bod på ved at foreslå, at man skulle gøre det til en tradition at spi-

se fisk i pinsen. En idé, der dog ikke vandt synderligt fodfæste hos folk.

Men selvom pinsen kan forekomme mange mennesker lidt diffus, er der dog masser af mening og indhold i den. Helligånden opfatter vi jo som Guds livgivende ånd, der skaber og virker evangeliets ord ved gudstjenesten. Og til denne højtid finder vi nogle af de smukkeste salmer i salmebogen, bl.a. 'I al sin glans nu stråler solen' af N.F.S. Grundtvig, hvor pinsens kirkelige betydning knyttes sammen med naturens opvågnen og lysets komme i forårstiden. Det er bl.a. derfor mange kirker vælger at fejre 2. Pinsedags gudstjeneste i naturen.

Af Arresthuspræst Nina Morthorst

FINURLIGE FAKTA • 2022-KALENDEREN 2. HALVÅR

JULI

Fr 1	1644: Christian IV mister sit øje under søslaget på Kolberger Heide; der hvor han 'stod ved højen mast'.
Lø 2	1865: William Booth grundlægger Frelsens Hær i London.
Sø 3	1976: Bjørn Borg vinder den første af sine i alt fem Wimbledon-sejre.
Ma 4	2012: Higgs-bosonens findes ved eksperimenter i Large Hadron Collider i CERN. 27
Ti 5	1980: Første Skanderborg-festival afholdes. Der var mindre end 1.000 gæster og kr. 4.000 i underskud.
On 6	1907: Den mexicanske maler Frida Kahlo fødes.
To 7	1947: En UFO styrter (måske) ned på en ranch i Roswell, New Mexico.
Fr 8	1709: I slaget ved Poltava under Den Store Nordiske Krig besejrer Rusland Sverige.
Lø 9	1995: Det amerikanske rockband 'The Grateful Dead' optræder for sidste gang. Det sker i Chicago.
Sø 10	1951: Fredsforhandlinger indledes i Kaesong med henblik på våbenhvile i Koreakrigen.
Ma 11	1982: Italien besejrer Vestsjyskland 3 – 1 og vinder VM i fodbold i Spanien. 28
Ti 12	1543: Henry VIII af England gifter sig for 6. og sidste gang. Ægtefællen er Catherine Parr.
On 13	587 f.Kr.: Salomos tempel i Jerusalem ødelægges af babyloniske besættelses tropper.
To 14	1951: Ferrari vinder sin første Formel 1 Grand Prix-sejr. Det sker på Silverstone-banen i England.
Fr 15	1995: Den første bog, D. Hofstadters 'Fluid Concepts and Creative Analogies', sælges på Amazon.
Lø 16	1945: Verdens første atombombe prøvesprænges ved Alamogordo i New Mexico. Den virker.
Sø 17	1936: Den Spanske Borgerkrig bryder ud da general Francisco Franco prøver at vælge landets styre.
Ma 18	64: En brand bryder ud i handelsboder nær Circus Maximus og ødelægger 2/3 af Rom. 29
Ti 19	1972: Fodboldspilleren Ebbe Sand fødes i Aalborg.
On 20	1639: Det første guldhorn fra oldtiden bliver fundet nær Mjøgetånder af Kristine Svendsdatter.
To 21	1967: Danmarks første moske, beliggende i Hvidovre, indvies.
Fr 22	1894: Første bilvæddeløb fra Paris til Rouen, 126 km. Vinderen holder en gennemsnitsfart på 19 km/t.
Lø 23	1995: Kometen Hale-Bopp opdages.
Sø 24	1917: Retssagen mod den hollandskødt tyske spion Mata Hari indledes. Den ender med en dødsdom.
Ma 25	306: Konstantin den Store bliver romersk kejser. 30
Ti 26	1943: Den senere frontfigur i 'The Rolling Stones', Mick Jagger, fødes i Darford, England.
On 27	1929: Genevekonventionen om krigsfangers rettigheder underskrives af 53 nationer.
To 28	1943: 'Operation Gomorrah', bombningen af Hamburg, koster 42.600 mennesker livet.
Fr 29	1836: Triumfbuen i Paris indvies.
Lø 30	1947: Arnold Schwarzenegger fødes i Thal, Østrig.
Sø 31	1498: Columbus går i land på Trinidad.

AUGUST

Ma 1	1936: De Olympiske Lege åbnes i Berlin. Adolf Hitler overværer åbningsceremonien.
Ti 2	1876: Wild Bill Hickok skydes og dræbes under et pokerspil i byen Deadwood, South Dakota.
On 3	1778: Teater- og operahuset La Scala i Milano bliver indviet.
To 4	1875: Forfatteren H.C. Andersen dør.
Fr 5	1884: Grundstenen til Frihedsgudindens sokkel i New Yorks havn lægges.
Lø 6	1962: Jamaica bliver uafhængig af Storbritannien og opnår selvstændighed.
Sø 7	1947: Thor Heyerdal når land efter at have krydset Stillehavet på tømrerflåden Kon-Tiki på 101 dage.
Ma 8	1786: Mont Blanc bestiges for første gang. Michael Paccard og Jacques Balmat når toppen. 32
Ti 9	1963: Whitney Houston bliver født i Newark, New Jersey.
On 10	1628: Krigsskibet Vasa synker i Stockholms havn 20 minutter inde i sin jomfrurejse.
To 11	1956: Den amerikanske ekspressionistiske maler Jackson Pollock dør i en bilulykke.
Fr 12	1914: Kanonen 'Dicke Bertha' bruges for første gang. Hver granat vejede op til 2,4 tons.
Lø 13	1942: Disney-tegnefilmen 'Bambi' har premiere i USA.
Sø 14	1901: Tysk-amerikaneren Gustave Whitehead hævder at have fløjet 800 meter i sit motoriserede fly.
Ma 15	1843: Tivoli i København slår dørene op for publikum første gang. 33
Ti 16	1930: Den første tegnefilm med lyd og farve, 'Flip the Frog - Fiddlesticks' af Ub Iwerks, udkommer.
On 17	1998: Bill Clinton indrømmer at have haft 'en upassende relation' til praktikanten Monica Lewinsky.
To 18	1969: Jimi Hendrix spiller som den sidste på Woodstock-festivalen.
Fr 19	1960: Den amerikanske U2-pilot Gary Powers dømmes i Sovjetunionen til 10 års fængsel for spionage.
Lø 20	1988: Der indgås våbenhvile efter otte års krig mellem Iran og Irak.
Sø 21	1978: Gasolin spiller sammen for sidste gang. Det sker i Folkets Park i Malmø.
Ma 22	1780: James Cooks skib når hjem til England uden Cook. Han blev spist af indfødte i Hawaii. 34
Ti 23	1913: Edvard Eriksens skulptur 'Den lille havfrue' opstilles på Langelinje i København.
On 24	1995: Microsoft udgiver Windows 95.
To 25	1943: Italiens premierminister Benito Mussolini arresteres på ordre af kong Victor Emmanuel.
Fr 26	1955: Den danske svømmer Lizzie Christensen svømmer over Østersøen på 15 timer og 10 minutter.
Lø 27	2003: Mars passerer Jorden i en afstand af 55.758.000 km; den mindste afstand i 60.000 år.
Sø 28	1996: Det britiske tronfølgerpar, prins Charles og prinsesse Diana, opnår officielt skilsmisse.
Ma 29	1831: Den engelske videnskabsmand Michael Faraday opdager elektromagnetisk induktion. 35
Ti 30	1682: William Penn forlader England og sejler til Den Nye Verden. Her grundlægger han Pennsylvania.
On 31	1984: Over 1.000 dør under en tropisk storm i Filippinerne.

SEPTEMBER

To 1	1985: Vraget af Titanic lokaliseres efter 73 år på Atlanterhavets bund.
Fr 2	1958: Kinas første TV-station åbner i Beijing.
Lø 3	2006: Rolling Stones giver koncert i Horsens for 85.000 gæster.
Sø 4	1995: Peter Schmeichel kåres til Europas bedste fodboldmålmand.
Ma 5	1174: Katedralen i Canterbury, grundlagt i 597, ødelægges af en voldsom brand. 36
Ti 6	1997: Prinsesse Diana bliver bisat fra Westminster Abbey i London.
On 7	1969: Første episode af 'Monty Python's Flying Circus' indspiles i BBC's studier i London.
To 8	1986: En dræbes og 18 såres ved et bombangreb på Rådhuset i Paris.
Fr 9	1536: Den jyske folkefører Skipper Clement henrettes i Viborg for sin rolle under Grevens Fejde.
Lø 10	1977: I Frankrig bruges guillotine for sidste gang. Hamida Djandoubi henrettes for drab.
Sø 11	1928: Århus Universitet grundlægges. Det er nu landets største, målt på antal studerende (ca. 38.000).
Ma 12	1905: Københavns Rådhus indvies efter 13 års byggeri. 37
Ti 13	1985: Nintendo udgiver 'Super Mario Bros', en af de største succeser inden for video-spil.
On 14	1917: Det russiske kejserrige ophører med at eksistere og erstattes af Den Russiske Republik.
To 15	1916: Tanks benyttes for første gang i krig. Det sker ved slaget om Somme.
Fr 16	1848: Slaveriet afskaffes i alle franske besiddelser, kolonier og territorier.
Lø 17	1972: Den første af de 251 episoder af tv-serien 'M*A*S*H' har premiere i USA.
Sø 18	2005: Afghanistans borgere kan for første gang i 36 år stemme ved et demokratisk parlamentsvalg.
Ma 19	1888: 18-årige Bertha Souret bliver verdens første skønhedsdronning og vinder 5.000 francs. 38
Ti 20	2001: I en tale til den amerikanske kongres erklærer præsident George W. Bush 'krig mod terror'.
On 21	1937: J.R.R. Tolkiens bog 'The Hobbit' udkommer på engelsk. Oplaget var 1.500 eksemplarer.
To 22	1985: 2.000 mennesker omkommer ved et jordskælv i Mexico.
Fr 23	1848: Tyggegummi sælges i USA for første gang nogensinde. Opfinder var John B. Curtis.
Lø 24	1842: 200 bryggere slår sig sammen i byen Pilsen, Tjekkiet, for at udvikle bedre øl. Her opstår pilsneren.
Sø 25	1968: Den amerikanske skuespiller og rapper Will Smith bliver født.
Ma 26	1957: Musicalen 'West Side Story' af Leonard Bernstein har premiere i New York. 39
Ti 27	1066: Wilhelm Erobreren sætter sejl fra Somme-flodens munding for at erobre England. Det lykkes.
On 28	1933: Det forbydes københavnske børn at bruge rulleskøjter og løbehjul på offentlige pladser.
To 29	2005: Lidl åbner sine første 13 butikker i Danmark.
Fr 30	1991: Militærkup i Haiti mod landets populære præsident Jean-Bertrand Aristide.

OKTOBER

Lø 1	1973: Loven om fri abort træder i kraft i Danmark.
Sø 2	1870: Rom bliver hovedstad i den nydannede italienske republik.
Ma 3	52 f.Kr.: Gallerlederen Vercingetorix overgiver sig til den romerske kejser Gaius Julius Caesar. 40
Ti 4	1883: Orient-ekspressen kører for første gang fra Paris med kurs mod Istanbul.
On 5	1936: Václav Havel, skuespilforfatter og poet som senere bliver Tjekkiet's præsident, fødes i Prag.
To 6	1981: Skandinaviens første hjertetransplantation foretages i Oslo af professor Leif Eskind.
Fr 7	1982: Musicalen 'Cats' har premiere på Broadway. Den spiller 7.485 gange indtil 9. januar 2006.
Lø 8	2003: Forlovelsen mellem Kronprins Frederik og Mary Donaldson offentliggøres.
Sø 9	1973: Elvis Presley bliver skilt fra Priscilla efter 6 års ægteskab.
Ma 10	1865: John Wesley Hyatt udtager patent på billiardkugler af celluloid. 41
Ti 11	1722: Fredensborg Slot indvies. Navnet markerer afslutningen på Store Nordiske Krig.
On 12	1492: Christoffer Columbus når frem til Bahamas. Han var imidlertid sikker på at have fundet Indien.
To 13	1962: Skuespillet 'Hvem er bange for Virginia Woolf?' af Edward Albee har premiere i New York.
Fr 14	1964: Martin Luther King modtager – som den indtil da yngste - Nobels fredspris.
Lø 15	1529: Sultan Suleiman den Prægtige opgiver belejringen af Wien. Hermed ender osmannisk ekspansion.
Sø 16	1923: Walt Disney grundlægger The Walt Disney Company sammen med sin bror Roy.
Ma 17	1931: Al Capone idømmes 11 års fængsel for skattesnyd. 42
Ti 18	1867: USA køber Alaska af Rusland for \$7.200.000,00.
On 19	2002: Københavns metro åbner.
To 20	1973: Operahuset i Sydney, tegnet af den danske arkitekt Jørn Utzon, tages i brug.
Fr 21	1805: Admiral Lord Nelson dør under Slaget ved Trafalgar. Han skydes af en fransk skarpskytte.
Lø 22	1964: Den franske filosof og forfatter Jean-Paul Sartre tildeles Nobels litteraturpris, men takker nej.
Sø 23	1157: Slaget på Gråthede (mellem Svend, Knud og Valdemar) afslutter 10 års borgerkrig i Danmark.
Ma 24	2003: Concorde foretager sin sidste kommercielle flyvning fra New York til London. 43
Ti 25	2001: Windows XP udsendes officielt og bliver snart Microsofts mest populære operativsystem.
On 26	1977: WHO erklærer sygdommen kopper udryddet efter års vaccineringsindsats. Vacciner virker.
To 27	1994: For første gang registreres flere end 1.000.000 indsatte i amerikanske fængsler.
Fr 28	1770: Ved lov afskaffes 3. påskedag, 3. pinsedag og 3. juledag i Danmark.
Lø 29	1787: Mozarts opera 'Don Giovanni' opføres i Prag og bliver en massiv succes.
Sø 30	1864: Fredsaftale i Wien mellem Danmark, Preussen og Østrig efter dansk nederlag i 2. Schlesvigske Krig.
Ma 31	1917: Verdens sidste succesfulde kavaleriesangreb finder sted ved Beersheba i Palæstina. 44

NOVEMBER

Ti 1	1800: USA's præsident John Adams bliver den første beboer i det der senere får navnet 'Det Hvide Hus'.
On 2	1988: Den første computervirus slippes løs af en student ved Cornell University.
To 3	1906: SOS indføres som internationalt nødsignal.
Fr 4	1847: Den skotske læge Sir James Y. Simpson opdager at kloroform kan bruges som bedøvelse.
Lø 5	1978: Østrig siger nej til atomkraft ved en folkeafstemning.
Sø 6	1814: Fransk-belgieren Adolphe Sax fødes. Han bliver senere instrumentmager og opfinder saxofonen.
Ma 7	1917: Revolutionære og Bolsjevikker stormer Vinterpaladset i Petrograd. 45
Ti 8	1766: Christian 7. indgår ægteskab med sin kusine, Caroline Mathilde af Storbritannien.
On 9	1967: Musikbladet 'Rolling Stone' udkommer for første gang i USA.
To 10	1989: Borgere i både Vest- og Østberlin begynder at rive Berlinsmuren ned.
Fr 11	1918: En våbenhvile indgås kl. 5 om morgenen, træder i kraft kl. 11. Hermed er første verdenskrig slut.
Lø 12	1923: Hitler arresteres og fængsles efter det fejlslagte Ølstuekup. I fængslet skriver han 'Mein Kampf'.
Sø 13	2015: Islamisk Stat tager ansvaret for en række terrorangreb i Paris som koster 130 mennesker livet.
Ma 14	1665: Frederik 3. underskriver Kongeloven. Det bliver indledningen på enevælden. 46
Ti 15	2020: Formel 1-køreren Lewis Hamilton vinder sin 7. Grand Prix-titel.
On 16	1919: Coca-Cola får patent på den karakteristiske Cola-flaske.
Fr 17	1926: Det bliver forbudt at danse Charleston på Frederiksberg.
To 18	1918: Letland udråber sig som selvstændig republik.
Lø 19	1863: Præsident Lincoln holder sin berømte Gettysburg-tale ved indvielsen af en militærkirkegård.
Sø 20	1947: Den engelske prinsesse Elizabeth vies til søjntant Philip Mountbatten i Westminster Abbey.
Ma 21	1676: Den danske astronom Ole Rømer offentliggør de første målinger af lysets hastighed. 47
Ti 22	2005: Angela Merkel bliver den første kvindelige kansler i Tysklands historie.
On 23	1733: Slaveopstanden i Dansk Vestindien begynder på St. John. Den nedkæmpes efter fem måneder.
To 24	1991: Den engelske sanger og musiker Freddie Mercury dør, 45 år gammel.
Fr 25	1905: Den danske prins Karl ankommer til Norge hvor han bliver kronet. Han tager navnet Haakon VII.
Lø 26	1983: Ved det største kup i Storbritanniens historie stjæles guldbarrer for kr. 475 mio. i London.
Sø 27	1942: Den amerikanske sanger, sangskriver og guitarist Jimi Hendrix bliver født i Seattle.
Ma 28	1994: Ved en folkeafstemning stemmer Norge om medlemskab af EU. 52,2 procent siger nej. 48
Ti 29	1877: Thomas Edison demonstrerer sin Fonograf – en forløber for grammofoon – første gang.
On 30	2000: NASA iværksætter STS-97, rumfærgeprogrammets mission nummer 101.

DECEMBER

To 1	1991: 'The Julekalender' bliver vist for første gang i dansk tv.
Fr 2	1982: Filmen 'Gandhi' har premiere i London. Den vinder senere 8 Oscars.
Lø 3	1904: Charles Dillon Perrine opdager Jupiter-månen Himalia.
Sø 4	1961: MoMA i New York opdager at Matisses 'Le Bateau' har hængt på hovedet i 47 dage.
Ma 5	2017: Rusland udelukkes fra vinter-OL 2018 på grund af doping under vinter-OL i 2014. 49
Ti 6	1904: Verdens første julemærke udsendes i Danmark. Ideen kommer fra postekspedient Einar Holbøll.
On 7	1995: Rumfartøjet Galileo ankommer til Jupiter efter lidt over seks års rejse fra Jorden.
To 8	1941: USA erklærer krig mod Japan efter Japans angreb på flådebasen Pearl Harbor.
Fr 9	1990: Den tidligere elektriker og fagforeningsleder Lech Walesa vinder præsidentvalget i Polen.
Lø 10	1948: FN's verdenserklæring om Menneskerettigheder vedtages i Paris. 48 af 58 lande stemmer for.
Sø 11	1894: Den første biudstilling åbner i Paris. Fire bilfabrikanter udstiller i alt ni bilmodeller.
Ma 12	1941: Maleriet 'Mona Lisa' som har været forsvundet, findes på et hotelværelse i Paris. 50
Ti 13	1642: Den hollandske opdagelsesrejsende Abel Tasman opdager New Zealand.
On 14	1917: Den danske forfatter Tove Ditlevsen bliver født. Hun skrev bl.a. 'Pigesind' og 'Barndommens Gade'.
To 15	1917: Rusland indgår våbenhvile med Tyskland og Østrig-Ungarn og trækker sig ud af 1. verdenskrig.
Fr 16	1961: Nazisten Adolf Eichmann dømmes til døden i Jerusalem for forbrydelser mod menneskeheden.
Lø 17	1935: Den legendariske Douglas DC-3 flyver for første gang. Mere end 300 DC-3'er er stadig i drift.
Sø 18	2019: Den første rigsretssag mod Donald Trump indledes.
Ma 19	1941: Tysklands leder, Adolf Hitler, udnævner sig selv til leder af Hærens Overkommando. 51
Ti 20	1989: USA invaderer Panama og afsætter præsident Manuel Noriega.
On 21	1891: Den første version af basketball introduceres. Der er 13 regler, og de to kurve er frugtkurve.
To 22	1895: Den tyske fysiker Wilhelm Röntgen tager det første røntgenbillede - af sin hustrus hånd.
Fr 23	1888: Vincent van Gogh skærer en del af sit ene øre af efter et skænderi med Paul Gauguin.
Lø 24	1968: Apollo 8 flyver 10 gange rundt om månen og sender livebilleder fra turen.
Sø 25	1991: Mikhail Gorbatsjov trækker sig fra embedet som Sovjetunionens præsident.
Ma 26	1943: Det tyske krigsskib Scharnhorst sænkes ud for Nordkap af HMS Duke. Næsten 2.000 dør. 52
Ti 27	1831: Charles Darwin og HMS Beagle støvner ud på en næsten fem år lang ekspedition jorden rundt.
On 28	1065: Westminster Abbey i London indvies af kong Edward The Confessor.
To 29	2013: Den syvdobbelte Formel 1-verdensmester Michael Schumacher forulykker på ski og kvæstes.
Fr 30	2006: Iraks afsatte præsident Saddam Hussein hænges på militærbasen Camp Justice i Bagdad.
Lø 31	1759: Arthur Guinness lejer et bryggeri i Dublin for £ 45 om året. Kontrakten løber i 9.000 år.



DEN SKÆVE KALENDER, VALBORG OG JOHANNES

Fra midten af 1500-tallet blev behovet for en kalenderreform mere og mere påtrængende. På grund af en indbygget fejlregning i den julianske kalender, der blev introduceret af Julius Cæsar i år 45 f. Kr., var året og årets kirkelige højtider gået så meget 'af led', at man blev enige om, at der skulle reageres. Det blev der så, da pave Gregor i 1582 udsendte en forordning, der pålagde alle katolske fyrster at sørge for, at den nye tidsregning – Den nye Stii – kom til at gælde.



Pave Gregor d. 13., 1502 - 1585

1582 var ikke mange år efter reformationen og den efterfølgende lange krig, så der var ikke nogen særlig motivation for at overveje at rette ind efter noget, der kom fra Rom. Den motivation opstod først ca. 100 år senere, da der var kommet god gang i samhandlen mellem landene – og hvor man ikke tog det så nøje, hvor den, man handlede med, gik i kirke om søndagen. Det var nu, der blev behov for at udveksle skriftlige garantier og opsætte kontrakter – og det blev

besværliggjort af de to parallelle kalendersystemer, det julianske og det gregorianske. Kongen blev gjort opmærksom på problematikken og gav opgaven med at finde en løsning til Ole Rømer, der efter mange overvejelser om, hvornår det kunne være hensigtsmæssigt at skifte 'Stii', overbeviste kongen om, at det måtte blive i år 1700, hvor man skulle trække dagene mellem 18. februar og 1. marts ud af kalenderen for at nå et resultat, man kunne nyde godt af ude på den internationale scene, hvor der var penge at hente.

Hvad ingen tænkte på i den sammenhæng var, at det daglige liv ude omkring i de mindre byer og landsbyerne, blev styret efter den gamle 'Stii'. Man havde sine almanakker, praktika, primstok og overleveret visdom, der kunne bruges, hvis der opstod tvivl om, hvornår det var bedst at foretage de større arbejder med afgrøderne. Gammel viden er god at kende.

Men der var også festerne – og det er her, Valborg og Johannes kommer ind. Valborgsaften ligger natten mellem 30. april og 1. maj. Foruden mange andre skikke var det også på denne nat, man tændte bål og fejrede, at sommeren var på vej – Halloween er den tilsvarende fest, der holdtes, når vinteren var nært forestående. Ved begge fester sørgede man også så vidt muligt for at hekse og andet troldtøj blev sendt langt væk.

Efter reformen rykkede alle datoer efter 1. marts knapt to uger tilbage mod vinter – og så blev det for koldt til at våge ude gennem en hel nat, og det var også for tidligt på året til, at



Skt. Valborg, ca. 710 - 777

det løv, man plejede at bruge, overheadet var sprunget ud ... Det blev derfor nødvendigt at tænke nyt – og det gjorde man, da man lidt efter lidt begyndte at genbruge nogle af de kendte skikke fra Valborgsaften og koble dem til festen for Johannes Døber, altså Skt. Hans, hvis fest ellers var knyttet til de hellige kilder, der rummede størst kraft omkring den tid, ligesom alle urterne, der skulle høstes og tørres og bearbejdes til nytte og gavn gennem den kommende vinter. Men tænker vi på, hvordan vi nu holder Skt. Hans-aften, minder det mere om Valborg end om Johannes – og traditionen for kildedage har været glemt så længe, at der skal stærk vilje og kunstigt åndedræt til at genoplive den. Mellem os er der nu også mere fest over bål end over kildevand ... God Sankt Hans!

Arresthuspræst Nina Morthorst



MØD EN PRÆST!

Jeg hedder Mette og arbejder som arrestuspræst i Aarhus Arrest. Når jeg ikke er i arresten, er jeg præst i Aarhus Domkirke og arbejder her særligt som præst for byens udsatte borgere. Jeg sidder blandt andet i Udsatterådet under Aarhus Byråd, hvor jeg forsøger at tale de udsattes sag i diverse politiske sammenhænge. Jeg har gennemført en kriminologisk diplomuddannelse, hvilket giver mig en god forståelse for det danske retssystem, kriminalitet generelt og mulige årsager hertil. Jeg anser den fortrolige samtale som den vigtigste del af mit arbejde og glæder mig over den tillid jeg hver dag møder blandt de indsatte.

KAN MAN GØRE GAVN?

I åbent fængsel sidder Carsten. Han er digter. Han sætter sætninger sammen, der rimer, på en skæv og finurlig måde. Carsten spørger:

Kan man gøre gavn?

Ja, det vil jeg mene

*Specielt når man sidder
i spjæld*

Med sine tanker helt alene!

Ser sig selv i livets spejl

Som lyser op for alle fejl

Tænker på børnene mine

Og kæresten som er skøn

*Mens jeg kigger op
på Gud*

Og ber en stille bøn.

KUNNE DU TÆNKE DIG AT BIDRAGE TIL ÅNDEHULLET?

Bladet er som det er, fordi så mange begavede, spændende, interessante og kompetente mennesker bidrager til det. Og det skal gerne blive ved med at være godt. Allermest skulle det blive endnu bedre. Og det kan du være med til.

Har du en historie, en nyhed, noget der har interesse for andre, en opskrift, en vits, en tegning eller ..? Så kontakt din lokale fængsels- eller arrestuspræst og sig til. Så er du med til at sikre at Åndehullet også fremover eksisterer :-)

JEG HAR EN DRØM

Pinsetid handler om helligånd. Helligånden skaber sammenhold og sammenhæng. Man får visioner og drømmer om at skabe noget i og til det fælleskab, som vi alle sammen lever af og på. Derfor vil jeg gerne dele en drøm med jer. Danmark har tilsluttet sig FN's 17 verdensmål. Jeg har en drøm om, at alle offentlige institutioner drives med de 17 verdensmål for øje. Flere har valgt at gå den vej. Det gælder fx Syddansk Universitet.



De 17 verdensmål handler om at afskaffe fattigdom og sult, fremme sundhed, trivsel og uddannelse, skabe ligestilling mellem kønnene, sørge for rent vand og handle bæredygtigt, udbyde anstændigt arbejde og skabe vækst gennem teknologisk innovation, gøre uligheden mindre og forbruget og produktionen mere ansvarligt, styrke klimaindsatsen, fremme livsbetingelserne i vand og på land, og virke til fordel for fred, retfærdighed og stærke institutioner, som vi alle kan have tillid til.

Tænk sig hvis kriminalforsorgen blev ledet efter disse mål! Tænk sig hvis indsatte og ansatte i fælleskab skulle implementere de 17 verdensmål i alle fængsler og arresthuse! Det ville være et dannelsesprojekt, som med garanti ville have forbavsende positiv effekt med hensyn til resocialisering af de indsatte og arbejdsglæde for de ansatte. Det hele ville give mening og gå op i en højere enhed.

Det ville i sandhed være en pinsebegivenhed.

Af Povl Præst, Søbysøgård

FÆNGSELSHÅNDBOGEN

- en håndbog til indsatte og deres pårørende

Fængselshåndbogen er en håndbog til indsatte og deres pårørende. Den er skrevet af Andreas Rasmussen, der selv er tidligere indsat i Vestre Fængsel og det daværende Kærshovedgård Fængsel. Bogen fortæller om en straffesag fra start til slut: Anholdelse, grundlovsforhør, varetægt, hovedforhandling, afsoning og løsladelse. Fængselshåndbogen har fokus på konkrete, brugbare oplysninger om dine rettigheder og muligheder, uanset om du er varetægtsfængslet, afsoner eller er pårørende til en, der sidder inde. Hvis du er indsat, kan du spørge bibliotekaren, om bogen kan blive bestilt hjem. Du kan også downloade den gratis på www.faengselshaandbogen.dk. Hvis du har pårørende uden for fængslet, kan du fortælle dem om bogen, for den indeholder også gode råd og praktiske oplysninger til dem.



BOGANMELDELSER

Jeg synes, at det kunne være en god ide at anbefale bøger som er værd at læse, så man har mulighed for at få noget brugbart lånt. Når man har været på biblioteket og lånt en masse, synes jeg selv det er træls at komme tilbage på cellen med bøger, der ikke er lige så fede som bagsiden beskriver. Jeg vil gerne anbefale nogle bøger, som er skrevet på baggrund af sandfærdige historier.

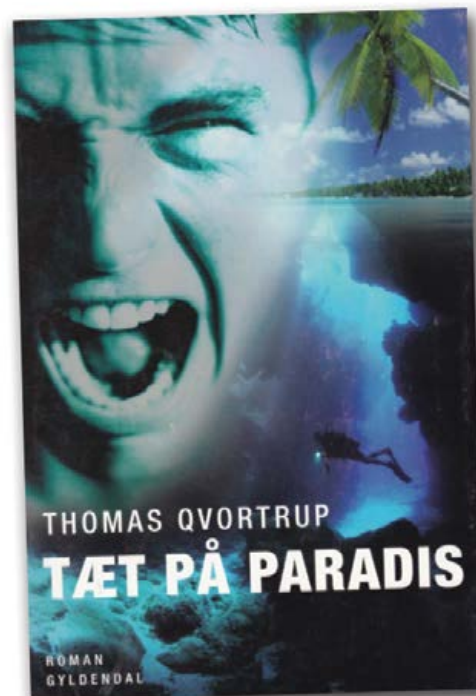
'RØVER'

En bog om et stort røveri af et dansk værdihåndteringsfirma. Jeg tænker, at der er mange, som der har hørt om historien, og der er også lavet et tv-program om episoden. De sætter ild til skraldebiler og smider partisansøm ud for at tage flugten. Bogen er MEGET bedre beskrevet end tv-programmet, og derfor er den værd at læse.



meget hyggelig at læse. Det er en let læselig bog om træning, livet på 'krudt', og om en mand der har haft et fedt liv og har gjort noget for dansk idrætsliv.

minel, fordi denne mand snød fængselssystemet gang på gang på mange kreative måder. Hyggelæsning, tidsfordriv og indholdsrig.



'TÆT PÅ PARADIS'

En fiktiv bog, som ligeså godt kunne være en sand historie. Den er skrevet på en måde, som jeg aldrig har set i en bog før. Du får alle hovedpersonernes tanker, og hvordan de hver især begår sig i samme situation. Den handler om 3 australiere, som er flygtet til Thailand efter at de har begået en kriminel handling i Australien, som ikke alle de involverede husker lige godt. I Thailand hygger disse 3 rigmandsbørn sig med damer, penge, stoffer og 'full moon parties'. Hvad kan gå galt, når de møder nogle danske backpackere? Værd at læse. Bogen er let læselig og har en fed skrivestil.

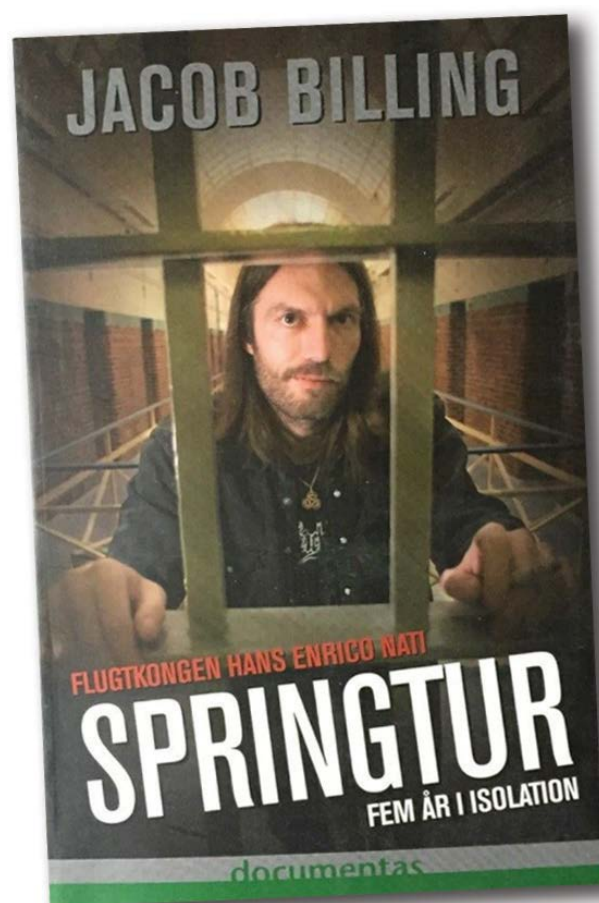
Jerri, Enner Mark

'SMUGLER'

En bog, der som titlen siger, handler om at smugle. Der smugles stoffer fra Spanien til Danmark, og det gøres på mange måder, over mange år og med mange personer involveret. Hobylæsning, som er godt tidsfordriv.

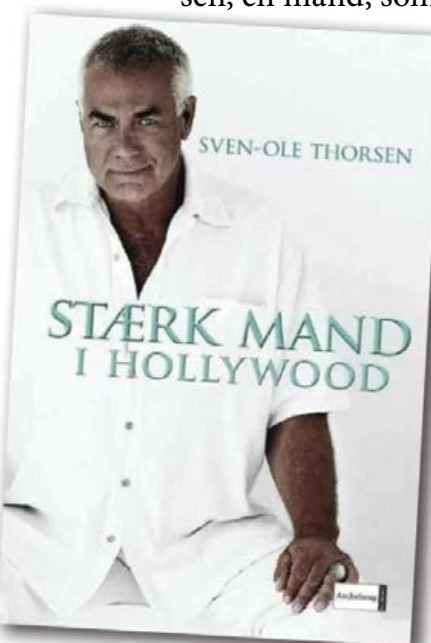
'SPRINGTUR'

af Jacob Billing; fortællingen om flugtkongen Hans Nati. En bog som også er en sandfærdig historie. Bogen bringer et lille smil frem hos en kri-



'STÆRK MAND I HOLLYWOOD'

En selvbiografi om Sven-Ole Thorsen, en mand, som blev filmstjerne, men det er nu ikke det, som der tiltrækker mig ved bogen. Svend var manden, som fik Dansk Bodybuilding-forbund og Dansk Karate-forbund oprettet, og hans historie er sgu'



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

ÆDESPALTEN - PITA GYROS

Emil er en mesterkok og kan med gryder og potter og pander få englene til at synge. Her kommer hans pin-seopskrift på Pita Gyros. Den kan få helligåndens flammer til at stå ud af munden på Gud og hvermand.

INGREDIENSER TIL KØDET

- En hel lammekølle
- Olivenolie
- 4 fed hvidløg



TOMATSAUCE

- 1 ds. hk. Tomat
- ½ ds. tomatkoncentrat
- 2 fed hvidløg
- Oregano
- Timian
- Salt og peber

TZAZIKI

- 1 bøtte græsk yoghurt
- 1 helt hvidløg (redaktørens bemærkning: tænker at hvis man skal kysse, bør begge nok have spist af tzazikien ...)
- Salt og peber
- Saften af ½ citron
- 2 agurker

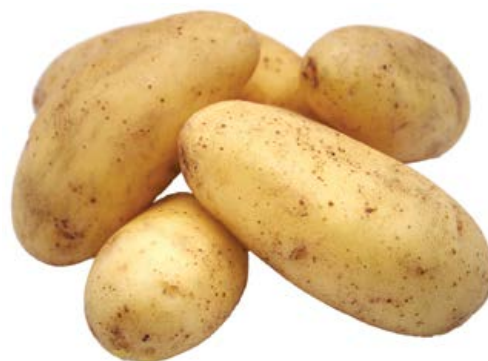


POMMES

- 5 bagekartofler

KRYDREDE RØDLØG

- 3 rødløg
- Salt og peber



12 GRÆSKE PITABRØD

- 350 ml. vand
- 50 gr. gær
- 2 tsk. salt
- 4 tsk. sukker
- 4 spsk. olivenolie (lidt ekstra til stegning)
- 700 gr. hvedemel (lidt ekstra til udrulning)



Pisk det hele godt sammen og smag det til. Skær agurkerne over på langs og fjern indmaden (kernerne). Riv agurkerne på rivejern (det grove) og læg agurkekødet op på et rent viskestykke og vrid saften ud. Hæld det drænedes agurkekød op i yoghurten og bland godt sammen. Smag til og stil på køl.

SÅDAN GØR DU – 12 TRIN TIL HELLIGÅND (OG HVIDLØGSÅNDE)

1. KØDET

Skær lammet ud i mundrette bidder og kom dem i en skål. Hæld derefter en god sjat olivenolie i, pil de 4 fed hvidløg, riv dem og put dem i skålen. Tilsæt derefter oregano, timian, paprika, salt og peber og revet citronskal. Rør det hele godt sammen, dæk skålen med film og stil den på køl i nogle timer.

2. POMMES

Skræl bagekartoflerne og skær dem ud i tynde pommes frites. Hæld dem i kogende vand og lad dem stå i ca. 5 min. Tag dem op og giv dem et hurtigt dyp i frituren (ca. 2 min). Lad dem dryppe af og læg dem i et fad i lag med bagepapir imellem.

3. TZAZIKI

Hæld græsk yoghurt op i en skål sammen med salt og peber, citronsaft og revet hvidløg.

4. TOMATSAUCEN

Hæld hk. tomat op i en kasserolle, tilsæt tomatkoncentrat, oregano, timian, hvidløg, salt og peber. Smag til og lad det koge i ca. 5 min. Purér det derefter med en stavblender og stil det på køl.

5. FLADBRØDENE

Lun vandet op til fingervarmt. Rør gæren ud i vandet. Tilsæt sukker, salt og olivenolie. Rør rundt. Tilsæt mel



og rør det godt ind i væsken. Læg dejen ud på et meldrysset bord og ælt den til den er blank. Læg dejen i en ren skål og sæt låg på eller luk af med film (det skal lukke helt tæt). Lad den hæve ved stuetemperatur i 30 min.

6. STEGNING

Tag en stor pande eller gryde og varm op på fuldt blus. Hæld kødet i og steg til det har fået stegeskorpe. Skru ned og lad det stege færdigt, mens du vender det engang imellem.

7. TOMATSAUCE

Svits de hakkede hvidløg i lidt olie, tilsæt de øvrige ingredienser, opvarm ved svag varme og smag til med salt og peber.

8. POMMES

Varm fritureolien op til 180 gr. Smid fritterne i og steg dem næsten færdige. Tag dem op og vent med at stege dem færdige til 5 min. før servering.

9. RØDLØG

Skræl rødløg og skær dem i halve. Skær ud i tynde skiver og læg dem i en skål med salt og peber og rør godt rundt. Lad hvile ved stuetemperatur.

10. BRØD

Del dejen i 12 lige store stykker. Drys lidt mel på bordet (gerne majs-mel) og rul hver dejklump til et rundt pitabrød (ca. ½ cm højt og 20 cm bredt). Lad brødene hæve i 5. min. Snit brødene på skrå med gaffel, men ikke så hårdt at de snittes igennem. pensl brødene med olivenolie. Varm en pande op til middelvarme og steg brødene et af gangen i ca. 2 -3 min. på hver side. De er færdige, når de har brune pletter. Læg de færdigstegte brød i en dyb tallerken eller skål og dæk til, så dampen holder dem bløde. De må ikke blive hårde eller sprøde, for så kan man ikke folde dem.

11. POMMES IGEN

Steg pommes færdig. Kødet skulle også gerne være mørt nu

12. DEN STORE FINALE

Nu skal alle herlighederne samles – uhhmm! Tag et brød. Smør tomat-sauce ud på det (som på en pizza). Hold brødet i hånden og fold det en smule. Læg kødet i. Hæld Tzaziki over kødet. Læg pommes og rødløg på toppen.

Du er nu klar til at sætte tænderne i en af Grækenlands lækreste snacks. Uhhmm!

Velbekomme!

Emil på Søbysøgård



KASPERS ABSURD LÆKRE CHOKOLADE-CHEESECAKE



BUND:

- 2 pk Oreokiks alm.
- 75 g Lurpak

GELÉTOP:

- 3 dl vand
- 0,5 dl saft
- 1 ps Veggiegel
- 115 g sukker

CREME:

- 200 g god mørk chokolade
- 2 pk Philadelphia neutral
- 3,5 dl piskefløde
- 70 g flormelis
- 1 ps Veggiegel
- Det hvide fra Oreokiksene

UDSTYR:

- 1 mellem springform
- Plastikskåle
- 1 glas/kop
- Dejskraber
- Håndmixer m. piskeris
- 1 lille gryde

Start med at lave bunden

- Skrab det hvide ud af Oreokiksene og gem det til cremen. Kom kiksene (de sorte) op i en skål og knus dem meget fint. Til dette kan du bruge bunden af

et glas eller en kop. Jo finere du knuser det, jo bedre hænger bunden sammen.

- Smelt smørret og bland det sammen med de knuste kiks.
- Kom kiks/smør op i springformen og stamp det godt til, så det er plant og fast.
- Bag bunden i ovnen ca. 10 – 15 min. ved 180° alm. ovn, og lad den herefter afkøle helt.

Nu laves cremen.

- Pisk 2,5 dl fløde let cremet med håndmixeren. Dvs. at fløden kun lige akkurat piskes til den trækker spor uden at den flyder sammen igen. Hvis du pisker længere, vil cremen skille senere i processen.
- Kom Philadelphia-ost og flormelis i og rør kort rundt med håndmixeren, så ost, flormelis og fløde bliver ét. Pas på ikke at røre for længe, da cremen så vil skille.
- Smelt chokolade og det hvide fra Oreokiksene i en lille skål eller tallerken i mikroovnen. Giv det max. 15 sek. ad gangen, så det ikke brænder på. Når det er kølet en smule ned, vendes det forsigtigt i osteblandingen med dejskraberen.

- Nu røres posen med Veggiegel ud i den sidste dl. kolde fløde. Varm det herefter op i en lille gryde, og tag det af varmen så snart at det tykner. Lad det køle lidt og vend det så forsigtigt i cremen med dejskraberen.

- Fordel cremen oven på bunden, og glat den evt. lidt ud på toppen med en lun spiseske.

- Stil kagen i køleskabet i minimum 6 timer.

Når kagen er kølet af, laves geléen.

- Hæld vand og saft op i en lille gryde. Kom Veggiegel i gryden og rør rundt til det er opløst. Tilsæt sukker og kog det op under omrøring.

- Hæld indholdet over i en skål og lad det køle af.

- Når geléen er fingervarm og trækker skind, hældes al geléen oven på kagen.

- Stil på køl ca. 30-40 min. inden den er klar til servering.

Når du befrier kagen fra formen, så kørt evt. en smørkniv rundt langs siden, så den ikke hænger fast.

Tip: Hvis du har mod på det, kan du koge en pose bær ned til saft og bruge 3,5 dl af dette i stedet for vand og saft i geléen. Det er lidt mere omstændeligt, men slutresultatet bliver bedre. Kagen på billedet har en gelétop med saft fra en ps. frosne blåbær, som er blendet med lidt vand og kogt ned til 3,5 dl saft.

Kasper, Enner Mark



-OG ISMAELS CRISPY CHICKEN!



På en lukket afdeling for unge under 18 sidder Ismael. Han er i en rivende udvikling, og det skal nok blive godt alt sammen. Det er det i hvert fald på hans afdeling, når han giver den gas og serverer crispy chicken. Her kommer Ismaels opskrift:

LAV EN MARINADE AF:

- 2 spsk. karry
- 2 spsk. paprika
- 1 spsk. bbq
- 1 spsk. løgpulver
- 3 spsk. olivenolie

STIL FØLGENDE FREM:

- 1 skål med mel
- 1 skål med to piskede æg
- 1 skål med knuste Kellogs Cornflakes
- 1 skål med 1400 gr. kyllingeinderfilet

TILBEREDNING

Læg kyllingestykkerne i marindenen i nogle timer. Vend dem derefter i mel, æg og knuste cornflakes. Frituresteg dem til de er gyldne. Servér med fx stegte kartoffelbåde og en stærk chilimayo. Bon appetit!

CAFÉ EXIT INVITERER TIL KULTUREFTERMIDDAG



Af Inger Dahl, frivillig i Café Exit

Der er Kultureftermiddag i Odense en gang om måneden. I marts blev der budt velkommen til indsatte fra Nyborg Fængsel, som deltog for første gang. Louise, Tom og Hans fra Fangekoret skabte en hyggelig stemning med deres sang og musik og fik deltagerne til at synge med på fællessange.

Indsatte mødes med deres børn og familie, når Café Exit inviterer til kultureftermiddag. Hvis du sidder i fængsel og får udgang til at komme til kultureftermiddag i København eller Odense, kan du møde andre indsatte og tidligere indsatte, og mange af de frivillige i Café Exit er også med. Der er lagt op til hygge og en god snak både med dem, du kender fra fængslet og med frivillige og medarbejdere.

SANG OG MUSIK

Der er altid nogen, der synger og spiller og er med til at skabe en munter atmosfære. I København er Louise Adrian og gutter fra Fangekoret som regel med, og der kommer tit musikalske gæster forbi og underholder med deres musik.

PLADS TIL FAMILIE OG VENNER

Du kan også invitere din familie eller gode venner med, så du kan mødes med dem et andet sted end i fængslets besøgsrum. Der er særlige aktiviteter til familier, så hvis dine børn kommer med, kan du lave noget hyggeligt sammen med dem.

I november sidste år var der for første gang indsatte kvinder fra det ny-indviede kvindefængsel i Jyderup med til kultureftermiddag i København. Den dag var de musikalske gæster 'Salvation Gospel', og de fik

Snakken går ved bordene, mens sangere fra Horserød Fængsel overvejer deres næste nummer.

kvinderne op af stolene. Da vi senere mødte dem i Jyderup Fængsel, var de stadig begejstrede over, at de havde fået lov til at danse og skråle med på gospelsangene. 'Min datter kom og var med derinde sammen med mine børnebørn,' fortæller en af kvinderne og får tårer i øjnene. 'Det var helt uvirkeligt, at jeg pludselig kunne være sammen med dem,' siger hun.



Udbuddet af kager til kaffen får tænderne til at løbe i vand

GOD MAD OG LÆKRE KAGER

Der vanker altid kaffe og kage, når du dukker op om eftermiddagen, og senere er du indbudt til middag, som er kokkereret af frivillige i Café Exit.

STØTTE OG VEJLEDNING

Måske har du brug for hjælp til at klare nogle af de udfordringer, du har som indsat, og både frivillige og medarbejdere er parat til at snakke med dig. De kan fortælle om de tilbud, Café Exit har og kender også til andre steder, hvor du kan hente støtte og vejledning.



Der er mad til alle til kultureftermiddagen, tilberedt og serveret af frivillige og ansatte.



Når indsatte mødes med deres børn til kultureftermiddag, kan de hygge sig med at lave ting, som børnene kan lide, fx at tegne eller som her være kreative med kastanjer og tusser.

NÅR FAR ELLER MOR SKAL I FÆNGSEL

Det kan være svært at være far eller mor når man sidder i fængsel, og knap 4.000 børn om året oplever, at deres far eller mor kommer (eller allerede sidder) i fængsel. Mange af børnene er bange for at miste kontakten med deres fængslede far eller mor og bekymrer sig om, om han eller hun har det godt og hvor lang tid det hele kommer til at tage – og mange føler et stort savn, ligesom mange fængslede forældre gør.

Mange fædre og mødre er også usikre på hvad og hvordan man skal fortælle barnet, om det er der er sket? Om det er godt eller dårligt for børn at komme på besøg i et fængsel eller en arrest, eller om det er bedst at vente med at ses, til den indsatte har udgang eller er løsladt igen? Det kan også være konfliktfyldt at få samarbejdet med barnets mor eller far udenfor til at fungere – og hvad kan man så stille op? Og hvordan kan man som fængslet forælder i det hele taget hjælpe barnet bedst og kan man overhovedet være en god far eller mor, når man sidder bag tremmer? Tankerne og spørgsmålene er ofte mange og der er sjældent nogen enkle svar.

Det kan derfor være godt at tale med en person med erfaring og viden på området og som kan rådgive om, hvad der vil være godt at gøre i forhold til netop dit barn eller dine børn, i den situation, som netop jeres familie står i. De samtaler og den form for rådgivning stiller foreningen SAVN til rådighed i mange arrester og fængsler landet over – og du er altid meget velkommen til at ringe til os, hvis du har mod og mulighed for det.

BØRN HAR BRUG FOR AT KENDE SANDHEDEN

Ingen forældre ønsker for deres børn, at de skal opleve at mangle far eller mor, fordi en fængsling kommer imellem dem. Det kan derfor være næsten ubærligt, at man for en periode ikke kan være der, på den måde man gerne vil og ikke kan give barnet et kram, når det er ked af det. Afmagten får nogen til at lyve for barnet – ofte i et forsøg på at skåne det, mens andre overvejer helt at afbryde kontakten. Vi ved i SAVN, at mange undervejs får tanken 'måske får mit barn det nemmere uden at skulle forholde sig til mig og alle de problemer og den sorg der er forbundet med fængslinger'. Det er helt forståeligt at man kan få de tanker, men børn har brug for at kende sandheden og vide hvad der er sket, men selvfølgelig tilpasset barnets alder og i passende mængder ad gangen. Langt de fleste børn har brug for begge forældre og have løbende kontakt med dem – også når de sidder i fængsel.

BØRNEFAGLIG RÅDGIVNING I UDVALGTE ARRESTER

Det kan være særligt svært at finde ud af hvordan man skal tackle situationen mens man er varetægtsfængslet – fordi alt er nyt og uforudsigeligt. Samtidig med, at mulighederne for kontakt til børnene og den anden forælder er begrænset, så det er vanskeligt som forældre at få talt om, hvordan man sammen får taget bedst hånd om børnene og hvad de skal have af vide. Især hvis man er underlagt brev- og besøgskontrol. Som varetægtsfængslet ved man sjældent hvornår det hele ender – om man er ude igen om få dage eller uger, eller om der vil gå længere tid – og det er svære vilkår, når der er børn involveret.

Med den viden og den erfaring startede SAVN i 2021 et projekt med fokus på rådgivningssamtaler for varetægtsfængslede forældre. Projektet er på nuværende tidspunkt i gang på Vestre Fængsel, i Randers - og i Helsingør arrest og på



”Det sværeste, jeg nogensinde har gjort, er at se mine børn i øjnene og sige: Jeg skal i fængsel. Jeg var sgu’ så bange for, at de ville miste respekten for mig.”

Svend, indsat far

vej i Kolding, i Odense og i arresten i Storstrøm Fængsel. Projektet har til formål at tilbyde børnefaglige samtaler og rådgivning til de varetægtsfængslede forældre, så de kan få hjælp til at være i alle følelserne og håndtere kontakten til sine børn. Samtalerne tilbydes allerede i forbindelse med modtagelsen og dermed inden for de første par dage i arresten, men det er også muligt at få samtaler senere i forløbet, hvis ikke det er sket på et tidligere tidspunkt. Afhængigt af den enkeltes behov tilbydes der op imod tre samtaler, hvor fokus ene og alene er på den enkeltes situation og rådgivningsbehov i forhold til et enkelt eller flere børn.

FORÆLDREGRUPPER I FÆNGSLER OG ARRESTER LANDET OVER

SAVN leder også forældregruppeforløb i 16 fængsler og arrester landet over. Hvert forløb består af seks (i arrester) eller ni (i fængsler) mødegange og afvikles af en gruppeleder med en familierapeutisk eller -psykologisk baggrund. Hver gruppe består af fire til otte deltagere og det er altid deltagerens eget forældreskab og præcist deres børn og familier der er i fokus.

Fælles for alle forløbene er, at de afvikles efter en ensartet struktur og undervisningsbog, så alle deltagere, uanset hvilken familiesituation de sidder i, kommer til at tale om de samme overordnede temaer. Man kan som deltager også få hjemmeopgaver fra gang til gang, men kun i mindre omfang. Deltagelsen i forløbene kræver derfor mere af den enkelte forælder end deltagelse i børnefaglige rådgivningssamtaler i de udvalgte arrester. Men fælles for de to tilbud er, at man som forældre støttes i og klæ-

des bedre på til at rumme og håndtere sin situation, så det kommer børnene bedst muligt til gavn.

DEN BØRNEANSVARLIGE KAN OGSÅ HJÆLPE DIG

Hvis du selv er forælder, enten som biologisk eller bonusforælder, eller har en forældrealignende relation til et barn eller flere børn, kan et af de to ovenfor nævnte tilbud måske være noget for dig. Hvis du gerne vil vide mere, så kan du kontakte personalet og høre nærmere. Den børneansvarlige på stedet kender tilbuddene, men der er også mange af de andre fængselsbetjente og socialrådgiverne der kan fortælle mere. Hvis ikke tilbuddene er noget for dig, men du gerne vil tale med en fagperson om kontakten til dit barn, kan den børneansvarlige også være et godt udgangspunkt. Det vigtigste er, at du får talt med nogen om de overvejelser du sikker gør dig i forhold til dit barn/dine børn, så du kan få rådgivning om, hvordan du bedst håndterer dit forældreskab trods fængselsmurens begrænsninger.

”Min far var rigtig, rigtig svær at undvære. Jeg havde jo ikke prøvet det før, vel? Og så er han den, der mest passer på mig. Når det bliver mørkt, siger han, jeg ikke skal være bange, og han holder mig i hånden, når jeg drømmer slemt og den slags, som er svært at undvære. Han er nok husets vagt.”

Barn af indsat

PETER FIK HJÆLP AF FRIVILLIGE TIL STUDIERNE I FÆNGSLET

Det kan være uoverskueligt pludselig at sidde på skolebænken igen og skulle til eksamen, mens man afsoner sin dom. Men Peter fik hjælp af en frivillig fra Ungdommens Røde Kors, der hjalp med lektierne i fængslet.

”Jeg havde ikke gået i skole, fra jeg var 18 til jeg var 32 år, så jeg var lidt rusten.”

Sådan siger Peter, der er i fuld gang med at tage en uddannelse, mens han afsoner en dom på syv år for besiddelse af narko og våben. Det er hans fjerde dom, siden han var i fængsel første gang som 19-årig, men i dag har han besluttet at lægge sit liv om ved at bruge uddannelse som sin vej ud af kriminalitet.

”Jeg kan personligt ikke forstå, at størstedelen af dem, der sidder i fængsel, arbejder i stedet for at læse. Så sidder de på et hjernelamt værksted og samler papirklips. Hvorfor har man så meget fokus på det i stedet for uddannelse?” siger Peter.

FRIVILLIGE GIVER STØTTE OG MOTIVATION

For mange indsatte kan det være en uoverskuelig opgave at studere, når man sidder alene i sin celle. Og mange har heller ikke ligefrem positive erfaringer med skolen. Sådan var det også for Peter, indtil han fandt ud af, at han kunne få hjælp til det.

”Jeg skulle motiveres, og bare det, at en kommer og spørger ind til, hvor langt man er nået, gør en forskel,” siger han. Peter er nemlig en del af projektet Studerende Fanger, hvor der hver uge kommer en frivillig studiestøtte fra Ungdommens Røde Kors og hjælper med lektierne.

ET TILBUD TIL ALLE STUDERENDE I FÆNGSLER

Ungdommens Røde Kors tilbyder studiestøtte til alle indsatte, der studerer. En personlig studiestøtte er en frivillig, der besøger den indsatte i fængslet og hjælper med alt det, der er svært ved at studere: Hvordan laver man gode noter til en tekst? Hvordan forbereder man sig til eksamen?

Man kan også få støtte, efter man er blevet løsladt gennem ordningen Frie Studerende hos Ungdommens Røde Kors.

”Vi kan se, at det virker,” siger Louise Graabæk, der er programkonsulent for Ungdommens Røde Kors. ”De indsatte får succesoplevelser og får styrket deres faglige og personlige kompetencer – og så kan vi se, at alle, der har haft en studiestøtte, faktisk består deres fag.”

De frivillige er ofte selv skarpe studerende, som kender alle de gode tips og tricks, og som gerne vil lære fra sig. Og så er det 100 procent frivilligt, og de får ikke løn.

HVORFOR VIL MAN HJÆLPE EN INDSAT HELT FRIVILLIGT?

Troels er en af de frivillige studiestøtter fra Ungdommens Røde Kors, og han har hjulpet flere indsatte gennem svære eksamener.



”Som studiestøtte kan man netop hjælpe og give en indsat et håb om at forsøge sin familie gennem karrieren i stedet for gennem kriminaliteten. Samtidigt har jeg lært lige så meget af de indsatte, som de har lært af mig. Fx om, hvorfor man ender i kriminalitet, og hvad der driver én, for at komme ud af det,” siger Troels.

Der er mange indsatte, der ikke har mod på at læse, mens de afsoner, fordi det er bøvlet og svært at holde motivationen – selvom de måske kunne have lyst til det, og selvom de ville have stor gavn af det.

For Peter er der ingen tvivl om, hvad der motiverer ham: ”Hvis du står med et CV i hånden og skal søge et arbejde, når du bliver løsladt, og der står, du har færdiggjort 9. klasse, eller der står, du har tømt skraldespande og askebægre i Horserød ... Jeg tror godt, jeg ved, hvem en virksomheds-ejer ville vælge,” siger Peter.

HAR DU OGSÅ MOD PÅ AT STUDERE, HVIS DU FIK EN STUDIESTØTTE?

Ungdommens Røde Kors tilbyder studiestøtte i en lang række fængsler i Danmark. Kontakt uddannelseskoordinatoren eller læreren i dit fængsel og hør mere om, hvordan du kan få hjælp til studiet. Hvis du har adgang til en computer, kan du også altid skrive til Louise Graabæk hos Ungdommens Røde Kors på mailadressen louise.graabæk@urk.dk

DET STORE FRIKVARTER



				Østrigs hovedstad på engelsk ↴				Trøje			
				Tre ens							
				Flod i Venedig: ... Grande							
Bjerg-kæde		Græsk by		Spring-vand i kbh Russisk flod ↴		Okse		Kratsede			
								Ørige			
Instru-ment ↴											
								For-kortelse			
								Del af kroppen			
Før Skt. Peters-borg											
Igen				By						Spanien	
										Pige	
Bemærk				Napoli på tysk ..? Mans							
Blomst ↴											
						Dansk ø Norge		Pige		Tre ens	
Under-trykkes						Krydderi					
						Trendy					
Metal-belæg-ning				To ens				Retning			
								Konsonant			
Del af det danske kongerige											

Denne måneds krydsord er venligst leveret af hyggeleg.dk. God fornøjelse!

8						1	5
	2				4	9	3
1		6	5		7		
9	3		6				
				2	5		4
		4	3			1	6
7				9		8	
	6	9			8	7	
			7	1		3	5

	9					6	8
		7				5	9
8		1	9	3			
		2		5			9
			7			4	
5	1			2		6	
1			8			9	
9	5	3			4	1	
				1	9		7

6						5	8
		2		8		7	
1				2			4
	9		5		8	7	
2	5			6			
						5	8
	6	9				4	
				7			9
5			4				2

Lille Lise spørger sin mor, ’Mor, hvordan blev jeg til?’

Hendes mor svarede, ’Det var engang hvor din far og jeg besluttede at plante et vidunderligt lille frø. Din far puttede det i jorden, og jeg passede det hver dag. Snart begyndte frøet at spire og vokse, og efter nogle måneder var det blevet til en stor, flot og sund plante.’

’Jamen hvad har det med mig at gøre?’ spurgte lille-Lise.

’Det kommer jeg til,’ sagde hendes mor og fortsatte, ’Vi tog så planten ind, tørrede dens blade og så røg vi dem. Og din far blev så skæv at han glemte at tage kondom på.’

- Det er virkelig underligt. Min pappegøje har lagt et æg!

-Hvorfor er det underligt?

- Fordi den altid har sagt at den hedder Viggo ...

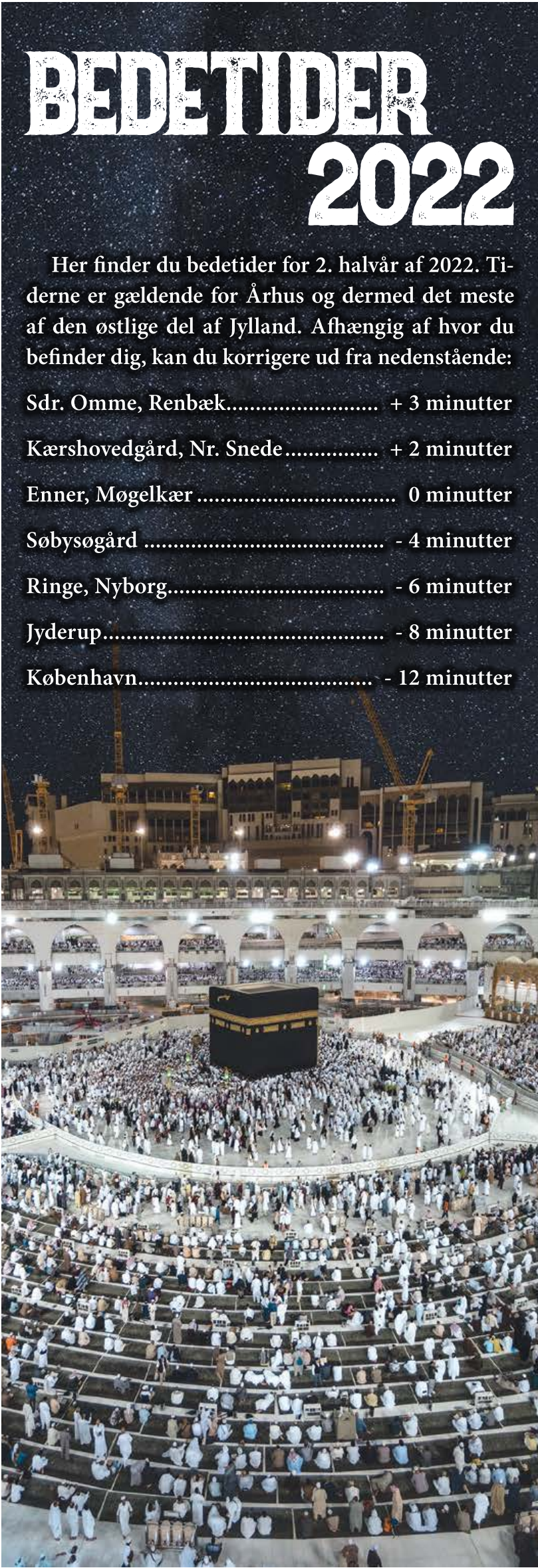
- Hvorfor blev du smidt ud fra svømmehallen?

- Jeg tissede i vandet.

- Ahr, come on, det er der da så mange der gør.

- Jeg gjorde det fra 3-metervippen.

- Min kone sagde ’Hører du overhovedet efter?’ Det synes jeg er en lidt mærkelig måde at starte en samtale på ...



BEDETIDER 2022

Her finder du bedetider for 2. halvår af 2022. Tiderne er gældende for Århus og dermed det meste af den østlige del af Jylland. Afhængig af hvor du befinder dig, kan du korrigere ud fra nedenstående:

- Sdr. Omme, Renbæk..... + 3 minutter
- Kærshovedgård, Nr. Snede..... + 2 minutter
- Enner, Møgelkær 0 minutter
- Søbysøgård - 4 minutter
- Ringe, Nyborg..... - 6 minutter
- Jyderup..... - 8 minutter
- København..... - 12 minutter

JULI

Dato	Fajr	Soloppgang	Dhuhr	'Assr	Maghreb	'Ishaa
1	03:16	04:25	13:19	19:00	22:02	23:07
2	03:17	04:26	13:19	19:00	22:01	23:07
3	03:17	04:27	13:19	19:00	22:01	23:06
4	03:18	04:28	13:19	19:00	22:00	23:06
5	03:19	04:29	13:19	19:00	22:00	23:05
6	03:20	04:30	13:19	18:59	21:59	23:05
7	03:21	04:31	13:20	18:59	21:58	23:04
8	03:21	04:32	13:20	18:59	21:57	23:04
9	03:22	04:33	13:20	18:58	21:56	23:03
10	03:23	04:35	13:20	18:58	21:56	23:03
11	03:24	04:36	13:20	18:57	21:55	23:02
12	03:25	04:37	13:20	18:57	21:53	23:01
13	03:26	04:39	13:20	18:56	21:52	23:01
14	03:27	04:40	13:21	18:56	21:51	23:00
15	03:28	04:41	13:21	18:55	21:50	22:59
16	03:29	04:43	13:21	18:55	21:49	22:58
17	03:30	04:44	13:21	18:54	21:47	22:57
18	03:31	04:46	13:21	18:53	21:46	22:56
19	03:32	04:47	13:21	18:52	21:45	22:55
20	03:33	04:49	13:21	18:52	21:43	22:54
21	03:34	04:51	13:21	18:51	21:42	22:53
22	03:35	04:52	13:21	18:50	21:40	22:52
23	03:37	04:54	13:21	18:49	21:39	22:51
24	03:38	04:56	13:21	18:48	21:37	22:50
25	03:39	04:57	13:21	18:47	21:35	22:49
26	03:40	04:59	13:21	18:46	21:34	22:48
27	03:41	05:01	13:21	18:45	21:32	22:47
28	03:42	05:03	13:21	18:44	21:30	22:46
29	03:43	05:04	13:21	18:43	21:28	22:44
30	03:44	05:06	13:21	18:42	21:26	22:43
31	03:46	05:08	13:21	18:41	21:24	22:42

OKTOBER

Dato	Fajr	Soloppgang	Dhuhr	'Assr	Maghreb	'Ishaa
1	05:08	07:07	13:05	16:46	18:52	20:44
2	05:10	07:09	13:04	16:43	18:50	20:41
3	05:12	07:11	13:04	16:41	18:47	20:38
4	05:14	07:13	13:04	16:39	18:45	20:36
5	05:16	07:15	13:03	16:36	18:42	20:33
6	05:18	07:17	13:03	16:34	18:39	20:30
7	05:20	07:19	13:03	16:32	18:37	20:28
8	05:23	07:21	13:02	16:30	18:34	20:25
9	05:25	07:23	13:02	16:27	18:32	20:22
10	05:27	07:25	13:02	16:25	18:29	20:20
11	05:29	07:27	13:02	16:23	18:27	20:17
12	05:31	07:29	13:01	16:21	18:24	20:15
13	05:33	07:31	13:01	16:18	18:22	20:12
14	05:35	07:33	13:01	16:16	18:19	20:10
15	05:37	07:35	13:01	16:14	18:17	20:07
16	05:39	07:37	13:00	16:12	18:14	20:05
17	05:41	07:39	13:00	16:09	18:12	20:02
18	05:43	07:41	13:00	16:07	18:09	20:00
19	05:45	07:43	13:00	16:05	18:07	19:58
20	05:47	07:45	13:00	16:03	18:04	19:55
21	05:49	07:47	12:59	16:01	18:02	19:53
22	05:51	07:49	12:59	15:59	18:00	19:51
23	05:53	07:51	12:59	15:56	17:57	19:49
24	05:54	07:53	12:59	15:54	17:55	19:46
25	05:56	07:55	12:59	15:52	17:53	19:44
26	05:58	07:57	12:59	15:50	17:50	19:42
27	06:00	07:59	12:59	15:48	17:48	19:40
28	06:02	08:01	12:59	15:46	17:46	19:38
29	06:04	08:04	12:58	15:44	17:43	19:36
30	05:06	07:06	11:58	14:42	16:41	18:34
31	05:07	07:08	11:58	14:40	16:39	18:32

AUGUST

Dato	Fajr	Soloppgang	Dhuhr	'Assr	Maghreb	'Ishaa
1	03:47	05:10	13:21	18:40	21:22	22:41
2	03:48	05:12	13:21	18:39	21:20	22:39
3	03:49	05:13	13:21	18:37	21:18	22:38
4	03:50	05:15	13:21	18:36	21:16	22:37
5	03:51	05:17	13:21	18:35	21:14	22:35
6	03:52	05:19	13:21	18:33	21:12	22:34
7	03:54	05:21	13:21	18:32	21:10	22:32
8	03:54	05:23	13:20	18:31	21:08	22:32
9	03:54	05:25	13:20	18:29	21:06	22:32
10	03:54	05:27	13:20	18:28	21:04	22:32
11	03:54	05:29	13:20	18:26	21:01	22:32
12	03:54	05:31	13:20	18:25	20:59	22:32
13	03:54	05:32	13:20	18:23	20:57	22:32
14	03:54	05:34	13:20	18:22	20:55	22:32
15	03:54	05:36	13:19	18:20	20:52	22:32
16	03:54	05:38	13:19	18:19	20:50	22:32
17	03:54	05:40	13:19	18:17	20:48	22:32
18	03:54	05:42	13:19	18:15	20:45	22:32
19	03:54	05:44	13:18	18:14	20:43	22:32
20	03:54	05:46	13:18	18:12	20:41	22:32
21	03:54	05:48	13:18	18:10	20:38	22:32
22	03:54	05:50	13:18	18:09	20:36	22:32
23	03:54	05:52	13:18	18:07	20:33	22:32
24	03:54	05:54	13:17	18:05	20:31	22:32
25	03:54	05:56	13:17	18:03	20:28	22:32
26	03:54	05:58	13:17	18:01	20:26	22:32
27	03:54	05:59	13:16	18:00	20:23	22:32
28	03:54	06:01	13:16	17:58	20:21	22:32
29	03:54	06:03	13:16	17:56	20:18	22:32
30	03:54	06:05	13:16	17:54	20:16	22:28
31	03:54	06:07	13:15	17:52	20:13	22:24

NOVEMBER

Dato	Fajr	Soloppgang	Dhuhr	'Assr	Maghreb	'Ishaa
1	05:09	07:10	11:58	14:38	16:37	18:30
2	05:11	07:12	11:58	14:36	16:35	18:28
3	05:13	07:14	11:58	14:34	16:33	18:27
4	05:15	07:16	11:58	14:32	16:30	18:25
5	05:17	07:18	11:58	14:30	16:28	18:23
6	05:18	07:20	11:58	14:28	16:26	18:21
7	05:20	07:22	11:58	14:27	16:24	18:20
8	05:22	07:25	11:58	14:25	16:22	18:18
9	05:24	07:27	11:59	14:23	16:20	18:16
10	05:25	07:29	11:59	14:21	16:19	18:15
11	05:27	07:31	11:59	14:20	16:17	18:13
12	05:29	07:33	11:59	14:18	16:15	18:12
13	05:30	07:35	11:59	14:16	16:13	18:10
14	05:32	07:37	11:59	14:15	16:11	18:09
15	05:34	07:39	11:59	14:13	16:10	18:08
16	05:35	07:41	11:59	14:12	16:08	18:06
17	05:37	07:43	12:00	14:10	16:06	18:05
18	05:38	07:45	12:00	14:09	16:05	18:04
19	05:40	07:47	12:00	14:07	16:03	18:03
20	05:42	07:49	12:00	14:06	16:02	18:02
21	05:43	07:51	12:00	14:05	16:00	18:01
22	05:45	07:53	12:01	14:03	15:59	18:00
23	05:46	07:55	12:01	14:02	15:57	17:59
24	05:48	07:57	12:01	14:01	15:56	17:58
25	05:49	07:58	12:02	14:00	15:55	17:57
26	05:51	08:00	12:02	13:59	15:53	17:56
27	05:52	08:02	12:02	13:58	15:52	17:55
28	05:53	08:04	12:03	13:57	15:51	17:54
29	05:55	08:06	12:03	13:56	15:50	17:54
30	05:56	08:07	12:03	13:55	15:49	17:53

SEPTEMBER

Dato	Fajr	Soloppgang	Dhuhr	'Assr	Maghreb	'Ishaa
1	03:54	06:09	13:15	17:50	20:11	22:21
2	03:54	06:11	13:15	17:48	20:08	22:17
3	03:55	06:13	13:14	17:46	20:06	22:13
4	03:58	06:15	13:14	17:44	20:03	22:10
5	04:01	06:17	13:14	17:42	20:00	22:06
6	04:04	06:19	13:13	17:40	19:58	22:03
7	04:07	06:21	13:13	17:38	19:55	21:59
8	04:10	06:22	13:13	17:36	19:53	21:56
9	04:13	06:24	13:12	17:34	19:50	21:52
10	04:16	06:26	13:12	17:32	19:47	21:49
11	04:19	06:28	13:12	17:30	19:45	21:45
12	04:21	06:30	13:11	17:28	19:42	21:42
13	04:24	06:32	13:11	17:25	19:40	21:39
14	04:27	06:34	13:10	17:23	19:37	21:36
15	04:29	06:36	13:10	17:21	19:34	21:32
16	04:32	06:38	13:10	17:19	19:32	21:29
17	04:35	06:40	13:09	17:17	19:29	21:26
18	04:37	06:42	13:09	17:15	19:26	21:23
19	04:40	06:44	13:09	17:12	19:24	21:20
20	04:42	06:46	13:08	17:10	19:21	21:17
21	04:44	06:47	13:08	17:08	19:19	21:13
22	04:47	06:49	13:08	17:06	19:16	21:10
23	04:49	06:51	13:07	17:04	19:13	21:07
24	04:52	06:53	13:07	17:01	19:11	21:04
25	04:54	06:55	13:07	16:59	19:08	21:01
26	04:56	06:57	13:06	16:57	19:05	20:58
27	04:59	06:59	13:06	16:55	19:03	20:55
28	05:01	07:01	13:06	16:52	19:00	20:53
29	05:03	07:03	13:05	16:50	18:58	20:50
30	05:05	07:05	13:05	16:48	18:55	20:47

DECEMBER

Dato	Fajr	Soloppgang	Dhuhr	'Assr	Maghreb	'Ishaa
1	05:57	08:09	12:04	13:55	15:48	17:53
2	05:59	08:11	12:04	13:54	15:47	17:52
3	06:00	08:12	12:04	13:53	15:46	17:51
4	06:01	08:14	12:05	13:53	15:46	17:51
5	06:02	08:15	12:05	13:52	15:45	17:51
6	06:03	08:17	12:06	13:52	15:44	17:50
7	06:05	08:18	12:06	13:51	15:44	17:50
8	06:06	08:19	12:06	13:51	15:43	17:50
9	06:07	08:21	12:07	13:51	15:43	17:50
10	06:08	08:22	12:07	13:50	15:43	17:50
11	06:09	08:23	12:08	13:50	15:42	17:49
12	06:10	08:24	12:08	13:50	15:42	17:49
13	06:10	08:25	12:09	13:50	15:42	17:49
14	06:11	08:27	12:09	13:50	15:42	17:50
15	06:12	08:27	12:10	13:50	15:42	17:50
16	06:13	08:28	12:10	13:50	15:42	17:50
17	06:14	08:29	12:11	13:50	15:42	17:50
18	06:14	08:30	12:11	13:51	15:42	17:50
19	06:15	08:31	12:12	13:51	15:42	17:51
20	06:16	08:31	12:12	13:51	15:43	17:51
21	06:16	08:32	12:13	13:52	15:43	17:52
22	06:17	08:33	12:13	13:52	15:44	17:52
23	06:17	08:33	12:14	13:53	15:44	17:53
24	06:18	08:33	12:14	13:54	15:45	17:53
25	06:18	08:34	12:15	13:54	15:45	17:54
26	06:18	08:34	12:15	13:55	15:46	17:54
27	06:19	08:34	12:16	13:56	15:47	17:55
28	06:19	08:34	12:16	13:57	15:48	17:56
29	06:19	08:34	12:17	13:58	15:49	17:57
30	06:19	08:34	12:17	13:59	15:50	17:58
31	06:19	08:34	12:17	14:00	15:51	17:58

STUDERENDE FANGER

+ UNGDOMMENS RØDE KORS



Ungdommens Røde Kors tilbyder studiestøtte i en lang række fængsler i Danmark.

Kontakt uddannelseskoordinatoren, læreren eller præsten i dit fængsel og hør hvordan du kan få hjælp til studiet. Har du adgang til en computer, kan du skrive til Louise Graabæk hos Ungdommens Røde Kors på louise.graabæk@urk.dk