

MAGASIN FOR FÆNGSLER, ARRESTHUSE OG UDSLUSNINGSFÆNGSLER

NR. 3, 2022



ÅNDEHULLET

OM AT HA' STYR PÅ TINGENE ...

Så kom vi til nr. 3. En stor tak for alle de bidrag, kommentarer og forslag vi har fået til dette og fremtidige eksemplarer af 'Åndehullet'!

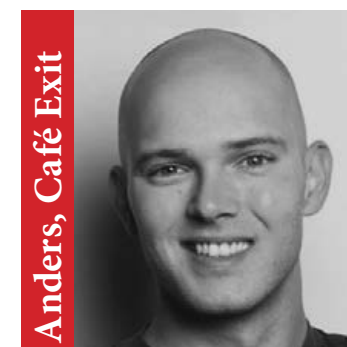
Vi kan godt li' at være sådan nogle der har styr på tingene. Nogle der har en plan. Nogle der ved hvor vi vil hen med det vi gør. Det er vi bare ikke, viser det sig. I redaktionsgruppen nåede vi end ikke at holde et redaktionsmøde forud for dette blad før vi havde materiale nok til at fylde bladet. Og tak for det!

Vi ville også gerne ha' sendt bladet ud i begyndelsen af september. Sådan gik det heller ikke. Povl, præsten på Søbysøgård, sagde sin stilling på fængslet op og flyttede til Helsingør, og dermed forlod han også redaktionen. Sasha gik på barselsorlov, og heldigvis kastede Anders fra Exit sig ud i arbejdet med at afløse hende og levere relevant stof til bladet. I kan læse hvad han skriver på side 18 - 19. Velkommen til Anders, og stor tak til Povl!

Endelig ville vi gerne ha' bestemt os for et tema for bladet. Det er nemlig så tjekket med et tema, og vi vil gerne være sådan nogle der er tjekkede. Bare en lille smule ... Men vi nåede ikke så langt som til at bestemme os for et tema før det stof som vi havde modtaget, havde lagt grunden til noget der i hvert fald mindede om et tema. Så ved skæbnens - og skribenternes - mellemkomst kommer i hvert fald en del af dette blad til at handle om bønner. Ikke kun den slags med foldede hænder som side 2 lægger op til; vi har strakt konceptet en smule, og det kan du se mere om på de følgende sider.

Og til december er vi her forhåbentlig igen. Om vi er, afhænger ikke kun af om redaktionen har styr på tingene. Sandsynligheden taler for at vi ikke heelt har. Bladet afhænger også af dig. Derfor: Skriv, tegn, digt, mal, stik os en opskrift, et træningsprogram, en god idé eller noget andet du gerne vil dele med andre. Det er med til at glæde, oplyse, opmuntre, undre, forarge og irritere, og vigtigst af det hele: Det er med til at holde 'Åndehullet' i live. Vil du vide mere om hvordan du bidrager, skal du bare ta' fat i din lokale præst!

God fornøjelse med 'Åndehullet'. Både dette og kommende numre :-)



FOR MANGE AFSONERE - FOR FÅ FÆNGSELSBETJENTE!



Redaktionen ved magasinet 'Åndehullet' for fængsler, arresthuse og pensioner har efterlyst stof til bladet. På den foranledning har vi, brugere af 'Café Snak' og fængselspræst Rie (Inger Marie) Mortensen i åben afdeling i Nørre Snede Fængsel drøftet forskellige emner, der kan have interesse for alle der er - eller kommer i berøring med - Kriminalforsorgen samt politikere og mange andre.

To indsatte i ovennævnte fængsel har derfor lavet research omkring problemstillingen med den aktuelle overbelægning og manglen på fængselsbetjente i danske fængsler i form af samtaler med andre indsatte og nogle af fængselsbetjentene i Nørre Snede fængsel.

I dagens Danmark er der en tendens til, at flere og flere dømte personer afsoner deres domme i de danske fængsler. Men er fængslerne rustet til det?

Vi ved nu, at den danske regering har vedtaget at leje et fængsel i Kosovo, men hvorfor? Da regeringen udførte planen om leje af fængslet i Kosovo, mente man, at det ville frigive flere pladser i de danske fængsler, da overbelægning er blevet et større og større problem i den seneste tid. Derfor spørger vi os selv om leje af et fængsel i Kosovo vil hjælpe på problemet med overbelægning?

Ud over problemet med overbelægning mærker vi, at der er stor mangel på fængselsbetjente. Det er blevet oplyst, at

Kriminalforsorgen, for ikke at miste flere fængselsbetjente, har tilbudt at belønne de betjente, der ville forblive ansat i Kriminalforsorgen med en pengebonus. Og dem, der ønskede at forlade jobbet, er også blevet 'bestukket' med flere penge for at blive i deres job.

Hvordan er status så i dag? Vi har været rundt i Nørre Snede Fængsels åbne afdeling for at stille nogle konkrete spørgsmål både til indsatte og til fængselsbetjente.

HVORFOR ER DER OVERBELÆGNING?

Fængslerne får et antal kr. pr. indsat. Åben afdeling i Nørre Snede har øget antallet af indsatte fra 75 til 99 personer p.t. Øger man måske antallet af indsatte for at tjene penge? Politikerne har, så vidt vi ved, stor indflydelse på kapaciteten i fængslerne, og dermed er det jo topstyret i forhold til hvem og hvor mange indsatte, der skal være i fængslerne. Tænker politikerne m.fl. mon på de negative konsekvenser ved overbelægningen? Hvad sker der med ledelsen i fængslerne? Hvis ikke de kan klare forvaltningen af deres opgave, er det så ikke 'ud på røv og albuer'?

HVILKEN BETYDNING HAR OVERBELÆGNINGEN FOR DE INDSATTE OG FÆNGSELSBETJENTENE?

De indsatte oplever at blive placeret 2-4 mand i et rum, når de kommer i fængsel. Her i Nørre Snede Fængsels åbne afdeling har man inddraget afdelingernes opholdsstuer og besøghuset til beboelse for indsatte, selvom sidstnævnte IKKE er brandsikret.

Bor man flere på en celle, har man intet privatliv. Det fortælles, at det er fuldstændig vanvittige forhold, når alt for mange personer er proppet ind i et rum, da der derved let opstår konflikter. Man kan komme ud for i over 2 måneder, at man skal bo op til 4 personer sammen i en celle. der er indrettet med køjesenge og uden toiletforhold. Det er meget krænkende for den enkelte, at man skal 'pisse' i en kolbe om natten, når andre er til stede.

Overbelægningen og manglen på betjente har også den konsekvens, at de ansatte skal løbe meget hurtigere i udførelsen af deres arbejde, hvilket for den enkelte er stressende, og det kan nemt resultere i misforståelser mellem den

ansatte og den indsatte samt unødigt magtanvendelse overfor den indsatte.

ER DER TID NOK TIL ALLE?

Fængselsbetjentene mener, at de har brug for 'flere hænder' fremfor flere penge. De bliver pålagt ekstra vagter og får tildelt flere kontaktindsatte. Dette gør, at der ikke er tid til at ledsage indsatte på deres ledsagede udgange og til sagsbehandlingen for den enkelte indsatte. f.eks. når den indsatte skal indstilles til videre forløb m.m.

Mange indsatte oplever, at fængselsbetjentene opholder sig på kontoret bag en lukket dør, hvilket betyder, at de ikke vil forstyrres. Man oplever derved, at betjentene kun er til rådighed ved meldetider, ved udlevering af medicin og når der er udlevering af post.

Den manglende tid for fængselsbetjentene går også ud over oplæringen af fængselsbetjenteleverne, som dermed ikke får tilstrækkelig oplæring i de nødvendige kompetencer, som kræves af en fængselsbetjent i forhold til håndtering af de indsatte. Der bliver heller ikke tid nok til grundigt at oplære eleverne i fængselsbetjentens hovedopgaver, at holde øje med de indsatte samt støtte og motivere de indsatte til resocialisering. Det er en erfaring som både elever, det uddannede personale og indsatte oplever.

Den manglende tid kan også medføre den konsekvens, at en negativ adfærd opstår mellem fængselsbetjente og indsatte.

En indsat fortæller: Man bliver ofte afvist af sin kontaktperson, da han/hun har for travlt. Der gik 3 måneder før jeg havde mit første møde med min kontaktperson og 5 måneder, før der blev skrevet noget ned i min handleplan.

Og en sådan sagsbehandling fremmer ikke forholdet mellem den indsatte og kontaktpersonen.

HVAD KAN VI KONKLUDERE AF UNDERSØGELSEN?

Overbelægning og de manglende fængselsbetjente er et stort problem i fængslerne, som nok ikke bliver løst i den nærmeste fremtid. Hvordan mon politikerne og Kriminalforsorgen vil løse problemerne?

Artiklen er skrevet af Kim
med bidrag fra indsatte der ønsker anonymitet



BRYD TABUET 1

Den røde plastikbakke står klar. Anretningen består af en fin blanding af diverse kiks og kager, samt slik, mandler og 1½ liter iste til at skylle ned med. Alt står snorlige, og jeg var klar til fornemt besøg.

’Deep, så er der besøg!’

Jeg bliver anråbt af betjenten, som afventende står for enden af gangen og klar til at eskortere mig ind til mit besøg. Jeg fatter om madbakken og går med tunge, men hastige skridt, mens jeg smågrinende tænker ved mig selv: ’Deep, din skøre skiderik. Hva faaen har du gang i ??’

Da jeg når hen til betjenten, kigger han smilende på mig og spørger om jeg er klar.

’Yep, jeg er klar.’

Jeg bliver ført ind i besøgsrummet. Der står hun. En smilende og petit, ældre dame, og jeg vinker et gestikulerende ’Hej’.

Hun hedder Bente og hun er min besøgsven.



BRYD TABUET 2 - FORTSÆTTELSE

Tiden var gået og jeg skulle nu takke af og tage afsked med Bente. Jeg stak næven frem som en inviterende gestus, og Bente stødte til med sin næve, som en garvet bokser og kriger, mens hun grinende sagde farvel og på gensyn, hvorefter hun blev ført ud af besøgslokalet af betjenten. Jeg stod tilbage med et smil på læben, efter en lidt grænseoverskridende, men hygsom og fed oplevelse.

Jeg var tilbage på min ’pind’ (celle) og havde lagt mig på langs på sengen. Mens jeg lå dér på ryggen og kiggede op i loftet, begyndte jeg så småt at reflektere over den sidste times tid og mit første besøg med en besøgsven. Det var et scenarie, jeg bestemt ikke havde set mig selv i for 18 måneder siden, da jeg blev fængslet og påbegyndte min varetægtsfængsling. Dette bundede nok i de fordomme og den opfattelse, man havde af konceptet og besøgsven-ordningen, samt dét tabu, der var forbundet med det blandt de indsatte i de danske fængsler.

Jeg havde indtil nu været en af dem, som havde haft dette lidt skæve synspunkt og denne lidt skæve opfattelse af konceptet. Men hva faaen, man har vel et standpunkt indtil man tager et nyt! Det var lige præcis dét jeg gjorde, og jeg fortryder det på ingen måde. Dertil kommer så, hvad der var mine bevæggrunde og årsagen til at jeg ændrede synspunkt og standpunkt?

Jo, vi er som mennesker forskellige individer, med vidt forskellige holdninger, interesser, behov osv. Det er ligeledes gældende for hver enkelt indsat. Nogle trives bedst i strukturerede og faste rammer, hvorimod andre - trods omgivelserne og de låste rammer, de befinder sig i – prøver at aktivere sig selv og skabe lidt variation i hverdagen. Jeg selv er en kombination af disse to typer indsatte.

Skrivet af Deep og Mick (Frederikssund Arrest)

Jeg har i perioden som arrestant gennem 18 måneder ramt tre forskellige arresthuse og er alle tre steder stødt på tilbuddet om at få en frivillig Røde Kors-besøgsven. Jeg anså det som et godt og fornuftigt initiativ og koncept, men jeg var af den opfattelse, at konceptet var forbeholdt svage og ensomme indsatte. Rimelig overfladisk opfattelse og tankegang, når jeg tænker tilbage på det, og som før nævnt bestemt ikke et scenarie, jeg på daværende tidspunkt kunne se mig selv i, og et tilbud og et koncept, jeg ville gøre brug af og takke ja til.

For faaen, min besøgskalender var sgu’ booket med besøg fra både familie, kæreste og venner, og trods omstændighederne spillede den sociale omgang med de andre indsatte fint. Så jeg var efter min egen, daværende opfattelse uden for kategori og uden for målgruppen til konceptet.

Men jeg skulle blive klogere, og man har jo som sagt et standpunkt, til man tager et nyt. Det skete da jeg ramte det tredje arresthus under min varetægtsfængsling og rejse.

Det var en typisk dag som alle andre dage i arresten. Jeg var lige blevet færdig med træning, og efter et bad havde jeg lagt mig på langs med en god bog, da det bankede på døren. Jeg havde været i huset i seks måneder og kendte stort set alle, som havde deres daglige gang i arresten. Men denne gang var det et nyt ansigt, som trådte ind på min pind. Hun introducerede sig selv som Rikke, og hun var frivillig og ansvarlig koordinator fra Røde Kors.

Min første tanke var, at den ’sang’ havde jeg hørt før. Men jeg tænkte, at nu, når hun havde gjort sig dén ulejlighed at bruge sin fritid på at besøge mine medindsatte og mig, og tid på at præsentere et tilbud og koncept, som hun brændte for, så ville det være på sin plads at jeg bød hende indenfor og lyttede til, hvad hun havde at fortælle. Noget, jeg de tidligere gange ikke havde været så god til.

Jeg fortalte hende med at jeg før var blevet præsenteret for konceptet og at jeg ikke havde været særlig modtagelig for det, men at jeg var villig til at lytte, og denne gang med et åbent sind og parkerede forbehold og fordomme. Jeg havde ikke noget at tage, og tid havde jeg ligesom masser af.

Rikke fortalte mig, at hun og hendes kolleger fra Røde Kors ofte stødte ind i disse forbehold og fordomme, og hun spurgte mig, om jeg havde nogen forestilling om, hvad begrundelsen var for dem. Det blev indledningen til en lang og interessant samtale.

Samtalen med Rikke fra Røde Kors havde rejst nogle spørgsmål og sat nogle tanker i gang, og efter nøje overvejelser besluttede jeg mig for at takke ja til tilbuddet.

MINE BEVÆGGRUNDE TIL BESLUTNINGEN

Som arrestant i et arresthus er dit aktivitetsniveau lavere i forhold til, hvis du er afsoner i enten et åbent eller lukket fængsel. Dette skyldes blandt andet de begrænsede

muligheder for fysisk aktivitet såsom træning og arbejde, og ligeledes de begrænsninger, der er inden for skole- og uddannelsesregi.

REFLEKSION

Det er sådan, at du stort set gennem hele din varetægtsfængsling kører helt nede i første gear, og der er helt sikkert ingen, der kommer og sparker dig i røven og aktiverer dig. Det er din egen opgave at være proaktiv, og det er din egen opgave både mentalt og fysisk at motivere og stimulere dig og derved skabe en god dagligdag. Disse faktorer er jo ligeledes gældende i livet på den anden side af murene. Det er dog en større udfordring, når man står på ’stand by’ over en længere periode som varetægtsarrestant.

Faktorer og bevæggrund for min beslutning om at takke ja var følgende: en udfordring, variation og tilføjelse af dagligdagen, udvide min horisont, ude af komfortzone, be- og afkræftelse af mine fordomme og forbehold, nyt og interessant bekendtskab og ikke mindst tidsfordriv i en struktureret og trivial hverdag.



Efter et gennemgående mentalt referat af mit første besøg med Bente kunne jeg konkludere, at jeg måtte krybe til korset, og mine fordomme og forbehold overfor besøgsvenskonceptet blev gjort til skamme. Jeg valgte at gå ærbødigt ind til besøget med paraderne nede og med åbent sind. Den eneste agenda på min dagsorden var at være i det, og at være mentalt til stede og i nuet.

Den foregående time med min besøgsven havde været en fed og befriende oplevelse. Emner som spiritualitet, religion, politik, værdier og livet generelt blev drøftet. Der blev sågar anmeldt bøger. Det var skide fedt!

Ord som åbenhed, gensidig respekt, fordomsfrihed, fri rum, overskud og god atmosfære ville være passende som beskrivelse af oplevelsen.

KONKLUSION!

Jeg kan stærkt anbefale besøgsvenskonceptet - det er i dén grad værd at prøve! Du har som indsat intet at tage på det. Tid har du masser af. Du kan kun blive en oplevelse og erfaring rigere. Så Bryd tabuet og få en besøgsven! Jeg selv er klar igen til mit næste besøg om 14 dage med Bente!

BESØGSVEN? SKAL ELLER SKAL JEG IKKE?

Min første erindring omkring emnet 'besøgsven' var under en samtale, jeg havde med to medindsatte på en gårdtur. Begge medindsatte havde haft besøg af en besøgsven, og de snakkede højlydt hver især om deres oplevelser. Tonelejet var positivt samt præget af glæde og mod.

De sammenlignede erfaringer fra hver deres besøg, og jeg lyttede interesseret med. Jeg deltog ikke i samtalen, men tænkte helt klart, at en besøgsven lød spændende og at det var noget, jeg sagtens kunne være nysgerrig og undersøgende omkring.

Efter endt gårdtur blev jeg låst inde på min celle. De positive tanker omhandlende besøg var nu konfliktfyldte og præget af frygt. Så store emner som tabu, pinlighed, værdighed og stolthed stod på spil.

Hvordan skulle jeg i forhold til ovenstående værdier deltage i en sådan relation med et menneske, jeg aldrig har mødt? Hvem kunne denne person mon være? Ville vedkommende være objektiv – og fordomsfri? Dette var tanker, der fløj rundt i mit hoved.

Jeg har endnu ikke taget et aktivt valg om at få en besøgsven, da mine tanker og overvejelser fortsat er præget af fordomme, men jeg er helt klart blevet yderligere motiveret i min proces mod en fremtidig besøgsven.

ERFARINGER FRA INDSATTE MED BESØGSVEN I FREDERIKSSUND ARREST:

'For mig har en besøgsven været en positiv oplevelse. Jeg har overtrådt min komfortzone og gjort noget, som jeg aldrig havde troet ville være noget for mig.

At sidde med et fremmed menneske og bare snakke om alt eller intet har gjort, at jeg har set nogle sider af mig selv, som jeg ikke vidste eksisterede.

Det, som gjorde mig nysgerrig, var tanken om at et helt almindeligt menneske frivilligt ville bruge sin tid på at besøge mig.

Min besøgsven har gjort et stærkt indtryk på mig. Måske kan jeg i fremtiden være en del af et sådant projekt, hvor jeg er den frivillige.'

HVAD ER EN BESØGSVEN?

En besøgsven er et tilbud hos Røde Kors, hvor varetægtsfængslede og afsonere i arresthuse og fængsler kan få besøg af frivillige.

HVORDAN FÅR MAN EN BESØGSVEN?

Du tilmelder dig via fængselspersonalet eller igennem en vejleder fra Røde Kors. Derefter bliver du matchet med en besøgsven efter interesser, som de vil vurdere er et passende match.

HVORFOR FÅR MAN EN BESØGSVEN?

Udgangspunktet for en besøgsven er at denne er substitut for manglende besøg fra pårørende. Dog skal det siges, at en besøgsven er for alle. Så hvis man får besøg fra pårørende, er man ikke udelukket fra at gøre brug af tilbuddet. En besøgsven er en mulighed for et afbræk i en hverdag præget af begrænset – og manglende – afveksling i kommunikation samt et frirum fra den daglige overvågning.

HVEM ER EN BESØGSVEN?

En besøgsven afspejler samfundet og kan derfor være alt fra en håndværker til en ingeniør, med tid, mod og overskud til at påtage sig en sådan rolle.

HVORNÅR KOMMER EN BESØGSVEN?

Som udgangspunkt kommer en besøgsven en gang hver anden uge i en time, medmindre andet er aftalt. Man er ikke bundet og kan derfor altid rykke, forkorte eller aflyse besøget efter aftale.

En besøgsven kan anbefales:

- til dig med manglende nære relationer,
- til dig, der søger noget nyt eller
- til dig, som bare gerne vil møde et menneske, der ser dig som den, du er, uden fordomme.

Ligeledes er en besøgsven ikke et tegn på svaghed, men et aktivt valg om forandring i din hverdag.

KONCERT I VEJLE ARREST MED THE SWINGING DIXIES

Onsdag d. 22. juni gæstede 'The Swinging Dixies' Vejle Arrest. Man ønskede at gentage succeserne fra 2020 og 2021, da trio'en også disse år gav en medrivende koncert. Koncerten blev holdt på den grønne plæne over for gårdturs-arealerne. Koncerten blev en realitet i samarbejde med arresthuspræst Inger Marie Raunkjær-Jensen og Vejle Arrest.

'The Swinging Dixies' kom godt fra start med glad pop/rock musik, hvilket var 'den røde tråd' gennem hele koncerten. Numrene var evergreens fra 50-, 60- og 70-erne.



Arrangementet startede i overskyet vejr, men som det skred frem, blev vejret bedre og bedre for til sidst at ende i let solskin.

'The Swinging Dixies' leverede en supreme oplevelse med musikglæde, højt humør - og det krydret med herlig humor. Bandet fik store klapsalver og høje fløjt, hvilket giver anledning til at håbe på mulighed for at genopleve 'The Swinging Dixies' ved en senere lejlighed.

Fra anmeldere M. H. & P. J

★★★★ af fem mulige





mindes vore døde, og vi mindes reformationen. Og siden 1770 har det været bestemt, at Allehelgensgudstjenesten skal holdes på første søndag i november. Tidligere var det den 1. november, der var Allehelgensdag – uanset hvilken ugedag det så end var.

Det har også været skik efter prædikenen på Allehelgensdag (i år søndag den 6. november) at nævne navnene på alle, der i løbet af året var døde i sognet. Og efter gudstjenesten gik man på kirkegården for at sætte blomster på gravene. I dag har denne skik bredt sig til at man mindes sine kære ved at tænde lys på gravene, og i andre kirker er der en tradition, hvor der også tændes levende lys i kirken, som folk tager med ud af kirken for at sende en minderig tanke til deres kære, som er gået bort.

Der har i et par år været Corona i større eller mindre omfang, og det minder os om, at livet også kan være skrøbeligt og sårbart, at der er sygdom og død i vores tilværelse ligesom



At sætte lys på grave ved Allehelgen er en skik der er udbredt i en lang række lande verden over

dyrere og dyrere cremer, stå rank foran det spejl hvor lyset ikke er alt for kraftigt og afslørende.

Vores danske salmedigter Nikolaj Frederik Severin Grundtvig bruger udtrykket at mennesket er af ’støv og

Tilmed tyder det meget på, at helligdagen har fået en renæssance i disse år med de amerikanske traditioners indtog omkring ’Halloween’. Supermarkedernes hylder herhjemme bugner med ’halloween’-ting. Mange

ALLEHELGENSDAG OG SKABER-ORDET

I skrivende stund er det en dejligt mild tidlig efterårsdag. Høsttiden er ovre og inden næste nummer af ’Åndehullet’ udkommer, når vi at markere Allehelgensdag. Men hvad handler den egentlig om? Hvad er Allehelgensdag – historisk og praktisk?

Denne dag har rødder helt tilbage i den tidlige kristne kirke i oldtiden. For ret tidligt begyndte man at mindes de mennesker, som led døden for deres tro (martyrerne). Man kaldte også dagen for Alle Sjæles dag. Og ofte mindedes man dem ved deres grave. I middelalderens katolske kirke blev dette til fejring af, og tilbedelse af, en lang række af ’helgener’ – mennesker, som man betragtede som

mere fromme og mere hellige end andre. Ved den lutherske reformation i 1500-tallet blev denne helgendyrkelse afskaffet.

Det kan godt undre, at vi i et luthersk land som Danmark har holdt fast ved en helligdag til minde om alle helgenerne. En helgen er jo en afdød person, som af paven i Rom er udråbt til at være bedre end de fleste og derfor har en overskydende sum af gode gerninger, han eller hun ikke selv har haft brug for til sin frelse og derfor kan stille til rådighed for alle os andre svage sjæle. Hele dette regnskab af gode gerninger gjorde Martin Luther op med én gang for alle. For ifølge Martin Luther står vi

alle lige for Gud – og alle er vi hans ’udvalgte, hellige og elskede’, som apostlen Paulus udtrykker det i Det Ny Testamente.

Siden reformationen har Allehelgensdag været en dag, hvor vi mere generelt mindes ’dem, som gik forud for os i troen’ – altså vore døde. Det var en Allehelgens aften, den 31. oktober i 1517, at Luther begyndte sit opgør med den katolske kirke ved at slå sine teser op på Slotskirkedøren i Wittenberg. Så man bestemte ved 100-års jubilæet derfor i 1617, at Allehelgens dag også skulle være en mindefest for reformationen.

Siden den tid har dagen – i vore danske kirker – haft disse to sider: Vi

der er liv og glæde. Det samme sker jo, når vi ældes. Hvor håret bliver gråt, brillerne skal skiftes, kræfterne bliver mere slappe – ligesom resten af vores krop bliver det. Og når vi ser det, ja så tvinges vi til at indse, at livet er skrøbeligt, at alting har en tid, også min tid. Og vi kan se det, og tale om det og vide med vores hoved at vi bliver ældre og ældre, og at en dag slutter vores liv – så er det skrøbeligheden der får overtaget. Det kan vi se, tale om og forstå med vores hoveder – og så samtidig kan kroppen nægte at indse det, og man prøver endnu engang at løbe den lange rute, styrketræne eller svømme den lange bane (som bestemt giver velvære), smøre kroppen i stadig

ånd’ i mange af sine salmer, – ’støvtrådeværket’, at vi i skabelsen er sat sammen af støvtråde. For mange år siden hørte jeg nu afdøde sognepræst, fængselspræst og forfatter Johannes Møllehave fortælle, hvad han mente om Grundtvigs udtryk i poesien. Han sagde: ’Vi kan når som helst ’blive væltet omkuld’ og illustrerede det billedligt, hvor han tog sin hånd op til munden og pustede på håndfladen, med ordene ’Hvis der bliver pustet godt og grundigt til os, så kan vi vælte omkuld når som helst’. Et billede på, hvor skrøbeligt et menneskeliv kan være, og som vi også af og til ser i vores dagligdag, når vi mister dem vi holder af.

børn er vilde med græskarmasker med lys i. I USA er Allehelgensaften nemlig en af de populære folkelige fester, hvor man udhuler kæmpegræskar og skærer dem ud som hoveder og sætter lys i dem, klæder sig ud som spøgelser og forvandler Allehelgensfejringen til det rene karneval. Det er selvfølgelig også en måde at forholde sig til døden på. Holde den for nar, gøre grin med den, for på den måde at beherske den. Traditionen kom til USA midt i forrige årh. fra Irland og har rod i den førkristne keltiske nytårsfest, hvor man påkaldte de guddommelige kræfters hjælp til at beskytte de døde mod onde ånders overgreb.



Halloween er en populær folkelig fest hvor man udhuler kæmpegræskar, skærer dem ud som hoveder og sætter lys i dem

Hvad skal vi i dag stille op med denne helligdag? Jo, anvendt rigtigt er den for mig at se overordentlig betydningsfuld. For det første er det vigtigt at have en mindedag for de afdøde. Her mindes vi om, at døden er et uomgængeligt vilkår for alle. Vi skal alle dø, og vi udsættes alle for tab. Derfor hviler der noget skæbnetungt og sorgmodigt over Allehelgensdag. Men også noget trøstende og styrken-

de! Det er smerteligt at miste. Ikke blot lades man tilbage med kampen for tilværelsen – måske på egen hånd, hvis det var ens livsledsager, man mistede. Man lades også tilbage med tabet, med sorgen over ikke længere at dele livet, sine tanker og oplevelser, med sin elskede. Man bliver alene, måske med en ny følelse af formålsløshed, og måske også med følelsen af skyld: Alt det, man synes, man burde

have gjort for sin elskede mand, hustru, mor, far, søskende, nær ven – det er uigenkaldeligt for sent. Havde man dog bare i tide ...

Kan vi på en gang rumme, at livet er skrøbeligt og har en tid – og så samtidig glæde os over dette nu, synge livets pris og takke Gud for kroppen og dens glæder? Ja, det mener jeg, at vi kan. Det styrkende og trøsterige ligger nemlig i den kristne forkyndelse til alle efterladte – evangeliet = det gode budskab af ordet salighed. Normalt anvender vi det ord netop om vore afdøde, f.eks. 'Min salig bedstemor,' og her sker der det i den bibeltekst fra Matthæusevangeliet, kap. 5, versene 1-12, Allehelgens søndag, at Jesus satte sig på bjerget i den fattige provins Gallilæa og samlede en stor mængde mennesker omkring sig, lærte menneskene, at der er altid mere at sige end det man kan se. Der er mere at sige til dem og os end at de er fattige i ånden, at de sørger, at de er sagtmodige, at de forfølges. Der er tilmed så meget at sige, at Jesus kalder dem salige. Der er jo ikke nogen, der ønsker at være åndsfattig, sørgende, sagtmodig eller forfulgt, og alligevel bliver de kaldt salige.

Mon vi kan høre og forstå Jesus tale i vores tid? Både når vi tænker på dem vi har mistet og mon vi kan høre det medens vi står foran spejlet, trækker maven ind og prøver at ignorere den slappe hud. Kan vi høre det helt ind, at der ER mere at sige?

Der er nemlig meget mere at sige, for det er Jesus der taler med Guds stemme ind i vores liv her og nu, hvor vi mister og hvor vi bliver slappe. Der er meget mere at sige end tabet og døden.

For Gud har det sidste ord. Og det ord hedder LIV. Det ord hedder tro, håb og kærlighed. Det ord hedder Kristus. Det talte og handlede liv ind

'Bjergprædiken'; maleri af den danske maler Carl Bloch



i mennesker dengang hvor livet også kunne forlade menneskers liv. Det ord talte og handlede liv ud af gravens mørke så livet strømmede ud mod alle verdens hjørner. Det ord taler og handler også i dag. Derfor er der altid mere at sige.

Johannes Møllehave interviewes i Erik Bjeragers bog om døden, 'Det ender godt' (som er en fremragende bog og som kan lånes hos bibliotekaren), og her fortæller Møllehave, at han har ændret en smule ved ritualer for jordpåkastelsen ved en bisættelse eller begravelse i et forsøg på at klargøre hvad der menes med skaberordet og siger således: 'Af jord er du kommet, til jord skal du blive og af jord og på Guds ord skal du igen opstå'.

Det, Møllehave vil fremhæve, er at skaberordet var der i begyndelsen, og som det første i Johannes-evangeliet siges, at det begyndte med Ordet: 'Ordet var hos Gud, og Ordet var Gud. Alt dette var hos Gud og intet af det, der blev til, blev til uden det'. Det

vil sige, at alt bliver til på skaberordet, også når vi lægger vore døde i graven. Når Gud kan skabe første gang, kan han vel også skabe anden gang. Min tilføjelse er alene ment klargørende, for der er mange, der ikke kan forstå, hvordan et menneske igen kan opstå af jord, når det nu er dødt. Men en dag kalder skaberordet os op igen! (Møllehave, 'Det ender godt', side 202)

Og afslutningsvis kan siges, at hvis vi vil møde og se en helgen, da kan vi se os selv i spejlet. For vi er alle af Gud kendt god som den, vi er!

Arresthuspræst Nina



ANTONIUS AF PADUA - EN YDERST KOMPETENT SKYTSHELGEN

En af de helgener som man fejrer i den katolske kirke på Allehelgensdag, er Antonius af Padua (italiensk: Antonio di Padova). Han blev født Fernando Martins de Bulhões d. 15. August 1195 i Lissabon i Portugal. Som ung blev Antonius katolsk franciskanermunk og præst, og han blev snart kendt



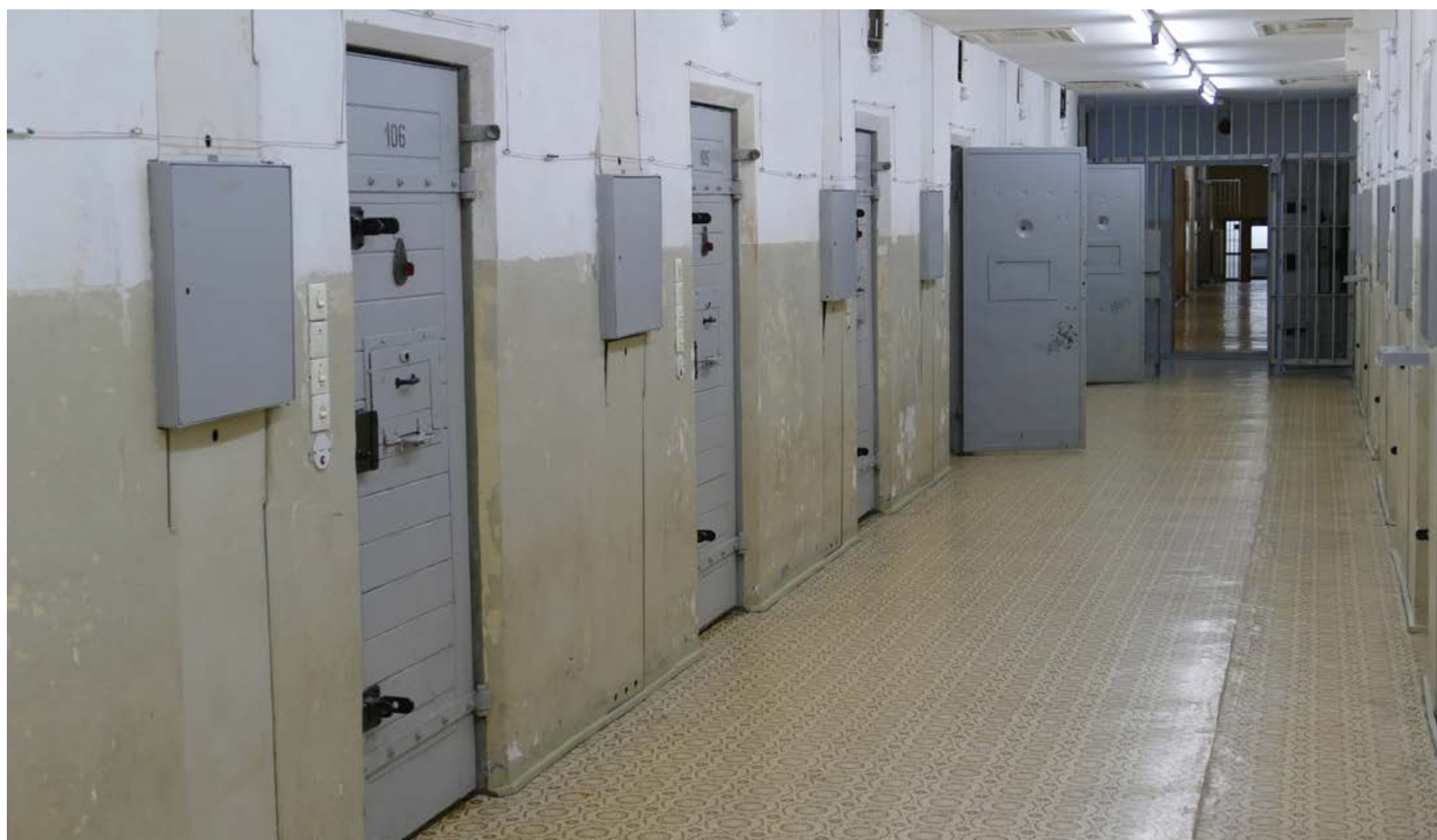
som en dygtig prædikant med meget stor viden om Bibelen.

Det fortælles om Antonius at da han kom til byen Rimini i Norditalien for at forkynde, ville byens borgere ikke lytte til ham, så han gik til den nærliggende kyst og begyndte at prædike for fiskene i havet. Efter kort tid var brændingen fyldt af fisk der kom for at lytte til Antonius, og da byens borgere kom for at se hvad der skete, hånede Antonius dem og sagde at fiskene havde været mere opmærksomme på hans ord end borgerne i Rimini.

Antonius var kendt for sin omsorgsfulde behandling af syge og fattige og udførte flere mirakler i sin levetid. I 1231 døde han af Ergotisme, en forgiftning forårsaget af korn der var inficeret med snyltesvampen meldrøje. Oven på hans grav blev en kirke opført, og allerede kort tid efter begravelsen skete der flere mirakler ved graven. Af samme grund gik der mindre end et år før paven erklærede at Antonius skulle helgenkåres. Han er siden blevet betragtet som skytshelgen for rejsende, kærlighedssøgende, sygdomsramte, undertrykte, sømænd, fiskere, svinehyrder og postbude.

Af uvisse grunde blev dele af Antonius' skelet fjernet fra den oprindelige grav i Padua, og en kindtand fandt vej til USA, hvor den fra 1883 blev opbevaret i St. Anthony's Chapel i Pittsburgh. Efter en omfattende istandsættelse af kirken i 1978 konstaterede man at kindtanden var blevet væk, hvilket var mere end en smule ironisk, da Antonius ud over de ovennævnte ansvarsområder også var skytshelgen for ting og personer der var blevet væk. At han har været en meget kompetent helgen, viste sig dog snart, da kindtanden kort tid senere blev fundet i en sprække mellem to sten i gulvet og herefter flyttet tilbage til det helgenskrin hvor den rettelig hørte til.

HVAD GØR ISOLATION VED MENNESKER?



Af Ida Koch, psykolog og kriminolog

Da jeg var 24 år (i 1970) fik jeg en færdselsbøde. Den kunne jeg ikke betale, og skulle så 'sidde den af' - det kunne man dengang. Bøden blev omsat til fire døgn.

Så jeg sad fire døgn i isolation på Politigårdens kvindeafdeling i København. Det er faktisk ikke helt sandt, at jeg ikke kunne betale bøden - jeg kunne nok have lånt pengene af mine forældre. Jeg ville faktisk 'sidde den af'. Jeg var nemlig dengang, og i mange år efter, aktiv i KRIM (Kriminalpolitisk Forening) og havde haft en masse samarbejde med indsatte, men aldrig prøvet indespærringen selv. Her var en mulighed for at smage lidt af kagen!

Herregud - fire døgn i isolation. Det er jo ingenting. Nej, det er sandt. Men for mig blev det en betydningsfuld og

lærerig oplevelse. Og også en meget ubehagelig oplevelse. Selvom jeg jo sad isoleret i meget kort tid, og tilmed af fri vilje, mærkede jeg på egen krop en masse ubehagelige symptomer. Fx kunne jeg slet ikke bruge tiden til at læse til eksamen. Jeg kunne ikke koncentrere mig, og jeg fik intet ud af det, jeg læste. Jeg fik søvnproblemer og jeg følte mig rasende og nervøs hele tiden. Desuden mødte jeg et par rigtig Ilse-agtige kvindelige fængselsbetjente, der talte hårdt, nedladende og koldt til mig, slukkede celledyset uden et ord osv. Jeg holdt masken, spillede den hårde type. De skulle ikke få mig ned med nakken. Men da jeg kom ud og tog hjem til mine forældre, kunne jeg slet ikke holde op med at græde.

Efter 4 døgn!! Er jeg særlig sart? Der gik et stykke tid, hvor jeg ikke

helt var mig selv. Jeg tænkte, at det nok bare var mig, der var særligt følsom. Jeg vidste ikke dengang, at det er helt normalt at reagere, når man bliver bragt i den helt unormale situation: at blive isoleret.

Denne erfaring førte til, at jeg sammen med en masse fagfolk i Dansk Retspolitisk Forening, i over 25 år har arbejdet på at afskaffe brugen af isolation - især under varetægt. Det er langt hen ad vejen lykkedes, henover mange år, at nedbringe antallet af varetægtsfanger, der holdes i isolation af hensyn til politiets efterforskning (kollusionsfaren). Kun et lille mindretal sidder isoleret med denne begrundelse - og de sidder typisk ikke ret længe. Til gengæld bruges isolation i rigt mål som afstraffelse og disciplinærmiddel under både varetægt

og afsoning. Flere og flere 'idømmes' strafcelle for mindre og mindre forseelser, og de sidder isoleret længere og længere. Det er helt uacceptabelt. I Skandinavisk Isolationsnetværk (se senere), kæmper vi nu videre for at nedbringe brugen af strafcelle m.m. under varetægt og afsoning. Denne kamp er op ad bakke!

HVORFOR ER BRUG AF ISOLATION UACCEPTABELT?

Vi mennesker er 'sociale dyr'. Vi har brug for andre mennesker. Ja, vi kan faktisk ikke undvære kontakt med andre. Børns udvikling går i stå, hvis de ikke er sammen med andre, og alle, børn, unge og voksne, lider overlast, hvis de lever et isoleret liv. Mennesker har behov for at tale med andre, vise og modtage andres følelser. Vi har brug for at kramme og røre ved andre mennesker, se og lugte andre mennesker. Vi har behov for at samtale, udveksle oplevelser og følelser, meninger og indtryk. Vi har behov for at se andre i øjnene, 'læse' deres ansigt, berøre og blive berørt osv. Uden alt dette tager vi skade.

At sætte mennesker i tvungen isolation er altså at risikere at skade disse mennesker. Men mennesker er forskellige og rammes også forskelligt. Nogle rammes på nogle områder efter ganske kort tid, andre mærker først forandringerne efter måske to uger. Men ét er sikkert: Alle rammes på en eller anden måde efter kortere eller længere tid. Et andet, der også er sikkert er, at risikoen for at tage skade stiger med den tid mennesker isoleres. Men det er ikke til at forudsige, hvornår de rammes, og hvordan de rammes, og en del rammes på flere områder.

FORANDRINGER EFTER ISOLATION

I det følgende skal jeg gennemgå nogle af de mest almindelige tegn på forandringer som følge af isolation.

Nogle rammes mest fysisk. De kan få mavepine, miste appetitten, blive svimle, få hovedpine eller kropsspændinger eller fornemme en stærk uro i kroppen. Nogle oplever en uforklarlig træthed og orker ingenting. Mange klager over søvnbesvær og kan finde på, at vende op og ned på døgnrytmen.

Nogle rammes mest på deres tankevirksomhed. De kan ikke huske noget, de har ikke glæde af at læse eller se tv. Fordi de glemmer, hvad de har læst eller set. Måske kan de ikke huske, hvad de har sagt til advokaten eller til politiet eller ved besøg. Mange taler om koncentrationsvanskeligheder, hukommelsesproblemer og forvirring.



Nogle rammes mest følelsesmæssigt. En del indsatte kan fortælle om kraftige humørsvingninger eller pludselige følelsesudbrud af raseri eller fortvivelse. Andre oplever opgivenhed, håbløshed og begyndende depression eller egentlig depression. Det er ikke ualmindeligt at opleve angst i form af angstanfald eller en følelse af at være forfulgt. Mennesker, der er særligt psykisk sårbare, som f.eks. lider af en psykisk lidelse i forvejen, kan opleve en forværring af deres tilstand.

De forandringer, der sker, kan være svære at forstå. Nogle indsatte fortæller, at de ikke kan genkende sig selv,

og at de er bange for at blive sindsyge. Faktisk er der nogle, der bliver sindssyge, det man kalder psykotiske, også efter endt isolation. Der er også nogle, der får det så skidt, at de forsøger at beskadige sig selv eller begå selvmord. Det er vigtigt at vide, at de fleste af de nævnte skadevirkninger med tiden forsvinder, når man igen kan være sammen med andre. Men for et mindretal bliver skadevirkningerne vedvarende.

Nogle fortæller, at det er vældig vanskeligt, ja, voldsomt, at komme fra isolation til fællesskab. Det kaldes de sociale følgevirkninger af isolation. Tidligere isolerede kan f.eks. føle usikkerhed og mindreværd i selskab med

andre, føle det vanskeligt at samtale eller have svært ved fysisk berøring.

MÆRBARE FORANDRINGER

Dine pårørende kan måske fornemme at du har ændret dig

Når du en dag igen kan modtage besøg, kan det være ekstra voldsomt efter en periode i isolation. Måske har du stadig koncentrationsproblemer, er irriteret eller deprimeret. Det mærker dine pårørende. Hvis du selv er opmærksom på det, er det vigtigt, at du fortæller dem, der besøger dig, at du ikke har det så godt, fordi du har været isoleret. Fortæl dem lidt om, hvordan det har været. Det er

ikke flovt. At reagere på at have været isoleret er helt normalt. En normal reaktion på en skadevoldende situation. At fortælle, vil gøre det lettere for dine pårørende at besøge dig og forstå dig. Lad endelig være med at aflyse besøg, fordi du har det skidt. Besøg er lige præcis det, du har behov for.

KAN MAN SELV GØRE ISOLATIONEN LETERE?

Hvad kan du selv gøre for at mindske risikoen for at blive ramt?

Hold dig i gang så godt du kan. Stå op om morgenen, ryd op på din celle, red seng. Du skal helst kun ligge på din seng, når du faktisk skal sove. Vend ikke rundt på dag og nat. Hvis du sover meget af dagen, kan du ikke sove om natten. Og det slider. Manglende søvn gør dig mere sårbar. Drik ikke kaffe i timerne før sengetid.

Tag imod den daglige gårdtur. Uanset vejret, er det godt for dig at være ude i dagslys. Forskning viser at dagslys faktisk modvirker melankoli og depression. Bevæg dig så meget som muligt under de givne omstændigheder, både på cellen og på gårdtur.

RUTINER ER GODE

Måske kan du finde nogle gode rutiner, som du gentager hver dag. F.eks. træne lidt, læse lidt, skrive brev, skrive dagbog, meditere eller hvad du nu kan finde på, og som kan gøre dig godt. Sørg for at spise til de faste måltider, også selvom du ikke er sulten. Og drik gerne meget vand.

Når nogen kommer ind på cellen så tal med vedkommende. Det bryder en smule med isolationen. Måske kommer bibliotekaren forbi og tilbyder dig en bog. Tal med ham/hende om, hvad der kunne være godt at læse (også selvom du har svært ved at koncentrere dig). Bed om en samtale med præsten/imamen i fængslet. Fængslets præster/imamer har tavshedspligt og ved, at det er belastende at være isoleret. Og de ved en masse om sorg, savn,

skyldfølelse og meget mere. I det hele taget vil det hjælpe dig, at tage imod de muligheder, der tilbydes. F.eks. at deltage i gudstjeneste, også selvom du ikke er troende. Alt, hvad der kan få dig ud af cellen og afbryde det ensformige og kedelige ved at være isoleret, kan gavne dig.

SIG NOGET I TIDE

Hvis du har det rigtig skidt, så fortæl det til en betjent eller en anden fra personalet, som du har tillid til. De ved godt, at isolation beskadiger sind, krop og tænkning. Måske kan du få lov til at tale med en læge, en præst/imam eller en psykolog. Hvis du har tanker om selvskade eller selvmord er det meget vigtigt, at du får denne hjælp.

Hold fast i dine kontakter uden for fængslet. Tag imod besøg også selvom du har det skidt, skriv breve til dine kære og brug muligheden for at ringe, så snart du igen må anvende telefonen. Det kan være, at du savner dine kære forfærdeligt. Det er helt naturligt, og det er ret tænkeligt, at de også savner dig meget. Måske er du meget bekymret for dem 'derude'. Også det er forståeligt. Ofte hjælper det, at sige højt, hvordan man har det.



Det kan være en god ide at skrive en slags dagbog. Når du nu ikke kan tale med dem, du har tillid til, kan du skrive dine tanker og følelser ned. Det kan lette at 'komme ud med det, der tynger', også selv om det blot er til en dagbog.

Hvis du har svært ved at huske og koncentrere dig, så skriv ned, hvad du skal huske at sige. Det kan være til din kone/mand eller dine børn, til din advokat eller til en helt tredje. Især, hvis du er isoleret under varetægt er det vigtigt, at du husker, hvad du aftaler med din advokat eller hvad du har sagt ved politiafhøring. Skriv det ned.

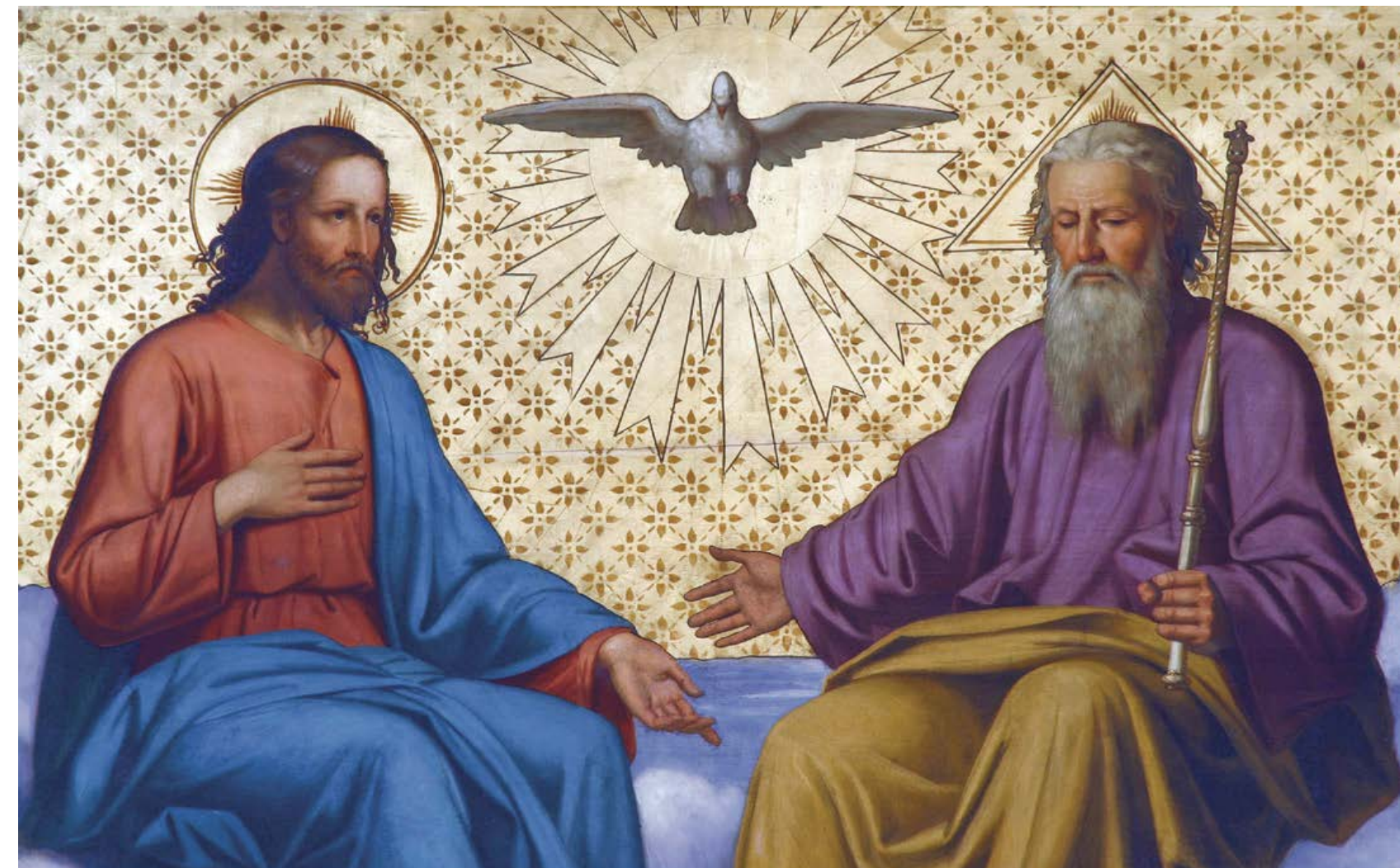
Alle disse tips og tricks kan næppe helt forhindre, at isolationen plager dig, men de kan i mange tilfælde mindske nogle af skaderne. Jo mere aktiv du er, jo bedre vil du klare dig igennem isolationen.

Skandinavisk Isolationsnetværk (google: Skandinavisk Isolationsnetværk) arbejder videre på at nedbringe brugen af isolation som straf- og disciplinærmiddel under afsoning og varetægt.

VIL DU VIDE MERE?

Vi har udarbejdet nogle pjecer om isolationens skadevirkninger, dels til fanger og dels til pårørende, ansatte i fængslerne og advokaterne. De er udgivet på en lang række sprog og ligger nu på nettet (google: Kriminalforsorgen udgivelser) Læs pjecen og gør andre fanger, dine pårørende og din

advokat opmærksom på at de findes Indtil videre håber jeg, at denne lille artikel kan hjælpe dig og dine pårørende til at forstå, at du ikke er den eneste, der lider under isolationen, og at det er en sund reaktion på en fuldstændig usund og skadelig situation.



HVAD BETYDER TRINITATIS?

Kirken bærer mange fremmedartede ord med sig fra en fjern fortid. **Trinitatis** er et af dem. Det er navnet på den periode i kirkeåret, vi netop nu befinder os i. Tiden fra pinse til advent, som er sommer og efterår i kirken.

Tiden fra pinse til advent kaldes altså Trinitatistiden i kirkeåret. Det er den 'grønne' vækstperiodes tid, der er i fokus. Hvis præsten bærer messehagel eller stola, er den også grøn.

Trinitatis farve er grøn, ligesom højtiderne er hvide og bods- og beredelsestiderne, faste og advent, er violette i kirken. Den grønne farve symboliserer vækst. De store kernepunkter i kristendommen, som højtiderne har fremvist, vokser nu til og udfolder, hvad det fik at betyde. Hvad betyder det for menneskelivet, at Guds søn blev menneske, døde og opstod? Hvad betyder det for vores trosliv, at Gud er til stede i verden som Helligånd?

Trinitatis betyder 'treenighed' (1. Søndag i Trinitatis var i år den 12. juni og er altså den første treenighedssøndag). Omkring de store højtider, jul, påske og pinse, rettes opmærksomheden i gudstjenesten mod særlige aspekter af det kristne gudsbillede.

I julen hører vi om, at Gud bliver menneske i Jesus – det kaldes inkarnationen, i påsken hører vi Guds overvindelse af døden gennem Jesu død og opstandelse, og i pinsen er det Guds komme til verden som helligånd. Trinitatis har ikke dette særlige fokus, som jul, påske og pinse, og har ingen højtide og altså ingen fridage! Man kalder tiden for kirkens hverdag, hvor den tre-enige Gud Fader, Søn og Helligånd som virker sammen, udfoldes gennem bøn, bibellæsninger, salmer, meditation, og stilhed i gudstjenesten.

I Trinitatistiden prædikes der over Bibelens evangelietekster, fortællinger, der handler om troens udfoldelse og betydning i det almindelige menneskeliv: Bekymring og tillid, Sygdom og helbredelse, Dømmesygdom og tolerance, Vrede og forsoning. Næstekærlighed og etik, Tro og tvivl, Skyld og tilgivelse, Rigdom og fattigdom, Fortvivlelse, glæde og håb ...

Den sidste trinitatis-søndag, 22. søndag efter trinitatis falder i år på søndag den 13. november inden sidste søndag i kirkeåret, og adventstiden begynder med 1. søndag i advent.

Arresthuspræst, Nina



CAFÉ EXIT I AARHUS TAGER VIRKELIGHEDEN MED UD I SAMFUNDET

I Café Exit går den sociale indsats hånd i hånd med formidling i et forsøg på at påvirke vores samfund med historier fra virkeligheden

Café Exit er en frivillig social organisation, der arbejder både inden- og uden for fængelsmurene ved at hjælpe indsatte og tidligere indsatte med at komme ud i samfundet og videre med et meningsfuldt liv uden kriminalitet.

I Aarhus har Café Exit både aktiviteter og tilbud i vores café i Vestergade, og vi kommer ud i næsten samtlige fængsler i Jylland samt en

del arrester. Kernen i vores indsats er vores frivillige, der både laver mentorarbejde, terapi, gældsrådgivning og tager på besøg ude i fængslerne

VIRKELIGHEDEN KAN OVERRASKE

Men vi laver også andet i Café Exit, og i Aarhus har vi det seneste år haft besøg af mange forskellige studerende, der gerne vil lære

mere om det danske fængselssystem, og som er nysgerrige efter at høre, hvordan det er at sidde i fængsel. Og det kommer bag på de fleste at høre, hvor svært det er at vende tilbage til samfundet – særligt efter en lang fængselsdom.

Både fængselsbetjentelever, socialrådgiverstuderende og studerende fra Diakonhøjskolen har været på besøg i vores aarhusianske café. Fra

udlandet har vi også haft flere besøg af amerikanske college-studerende og diakonistuderende fra det meste af Europa.

Det kan for mange være et overraskende møde med virkeligheden, fordi de fleste – uanset om de er danskere eller ej – ved meget lidt om det danske fængselssystem, og hvad det gør ved et menneske at sidde inde-spærret. Men det er også en historie i konstant forandring. Bare i de 15 år, Café Exit er kommet i de danske fængsler, er der sket meget. Presset på Kriminalforsorgen er steget gevaldigt, og det kan mærkes af både indsatte og ansatte.

PERSONLIGE HISTORIER GØR STØRST INDTRYK

Derfor er det også vigtigt med historier fra det virkelige liv, fordi det er noget, vi alle sammen kan forholde os til. Når vi holder oplæg for studerende, har vi altid frivillige brugere med, som modigt stiller sig frem og fortæller om deres eget liv bag murerne og deres erfaringer med at komme videre på den anden side af en fængselsdom.

HJÆLP FRA INDSATTE

Sammen med vores frivillige og vores brugere har vi et fælles ønske om, at tage den virkelighed vi møder hver dag med ud i resten af samfundet. Så vi alle sammen kan blive lidt klogere på, hvad det gør ved mennesker at sidde i fængsel, og hvad der skal til, for at man kan få et godt og meningsfuldt liv på den anden side.



Og det kan vi altså ikke gøre uden hjælp fra de indsatte og tidligere indsatte selv. Historierne fra det virkelige liv gør bare et helt andet indtryk, når ordene kommer fra den, der selv har oplevet det.

'Det er en kæmpe øjenåbner at høre tidligere indsatte fortælle om deres egne oplevelser med at sidde i fængsel. Jeg arbejder som betjentelev i et fængsel, men jeg har ikke hørt de indsatte fortælle sådan før. Det gør indtryk.'

Fængselsbetjent-elev

'Det bedste, jeg kan gøre i min undervisning, det er at få folk med fængsels erfaring til at tale med mine studerende. De fleste er omkring 21 år, og mange af dem tænker på seriemordere fra true crime-shows, når de hører om dømt. Derfor gør det et enormt indtryk på dem at møde et menneske, der faktisk har været i fængsel og høre, hvad vedkommende selv har at sige.'

*Anne Okkels
kriminolog og underviser på DIS -
Study Abroad in Scandinavia*

Af Anders Brinck Rosenholm, projektleder i Café Exit Aarhus



BED, SÅ SKAL I FÅ ...

'Bed, så skal I få ...'

Ordene stammer fra en prædiken som Jesus engang holdt; den der siden har fået navnet Bjergprædikenen. Og det er jo nemt nok at sige 'Bed, så skal I få ...' Men er det også virkeligheden?

Der er lavet undersøgelser der viser at bønner ikke virker. Der er også lavet undersøgelser der viser at de mennesker der siger at bønner ikke virker, primært siger det fordi de ikke fik det de bad om.

Så måske virker bønner. Og måske gør de ikke. Men er det så umagen værd at be' og håbe at man får ...?

Det er ikke sikkert at det er en god idé at spørge en præst om det. Mange præster er jo en smule forudindtagede fordi det med at be' bønner i en lind strøm er en del af deres arbejde.

Det kan også være for personligt og blufærdigt at spørge andre om de har erfaringer med bønner, så måske er det heller ikke den vej man skal gå. Og det kan være noget bøvl at skulle til at øve sig på bønner, for hvordan gør man? Hvad skal man sige? Og er der ikke masser af regler man skal følge?

Næh. Reglen er: Sig og gør det der er vigtigt for dig.

BE' OM DET DU VIL HA'

En vigtig ting at huske er at bønner kan rettes alle vegne hen. En bøn behøver ikke at være til Gud. En bøn er dybest set et udtryk for et ønske om forandring, og hvis man spørger en makker på afdelingen om han kan undvære en smøg, er det faktisk en bøn. Måske bliver bønnen besvaret, og måske ikke. Måske er svaret nej.

Faktisk er det med bønner til andre mennesker nogle gange betydeligt vigtigere end bønner til Gud. Man skal jo ha' en hverdag til at fungere sammen med andre mennesker, og hvis man

husker at be' om det man gerne vil ha', kan det være man får det. Det kan også være at man ikke gør, men sådan er det jo. Man får ikke alt hvad man be'r om.

HVORDAN GØR MAN ...?

Hvis du gerne vil i gang med bønner, kan det være et godt sted at begynde hvis du beder andre mennesker om det du gerne vil ha'. Hjælp til noget. En kop kaffe. En snak. Noget helt fjerde. De fleste mennesker vil som regel meget gerne hjælpe, så hvis du beder pænt, kan det ske at du får det du beder om.



Beder du til Gud, er det det samme. Bed om det du vil ha'. Men ligesom med mennesker er det langt fra sikkert at du får det du vil ha'. Mennesker siger nej en gang imellem. Gud siger nej en gang imellem. Gud er jo ikke en

automat hvor man kan smide en femmer i, trykke på en knap og få alle sine ønsker opfyldt. Men det er altid ok at be'. Man skal bare være klar over at nogle gange er svaret nej.

Og ja, det er jo ærgerligt. Men siger du ja til alt hvad folk be'r om?

MANGE SLAGS BØNNER

Bønner kan udtrykke meget andet end ønsker. Man kan også be' en takkebøn, man kan sige undskyld for et eller andet, man kan vende sine tanker eller problemer, og man kan skælde ud. Det gælder uanset om bønner er rettet til Gud eller mennesker.

Hvis du har lyst til at prøve kræfter med bønner, kommer her et par sider med forslag som du kan kaste dig over. Der er lange, korte, sære, sjove, finurlige, gamle og nye bønner, og måske er der noget imellem som du kan bruge. Vil du hellere formulere din egen bøn til Gud, kan du sige præcis det du vil og gøre det på den måde du vil. Det kan han godt klare.

Og har du brug for hjælp til at sætte ord på dine tanker, håb, ønsker, frygt eller glæde, kan du altid be' din lokale præst om hjælp.

Ruben, præst på Enner Mark

FADERVOR - DEN BØN SOM JESUS LÆRTE OS

Bønner på næste side er den mest kendte og brugte bøn i verden, nemlig **Fadervor**. Den stammer også fra Bjergprædikenen. Her sagde Jesus til sine tilhørere: 'Når I beder, skal I ikke bare lade munden løbe ligesom dem der har en anden tro. De mener det er mængden af ord, det kommer an på. Dem skal I ikke efterligne, for jeres far ved hvad I har brug for, allerede inden I beder ham om det. I stedet skal I bede sådan her:' Og så lærte han dem Fadervor.

Den tekst vi har bragt på næste side, er fra en oversættelse af Det Nye Testamente fra 2007; den der hedder 'Den Nye Aftale'. Indholdet i oversættelsen er uforandret i forhold til de oprindelige tekster, men sproget er tæt på hverdagsdansk, så ordene kan være nogle andre end dem man tidligere har hørt eller brugt. Derfor kan det også være at du ikke umiddelbart kan genkende ordene i Fadervor, men hvis du be'r, kan du naturligvis bruge præcis de ord du vil.

Tør i Himlen!

Lad alle forstå at du er Gud.

Lad dit rige

blive til virkelighed, og lad alting blive som du vil ha' det her på jorden, ligesom det allerede er i himlen. Gi' os det brød vi har brug for i dag. Tilgiv os det vi har gjort

forkert, ligesom

vi har tilgivet

andre. Lad være

med at sætte os

på prøve, og be-

fri os fra ond-

skabens magt.

Tør du er Gud,

du har magten,

og vi vil altid

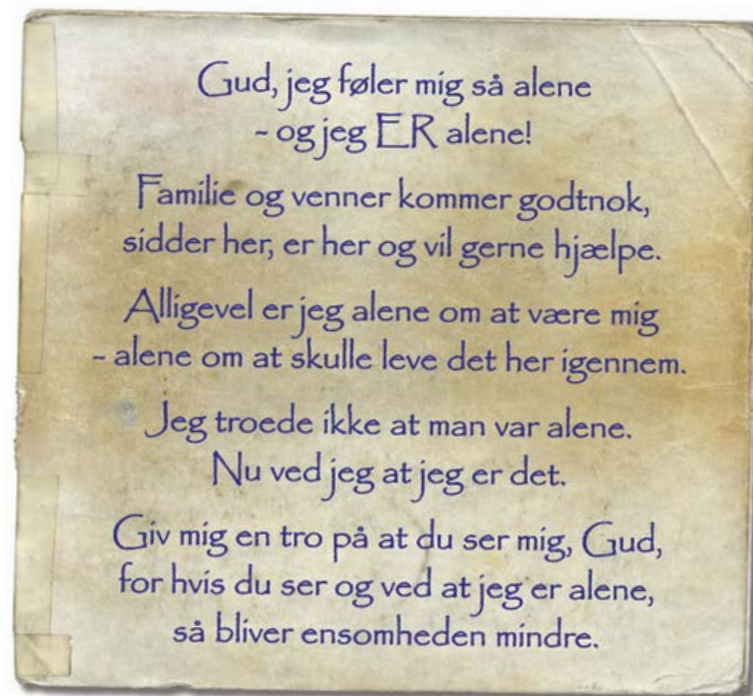
hylde dig. Amen

JESUSBØNNEN

Herre Jesus Kristus
Guds søn,
forbarm dig over mig.

(Ordene gentages i takt med åndedrag og hjerteslag.)

Jesus, Guds søn,
du lys i mit indre,
lad ikke mørket
få magten i mit sind.
Jesus, Guds søn,
du lys i mit indre,
Luk mig op for
din kærligheds ånd.



**GUD, GIV DE HÅBLØSE HÅB. GØR ALLE SOM
HÅBER PÅ DIG, TIL HÅBETS BUDBRINGERE.
LAD ET MENNESKES ØJNE LYSE IMOD DEM
SOM MISTEDE HÅBET. GØR OS GLADE I
HÅBET, TÅLMODIGE I TRÆNGSLEN,
UDHOLDENDE I BØNNEN. AMEN.**

PAULUS' BREV TIL MENIGHEDEN I ROM, KAP. 12, VERS 12]

Jeg er sammenkrøbet, dybt nedbøjet,
dagen er kun sort.
Det brænder i mig,
jeg er skadet fra top til tå.
Jeg er udmattet, knust,
mit hjælpeløse hjerte græder.

Herre, du kender mine ønsker ud og ind,
du ved jeg græder.
Mit hjerte hamrer, mit livsmod er væk,
mine øjne har mistet deres glans.
Mine venner og familie holder sig væk,
de vil ikke se min pine,
mine nærmeste holder sig langt væk.

Lad mig ikke i stikken, Herre,
hold dig ikke væk!
Skynd dig, Gud, hjælp mig.
Red mig!

Tak
Hjælp
Undskyld
Amen

Gendigtning af Salme 38
Salmernes Bog. Det Gamle Testamente

Når jeg tænker tilbage ...

Gud, når jeg ser mit livs film,
så er der mange scener, jeg helst havde
været foruden. Men de er der! Og jeg føler
mig så alene når jeg ser dem. Dem er der
ingen der vil se sammen med mig.
Jeg savner et vidne til mit liv.

Gud, vil du være vidne?

Tilgiv at mit liv alt for ofte kom til at
handle om mig selv. Hjælp dem jeg svigtede,
og dem jeg forbrød mig imod, til at komme
videre, og lad din tilgivelse hjælpe mig til
at acceptere at det blev som det blev.



Herre, jeg er så alene. Jeg tror ofte at ingen bryder sig
om mig eller kan lide mig. Jeg har ofte ondt af mig selv og
tænker at ingen har det værre end jeg. Du har sagt at vi
skal bede om at. Nu beder jeg om at få kontakt med andre.
Giv mig en ven, som holder af mig. Amen.

Gud give mig sindsro til at acceptere de ting,
jeg ikke kan ændre, mod til at ændre de ting
jeg kan, og visdom til at se forskellen Lad mig leve
en dag ad gangen og nyde et øjeblik ad gangen.
Lær mig at acceptere modgang som en vej der
fører til fred, og lær mig, som Jesus gjorde det,
at acceptere at verden er som den er; ikke som
jeg gerne ville ha' den. Og lær mig at have tillid
til at du vil gøre alting godt så jeg kan være
rimeligt lykkelig i dette liv og overmåde lykkelig
med Dig i al evighed i det næste.

BØN UD FRA SALMERNES BOG KAP. 90

Herre, du har været vor bolig i
slægt efter slægt. Før bjergene fød-
tes, før jorden og verden blev til, fra
evighed til evighed er du Gud.

Du omslutter alt med din hånd.
Det er så stort at jeg nogle gange
har svært ved at tro at din hånd også

omslutter mig, som er så lille og
svag.

Derfor beder jeg dig, hold mig lidt
fastere i din hånd i dag så jeg kan
mærke at du holder om mig. Lad dit
lys skinne og bryde ind i min verden,
så jeg ser dig med mine egne øjne.

HVORFOR SIGER MAN 'AMEN' ?

'Amen' er et gammelt hebraisk ord som betyder 'sandelig',
og 'sandelig' er et gammelt dansk ord som betyder 'i sandhed'
eller 'det er sandt hvad jeg siger'. Når man slutter en bøn af med
at sige Amen, er det en understregning af at man mener det alvorligt
og har tænkt over hvad man lige har sagt. Man kan oversætte 'Amen'
med fx 'Sådan er det' eller 'Det her står jeg ved'.

Kan man tillade sig ...?

Gud, jeg har længe gerne
villet bede til dig, men jeg
har ikke turdet. For jeg tror
at du tænker: Nu har han ikke
henvendt sig til mig i mange
år, hvorfor kommer han så
pludselig nu?

Men nu kommer jeg altså!

Kære Gud, tag imod mig.

Du, som har tændt
millioner af stjerner,
tænd i vort mørke en
tindrende tro.
Du er vort lys, og du
vogter og væner
os, så vi sover i tryghed
og ro.

Tak for den lysende dag,
der er gået,
gaven til os, dine
hænder har rakt.
Tilgiv os det, som vi ikke
fik nået,
tilgiv alt ondt, vi fik
gjort eller sagt!

Tak for hver glæde, der
fyldte vort hjerte,
hver gang du gjorde vort
liv til en fest.
Hjælp os at bære hver
byrde, hver smerte,
du ved alene, hvad
tjener os bedst.

Tak for de mennesker,
som blev vor støtte,
når vi fandt vejen
besværlig at gå.
Hjælp os i morgen at
hjælpe forknytte,
mød du os selv i de svage
og små!

Du, som har tændt
millioner af stjerner,
mørket i verden vil du
byde trods.
Du er vor Far, den, der
vogter og væner,
lys i det mørke, som
kommer fra os.

Tekst: Johannes Johansen, 1981
Melodi: Erik Sommer, 1981

Bønner kan også synges.
Denne salme er på samme tid en
takkebøn, en bøn om hjælp og en bøn
hvor den der be'r, siger undskyld.
Spørg evt. din lokale præst om I kan
synges den ved en gudstjeneste.

NOGET FOR NOGET - EN MODEL FOR SAGSOMKOSTNINGER..?



Åndehullets udsendte har sat Annette Olesen stævne på en århusiansk café for at få en snak om hendes arbejde. Annette er lektor på Institut for Sociologi og Socialt Arbejde på Aalborg Universitet, og hun har gennem mange år forsket i indsattes og løsladtes gældsproblematik. Grunden er at gæld fra straffesagsomkostninger er en væsentlig negativ faktor når det gælder resocialisering, for med en stor gæld bliver det ofte svært at vende tilbage til samfundet efter at have afsonet en fængselsstraf.

HVORDAN BEGYNDTE DET HELE?

Annette er en af de meget få der har beskæftiget sig med denne problematik, og hendes arbejde og forskning ligger til grund for det arbejde som SF's retspolitiske ordfører Karina Lorentzen Dehnhardt gennem en årrække har gjort på området. Men hvor kom interessen fra? Annette fortæller:

'Jeg var sociologistuderende på Aalborg Universitet, og på kandidatdelen valgte jeg en selvvalgt specialisering om kriminalitet og straf. I den forbindelse skulle jeg i praktik, og ved et tilfælde faldt jeg over Den Sociale Retshjælp som lige var startet op. De havde indsatte og løsladte som målgruppe, og jeg tænkte 'Det er lige mig! Det skal jeg arbejde med.' Jeg havde oprindeligt tænkt at jeg skulle til Ghana og arbejde med nærdemokrati sammen med Læger Uden Grænser og redde verden på den måde, men så mødte jeg Sandy Madar, retshjælpens daværende direktør, og hun sagde 'Kunne du

ikke prøve at redde Danmark først? Så kan vi tage resten af verden bagefter.' Jeg tænkte 'Okay, det gør vi så,' og min tanke var at beskæftige mig med indsattes arbejde i fængslerne, men Sandy fortalte at indsattes største problem faktisk var gæld fra sagsomkostninger. Det var et totalt turn-off. Der stod jeg; jeg var ung, og jeg anede ikke noget om økonomi og gæld. Men så tog jeg med på fængselsbesøg, og der kunne jeg godt høre, at det faktisk var det, der tyngede de indsatte.'

Det blev startskuddet, men herfra var der stadig et stykke vej før der var etableret en bred og mere formel viden om indsatte og løsladtes gældsproblematikker. Det var oven i købet et område, der ikke så ud til at interessere nogen, for ingen talte om det, og det var ikke på den politiske dagsorden.

'Jeg var i retshjælpen i nogle år og startede det op, der hedder Innovationsafdelingen,' fortsætter Annette. 'Innovationsafdelingen beskæftigede sig bl.a. med retspolitik og dokumentation, og på et tidspunkt blev jeg enig med mig selv om at det kunne være ret sjovt at skrive en Ph.d. Jeg syntes det lød spændende, det der med at kunne gøre noget i dybden og over en længere periode, så jeg skrev rundt til alle de politiske partiers retsordførere, herunder også Karina Lorentzen Dehnhardt, og spurgte dem alle om ikke de fandt det interessant og relevant at få undersøgt både de tilsigtede og utilsigtede virkninger ved den gæld, som indsatte og løsladte kæmper med. Jeg fik en positiv tilbagemelding fra stort set alle retsordførerne, og så sendte jeg min Ph.d.-ansøgning.'

Det skulle hurtigt vise sig, at selvom der rent faktisk havde været interesse for problemstillingen fra politisk side, var emnet mere juridisk end sociologisk og dermed var der ikke tilstrækkeligt grundlag for en Ph.d. inden for sociologi. Altså måtte Annette gå andre veje.

'Jeg undersøgte mulighederne, og det viste sig, at Syddansk Universitet var imødekommende over for et tværfagligt projekt, så jeg sendte dem en ansøgning med retsordførernes tilkendegivelser og fik et stipendium der. Det var der, det hele begyndte. Siden kom min forskning til at brede sig mere ud, så det handlede om løsladelse generelt. Mit overordnede fokus var ganske vist de retlige problemstillinger, men sagsomkostninger fyldte ekstremt meget for ekstremt mange. I 2014, året efter min Ph.d. var skrevet færdig og udgivet, blev den inkluderet i en betænkning om sagsomkostninger i straffesager, og jeg blev meget glad for at nogen tog emnet op og tog udgangspunkt i mit arbejde. Før Folketingsvalget i 2015 havde Socialdemokratiet taget betænkningen til sig, og daværende justitsminister Mette Frederiksen havde inkluderet anbefalingerne fra betænkningen i partiets tryghedsudspil 'Mere tryghed til Danmark'. Efter valget fik vi imidlertid en borgerlig regering, og så gik alt i stå. Der var simpelthen ingen interesse for dømtes gældsproblematik.'

BEGRÆNSET INTERESSE

På trods af at der ikke umiddelbart var interesse fra politisk side, blæste der nye vinde. Annette blev hyppigt interviewet i medier om gældsproblematikken, og også i den akademiske verden var der ændringer på vej.

'Nogle år efter min Ph.d. fik jeg den tanke, at det kunne være spændende at arbejde med kriminologistuderende i stedet for jurastuderende, så jeg skiftede arbejdsplads til Aalborg Universitet, som er det eneste universitet i landet, der udbyder en kandidatuddannelse i kriminologi. Her fik jeg mulighed for at forelæse og vejlede studerende om straf – både den formelle og den uformelle, og jeg fik mulighed for at undervise de studerende i, hvad det betyder for de indsatte og løsladte,' siger Annette.

Formel straf er den straf, domstolene idømmer, men al formel straf har tilsigtede og utilsigtede konsekvenser, og en af de konsekvenser er gældsættelse, som mange dømte oplever som en ekstra straf oven i straffen; altså en uformel straf. Den uformelle straf kan have meget store konsekvenser og nogle gange konsekvenser der kan virke værre end frihedsberøvelsen fordi de strækker sig over lang tid. Straffeattesten er et andet eksempel på en uformel straf, som ligesom gælden fra sagsomkostninger gør det svært at vende tilbage til samfundet og arbejdsmarkedet. De unødigt lange sagsbehandlingstider i straffesager kan også ses som en uformel straf, fordi man som tiltalt ikke ved om man er købt eller solgt og derfor lever i en konstant ventesituation med sit liv på standby.



Måske er der lys for enden af tunnelen når det gælder sagsomkostningsgæld

NYE PERSPEKTIVER PÅ PROBLEMERNE

Annette uddyber: 'Det viste sig, at der ret hurtigt kom specialestuderende, som havde fået interesse for det her område, og det førte til specialer, som gav nye perspektiver på problemstillingen. Den nye viden medførte ikke ændringer fra politisk hold, og det, syntes jeg, var et stort problem, for samfundets intention om at resocialisere straffedømte bliver bl.a. undermineret af lovgivningen om sagsomkostninger. Den er mere end 100 år gammel, og dens konsekvenser er med til at fastholde mange dømte i kriminalitet og sort arbejde. Det er ret ekstremt, og på dette område har Danmark en særlig restriktiv lovgivning sammenlignet med mange andre lande. Da jeg på det tidspunkt havde en lille smule penge tilovers fra et forskningsprojekt, spurgte jeg nogle specialestuderende, om de kunne tænke sig at skrive deres specialer om, så de kunne udgøre et kapitel i en antologi; en bog med en samling skriftlige indlæg om emnet. Det ville de heldigvis gerne, og mine daværende dygtige og trofaste studentermedhjælpere Kasper Jørgensen og Anders Brinck Rosenholm stod klar til at hjælpe mig med at redigere bogen, så den fremstod letlæselig og med et tydeligt layout. Min mand, som er fysiker, sagde for sjov, at hvis ting ikke kan vises med tal, så eksisterer de ikke, og det fik mig til at udarbejde en fremtidsprognose, så man kunne se udviklingen for de kommende år. Det blev til en helt vild kurve over væksten i den samlede gæld for sagsomkostninger. De dømtes manglende betalingsevne, kombineret med den daværende rente på 8 % om året, ville betyde at den samlede gæld ville blive firedoblet inden for få år. Gælden var på daværende tidspunkt på 4,4 mia. og tabellen understregede, at det var nu, vi skulle gøre noget ved det.'

GÆLDSRÅDGIVNING?

Lovgivernes holdning var på dette tidspunkt, at man skulle prøve at løse dømtes gældsproblemer med rådgivning; dvs. hjælp til de gældsatte med gode råd om, hvordan de af-

vikler gælden. Realiteten er bare, at mange dømte er så dybt forgældede og lovgivningen er så restriktiv, at selv den bedste gældsrådgivning ikke vil kunne afhjælpe deres gældsproblemer, for det er ganske enkelt umuligt for mange at tjene nok til at betale gælden og det er stort set umuligt at få eftergivet eller saneret gælden. Gældsrådgivningens begrænsninger på dette område blev et af bogens tematikker. For at få andre perspektiver på problematikken blev en psykolog inviteret til at bidrage til bogen og fortælle, hvad det gjorde ved et menneske at være i dyb gæld uden udsigt til at blive gældfri, for dårlig økonomi er en stor psykisk belastning. På den måde fik man belyst gældsproblematikken fra flere sider.

’Jeg har beskæftiget mig med det her område i mange år,’ fortæller Annette, ’I perioden fra 2013 til 2020 er jeg blevet interviewet i hvert fald en gang om måneden, og det er det samme, jeg har sagt hver gang. Der skete bare ikke noget.’

NOGET FOR NOGET

På spørgsmålet om hvorfor der ikke er sket noget før nu, svarer Annette: ’En del politikere siger ’Vi skal vide noget mere, før vi kan gøre noget,’ men virkeligheden er at der ikke er meget mere at vide. Det her område er meget grundigt bearbejdet og dokumenteret. Heldigvis var antologien med til at sætte skub i tingene. SF fremsatte med afsæt i antologien et beslutningsforslag, der skulle ændre på reglerne for opkrævning af sagsomkostninger. Udfordringen med sådan et beslutningsforslag er bare, at der ikke er ret mange politikere, der har nogen interesse i denne problemstilling. I denne periode hvor SF’s beslutningsforslag blev luftet, ringede en tidligere indsat til mig og forslog, at man gjorde problemstillingen mere spiselig for de partier, der gik ind for strengere straffe. Hans forslag var at betragte gælden til sagsomkostninger som en betinget dom. Hvis man begik ny kriminalitet, ville gælden blive forsøgt opkrævet; holdt man sig derimod kriminalitetsfri i en given periode, blev gælden afskrevet. En sådan noget-for-noget-tilgang taler rigtig meget ind i den dominerende politiske diskurs.

Da SF’s Karina Lorentzen Dehnhardt hørte om idéen, syntes hun, den var virkelig god, så det blev den, som politikerne - i en modificeret form - arbejdede videre med. En vanskelighed undervejs i arbejdet har imidlertid været at diskursen i samfundet og debatten har ændret sig gennem de senere

år. Der er efterhånden opstået den holdning, at dem der har gæld fra sagsomkostninger, selv har været ude om det, for de kunne jo bare have ladet være med at begå kriminalitet. Der er med andre ord en tendens til at se på straffede som mennesker, der handler rationelt, men man er ifølge Annette er nødt til at se bredere på hele problemstillingen. Det handler ikke kun om valg.

Faktisk er det en oversimplificering at hævde, at mennesker der begår noget kriminelt, selv har valgt det. Hævder man det, ser man nemlig bort fra en række andre faktorer. ’SFI - Det Nationale Forskningscenter for Velfærd’ har i 2011 udsendt resultaterne af en undersøgelse som identificerer 56 separate forhold, der alle kan være medvirkende årsager til kriminalitet. Der kan bl.a. være omstændigheder som køn, selvopfattelse, indlevelsesevne, søskende, kulturel baggrund, tidligere straffede i familien, trivsel i skolen, fysisk aktivitetsniveau og misbrug af fx alkohol, hash eller stoffer. Ifølge undersøgelsen er det ikke nødvendigvis relevant at se på hvorfor, den straffede har begået kriminalitet. Derimod er det vigtigt at se på de problemstillinger, som gælden medfører.

GÆLD OG RESOCIALISERING

’Et af problemerne er at gælden står i vejen for resocialisering. Et andet problem har med retssikkerhed at gøre, for bortset fra salær til forsvarsadvokaten er der faktisk ingen, der rigtig ved, hvad den dømte skal betale,’ forklarer Annette. ’Det er lidt af et mysterium, hvordan man i for eksempel sagskomplekser regner sagsomkostningerne ud, og selvom dommeren skal gøre op med sig selv, om sagsomkostningerne står i åbenbart misforhold til den dømtes skyld og vilkår, så kender dommeren som regel kun til forsvarssalæret, når han eller hun pålægger den dømte at betale for sagens omkostninger. De øvrige udgifter er der ingen, der tager stilling til. Og det er jo et retssikkerhedsmæssigt problem, som vi næppe ville acceptere, hvis det ikke var fordi, det går ud over en befolkningsgruppe, som de fleste har svært ved at fatte sympati for. Det er dybt problematisk.’

Det er også et problem for retssikkerheden, at den tiltalte selv skal betale for sit forsvar, for det kan have nogle meget uheldige konsekvenser. Mange indsatte fortæller, at de har tilstået en sag, ikke fordi de betragtede sig selv som skyldige, men fordi det ville betyde lavere advokatomkostninger. Og så snart man tænker økonomi ind i retssystemet, skriker retssikkerheden. Det er tidligere blevet prøvet ved Menneskerettighedsdomstolen, om man må pålægge dømte at betale for de såkaldt ’nødvendige udgifter’, som er medgået til behandling af deres straffesag, og det siger domstolen, at man gerne må, forudsat at den dømte har fået stillet en forsvarer til rådighed. Det, der imidlertid ikke er blevet prøvet, er, om man må fastholde den nuværende kontinuerlige inddrivelsespraksis over for mennesker, som ikke har nogen

betalingsevne. På den måde fastholdes de nemlig i gæld og i det offentliges forsøg på inddrivelse. Det vil muligvis ikke blive accepteret ved Menneskerettighedsdomstolen, hvis nogen skulle rejse sagen.

Det er heller ikke blevet lettere at være løsladt med gæld. I 1978 kom der moms på advokatsalær, som så steg med 25 %, og dermed blev det pludselig markant dyrere at få en forsvarer. Før 2005 kunne man lave aftaler om nogenlunde mindelige afdragsordninger på sin gæld, men efter at inddrivelsen overgik fra politi til SKAT, står man nu med et system som man ikke kan forhandle med. Faktisk kan Gældsstyrelsen tilbageholde så meget af den gældsattes løn, at der kun er det såkaldte rådighedsbeløb tilbage, dvs. et beløb der svarer nogenlunde til kontanthjælp. Det er også problematisk at eje noget, for værdier kan der gøres udlæg i, eller de kan beslaglægges til afdrag på gælden. Det kan altså være svært – eller umuligt – at eje en bil, uanset hvor gammel og elendig den er. Dem der bor uden for de større byer, kan derved få overordentlig langt på arbejde, på lærepladsen eller i skole, hvis de skal pendle med offentlig transport, og det kan være svært at holde motivationen oppe med en lav indkomst og lang transport – især hvis den gamle vennekreds lokker med hurtige penge og sort arbejde.



Annette forklarer: ’SKAT kan jo ikke tage imod penge som er lavet ved kriminalitet eller sort arbejde. Så selvom mange af dem jeg har talt med gennem årene, gerne vil bruge deres såkaldte kriminelle penge på at blive fri for deres gæld til staten, har de et forklaringsproblem, hvis de tropper op med en taske fyldt med sedler, for hvordan har de skaffet dem? Og det gør det jo blot endnu mere vanskeligt for dem at komme ud af deres gældsspiral. Der er mange, som siger ’Den her gæld har vi jo haft siden vores første dom,’ så de er blevet gældsatt allerede som helt unge mennesker, og uanset om beløbet er 5.000, 20.000 eller over 100.000, er det jo et problem for nogen, der aldrig rigtig har haft reelle penge. Og vi er nødt til at tænke nyt på det her område, for vi kan ikke gældsætte børn og unge og på den måde holde dem fast i kriminalitet. Hollandske studier viser bl.a. at gældsættelse af unge mennesker medvirker til, de får en utrolig turbulent tilværelse.’

I Norge er reglerne vedrørende sagsomkostninger i straffesager omtrent de samme som i Danmark, men man har en undtagelsesregel i Norge, som efterhånden er blevet normen, og det betyder, at man tager adskillige hensyn, herunder bl.a. hensyn til alder, arbejdsevne, betalingsevne og mulighed for resocialisering, så man sikrer, at sagsomkostninger ikke kommer til at stå i vejen for et kriminalitetsfrit liv. Det betyder, at det ikke er sagsomkostninger, der tynger de straffede i Norge. Om noget lignende bliver aktuelt i Danmark, vil vise sig når lovgivernes arbejde udmøntes i konkret lov på området.

HVAD BRINGER FREMTIDEN?

Annette runder af: ’I dette efterår skal jeg indgå i en arbejdsgruppe, der skal komme med anbefalinger til en ny noget-for-noget model vedrørende sagsomkostninger. Vi har haft den nuværende ordning siden 1916, så arbejdet med kommissoriet ser jeg utrolig meget frem til. Jeg er sikker på, at der er mange holdninger til, hvordan en ny model skal strikkes sammen, men jeg håber inderligt, at politikerne er klar til at lade fornuften sejre, så vi ikke fremadrettet møder de medborgere, der har udstået deres straf og ønsker at leve kriminalitetsfrit, med en ubetalelig gæld og derved spoler drømmen om at blive en aktiv del af vores allesammens samfund. En ny model for sagsomkostninger, der tager et resocialiserende sigte, er jo faktisk rent samfundsmæssigt en virkelig god investering.’

OM ANNETTE OLESEN

Annette Olesen har i flere år forsket i virkningerne af at pålægge domfældte at betale de udgifter, der er medgået til deres straffesag. Bestemmelser om sagsomkostninger har været gældende siden 1916. I antologien ’Sagsomkostninger i straffesager – ny viden om et gammelt problem’ giver Annette i samarbejde med flere kriminologistuderende ved Aalborg Universitet et nuanceret billede af, hvad det betyder for den enkelte og vores samfund, at vi pålægger domfældte at betale for straffesagsomkostninger. Den politiske interesse for problemstillingen er gradvist blevet vakt, og antologien medførte en fremsættelse af en folketingsbeslutning om ændring af reglerne om sagsomkostninger i straffesager i 2021. Beslutningsforslaget blev aldrig sendt til afstemning, da aftalepartierne bag flerårsaftalen for Kriminalforsorgen 2022-25 vedtog, at der skal udarbejdes en ’ny model for straffesagsomkostninger, der skal motivere dømte til at arbejde for et kriminalitetsfrit liv’. En arbejdsgruppe, som Annette indgår i, arbejder på en ny model for opkrævning af straffesagsomkostninger, som tager udgangspunkt i en noget-for-noget-tilgang.



BØNNER II

Bønner er ikke bare noget man be'r. Bønner kan også plukkes, ristes, males og blive til kaffe. Ordet 'kaffe' har vi fra tyrkisk, *kahve*, og det ord er oprindeligt lånt fra det arabiske *qahwah* (قهوة). Men hvor kaffen i sig selv kommer fra, er der ikke rigtig nogen der ved. De første beskrivelser der kendes, er arabiske skildringer fra 1400-tallet, og de beretter bl.a. om eksport af kaffebønner fra Etiopien i Afrika. Bønnerne havnede bl.a. i Yemen hvor muslimske mystikere, de såkaldte sufier, brugte bønnerne når de skulle koncentrere sig om ... bønner. Eller med andre ord: De drak kaffe for at holde sig vågne når de skulle bede bønner om natten.

Nu om dage er kaffe verdens næstmest udbredte drik (vand er nr. 1), og de fleste af os kan formentlig genkende fornemmelsen af ikke rigtig at være helt vågen før den første kop kaffe er skyllet ned.

Men kaffe kan så meget andet, og det får du en god håndfuld eksempler på her. Tjek opskrifterne, nyd de mange muligheder og lad dig evt. inspirere til selv at finde på sjove ting med kaffe.

God fornøjelse!



MOCCATINO TIL TO

- 25 g mørk chokolade
- 2 dl mælk
- 2 dl sort kaffe
- Flødeskum
- Sukker efter smag

SÅDAN GØR DU:

- Riv chokoladen på et råkostjern eller hak den i små stykker. Bland den med mælken, og bring den i kog.
- Rør i blandingen mens den koger for svag varme i ca. 2 minutter
- Hæld skoldhed kaffe i blandingen
- Fordel den varme drik i to glas og servér med en god klat flødeskum.

KAFFE-MANDLER

Den her er både nem og hurtig: Find en stegepande frem, hæld en stor kop stærk kaffe på panden og sæt den på komfuret ved god varme.

Når kaffen på panden koger, tilsætter du 150 - 200 gram mandler og rører rundt indtil kaffen er kogt væk.

Til sidst kværner du groft salt over mandlerne og vender dem godt rundt. Når de er kølet af, er de klar til at spise.



FRAPPÉ MED KARDEMOMME, TO PERSONER

- 2 spsk. Nescafé
- Kogende vand
- Chokolade- eller vanilleis
- 4 dl kold skummetmælk
- 1 tsk. kardemomme

SÅDAN GØR DU

- Opløs kaffen i kogende vand
- Kom kaffe, is, mælk og kardemomme i en blender.
- Blend godt indtil massen er tyk og cremet
- Fordel Frapéen i to glas og servér straks



GRYDEBRØD MED KAFFE

- 3 dl meget stærk kaffe (evt. espresso)
- 5 dl vand
- 10 gram gær
- 20 gram salt
- 600 gram mel
- 1 tsk. tørret rosmarin

FREM GANGSMÅDE

- Rør ingredienserne sammen til dejen er blød og jævn
- Lad dejen hæve i en skål smurt med olie i 18-24 timer v. stuetemperatur
- Opvarm en gryde i ovnen ved 250°
- Når gryden er varm, hældes dejen i gryden og bages med låg i 15 minutter. Derefter tager du låget af gryden og bager brødet i yderligere 15 minutter. Når brødet er bagt, tages det ud af gryden og lægges til afkøling på en rist. Velbekomme!



KAFFEIS MED MAKRONER

- 6 æggeblommer
- 4,5 spsk. sukker
- 210 g knuste makroner
- 120 g knust kagechokolade
- ½ dl kold, stærk kaffe
- 2 æggehvider
- 7,5 dl piskefløde

Æggeblommer og sukker røres sammen. Makroner, chokolade og kaffe blandes i. Æggehvider og piskefløde piskes stive (i hver sin skål) og vendes forsigtigt i. Ismassen hældes i frysbare forme og puttes i fryseren. Rør i isen en gang i timen indtil den er frossen. Pynt fx med frugt, flødeskum eller nødder ved servering.

Café Speciale

- 1 - 1½ kop ekstrastærk varm kaffe
- 3/4 tsk. kanel
- ½ kop piskefløde
- 2 tsk. stødt muskatnød
- 1 spsk. sukker
- 4 tsk. chokoladesirup

Tilbered kaffen og tilsæt ½ tsk kanel. Pisk fløde, muskatnød, sukker og det sidste kanel. Hæld chokoladesiruppen i koppen, fyld op med kaffe og rør rundt. Pynt evt. med flødeskum.



POPULÆRPOLITIK ..?

Retspolitik er for tiden baseret på mavefornemmelser og muligheden for likes på sociale medier

Man må tage konsekvenserne af sine handlinger. Det gælder den, der begår kriminalitet. Det gælder lige så meget dem, der ønsker hård straf.

Danske retspolitikere lader sig inspirere af USA, når det kommer til retspolitik, og det er en graverende fejl, siger kriminolog Anne Okkels.

Det er tid til at prioritere i retspolitikken. Siden 1995 har politikere sat straffene op og skabt hårdere vilkår i fængslerne. Tilsyneladende tænker de sig ikke godt nok om, når de skærper, for nogle måneder senere har de pludselig brug for mere. Endepunktet er ikke i sigte: en nylig prognose lød på mere end 1.000 ekstra fængselspladser, og et notat foreslår at bruge en milliard kroner på at leje fængselspladser i udlandet. Et spritnyt lovforslag indebærer grundlæggende brud med den måde, Danmark har gennemført straf siden Anden Verdenskrig – men dette bemærkes end ikke i det fremsatte forslag, om at livstidsdømte fratages retten til at kommunikere med folk, de ikke allerede kendte før indsættelsen. Retspolitikkerne behandler straf, som var det franske kartofler. Da de først havde fået fingrene ned i chips-skålen, så kunne de ikke stoppe. Efter hver bid er de lige så sultne og pirrelige som før. USA har ædt løs af den type franske kartofler i årtier, og selvom de siden 2010 har sænket straffene, er det slet ikke nok til at skaffe penge til de skoler, der var blevet forsømt økonomisk. Hvis vi ville have noget, der nærmer sig acceptable forhold for vores ældre og småbørn, skal vi stoppe op langt tidligere end USA.

Aktuelt virker retspolitikken til at blive baseret på mavefornemmelser om straf og muligheder for likes på de sociale medier. Da justitsministeren i september fortalte, at han ville begrænse livstidsdømtes kommunikation, gjorde han det med billeder af Kim Walls samt Marianne, Brian og Dennis Pedersens drabsmænd; opslaget gjorde det tydeligt, at forslaget var motiveret af to-tre personer, ikke af hvordan de fleste livstidsdømte agerer.

BEDRE END USA

Retspolitikken og retsstaten danner grundlaget for hele vores styreform; den bør ikke forfladiges og misrøgtes på denne måde. Med inspiration fra filosofen Thomas Hobbes kunne man sige, at en retsstat bør bedømmes ud fra, hvor god staten er til at beskytte sine borgere mod andre og mod staten selv. På det punkt går det relativt godt i Danmark: Ethvert drab er et for meget, men sammenlignet med andre lande sparer vi hvert år mange liv. Siden 1995 er der begået

41-88 drab om året. Hvis vi i 2020 havde haft USAs drabsrate, havde vi mistet 250 mennesker. Hvis vi var på Chicago-niveau, ville vi have mistet 1.665, og havde vi haft Saint Louis' tal, ville 5.038 mennesker være blevet dræbt af en anden. Vi bør nedbringe antallet, særligt af partnerdrab, men heldigvis bliver vi dog som borgere beskyttet bedre af vores stat end borgerne i et af de væsentligste lande i vores kulturkreds – som også er en hyppig inspiration for politikere. Vi bliver beskyttet bedre, selvom Danmark opererer med kortere straffe og mere humane fængselsforhold end USA. Det er ikke straffene, der er det mest afgørende for, om folk begår kriminalitet. Det er deres muligheder for at opnå et ønskværdigt liv på lige fod med andre. Danmarks velfærdsstat og arbejdsmarked har fejl, men sammen med skattefinansieret sundhedsvæsen og uddannelse skaber de grundlaget for et liv, hvor de fleste borgere har høj tryghed.

USA har mange i fængsel og alligevel mange aktuelle drab. Danmark har en langt lavere fængslingsrate og relativt få aktuelle drab. Fængslingsraten har ikke beskyttet amerikanerne, den har kun gjort dem menneskeligt og økonomisk fattigere. Når det er gået så galt i USA, er det blandt andet, fordi de troede, at man kunne undgå kriminalitet ved at spærre folk inde i længere tid. Det var en grundlæggende forkert præmis – og alligevel en, som mange danske politikere og borgere tror på.

Sagen er, at de fleste, der begår kriminalitet, stopper med det igen. Også selvom Danmarks Statistik fortæller, at 66 % af dem, der løslades fra fængsel, begår kriminalitet igen inden for to år. Det tal er rigtigt, hvis man tæller fartbøder og alt andet med – en ting, som mange danskere måske ikke betragter som rigtig kriminalitet. Et ganske andet tal får man ved at gå til Kriminalforsorgen. De kan kun registrere statistik for de folk, de selv får noget at gøre med igen, og de ser 34 procent af de løsladte. Hen over et livsforløb er det normale at stoppe med kriminalitet. Det kan man se ved selvsyn i statistikbankens tal om fødselsårgangenes kriminalitet. Desværre er det ikke muligt at se, hvor mange der er døde eller udvandret, men den kriminalitet, der begås af folk i fængsel – for eksempel overfald på betjente eller narkohandel – tæller med. Tendensen er klar. De fleste stopper med kriminalitet. Det er en præmis, der må indarbejdes i vores retspolitik.

Det samme gælder for et andet faktum, som de færreste kender: vi kan ikke forudse, hvem der stopper. Vi kan se, hvem der har størst risiko – men ikke hvordan det enkelte

menneske kommer til at handle. Det er ikke kun på grund af den frie vilje som i filmen *Minority Report*, hvor Tom Cruises karakter vælger ikke at begå det drab, et pre-crime-orakel havde forudset. I filmen er det hovedpersonens erkendelse og bevidste valg i den farlige situation, der gør forskellen. I virkelighedens verden er det ikke kun den enkeltes moralske valg, der udgør forskellen mellem ingen kriminalitet og ny kriminalitet. Nej, helt afgørende er hvem og hvilke sociale normer, den tidligere indsatte møder, hvilke erkendelser han gør sig, og hvilke muligheder han får. I kriminologien kaldes det potentielle turning points (vendepunkter). Jo færre man møder af disse, desto lavere er sandsynligheden for at komme ud af kriminalitet.

BRUG PENGENE PÅ ANDET END PLADSER

Fængsler giver nogle muligheder for vendepunkter: misbrugsbehandling, programmer, uddannelse og samtaler med personalet i dagligdagen. De forsøger også at prioritere de sparsomme ressourcer, så de giver mest hjælp til dem med højest risiko. Men den dømte bliver marineret i kriminelle normer indenfor. Man skal ikke bruge meget tid dér for at opdage, at de to hovedemner er aftensmaden og kriminalitet: det man kunne gøre i fremtiden, det man har gjort, og det andre har gjort. Hvis kriminalitet ikke føltes normalt før fængslet, virker det helt sikkert normalt, når man er på vej ud. Derfor har fængslerne brug for hjælp udefra, fra civilsamfundet og fra de mange frivillige, der står klar i for eksempel Ungdommens Røde Kors, Café Exit, Røde Kors, SAVN, Den Sociale Retshjælp og medarbejderne i blandt andre Kirkens Korshær, Dialog mod Vold og BreatheSmart. Det er ikke en spareøvelse; socialrådgiverne, lærerne, betjentene med videre er nødvendige for, at de frivillige kan komme til at gøre deres arbejde. De frivillige skal ikke bare klædes ordentligt på til omgangen med indsatte, de skal også følges frem og tilbage i fængslet, og den indsatte skal stadig have en handleplan, der koordineres med kommunen.

Helt afgørende for sikkerheden indenfor er det, at belægningen bliver bragt ned, og efter løsladelse skal indsatte have mulighed for at leve et kriminalitetsfrit liv i stedet for at blive mødt med en ubetalelig regning for sagsomkostninger. I Danmark er vi beskyttet bedre end borgerne i det USA, som retspolitikere lader sig inspirere af. I stedet for at fylde os med de tomme kalorier i form af »mere straf«, burde de omprioritere inden for straf: Nedsætte én straf, hver gang de øger en anden. Kun på den måde bliver vi ved med at have penge til de ting, der forebygger kriminalitet – og ikke mindst til plejehjemmene. Vi har ikke brug for 1.000 ekstra fængselspladser eller for at bruge en milliard kroner i udlandet. Brug dem her.

Anne Okkels, kriminolog, underviser, DIS, og medlem af den rets- og kriminalpolitiske tænketank Forsete



Overdådig i tryghed da jeg påbegyndte min vej.

Ny for verden, og verden ny for mig.

Velsignet med hænder, der gav mig ubetinget omsorg.

Der med sår og vabler skabte mine bedste vilkår.

Ung, rig på latter og lyse dage da de satte mig fri

for at opdage verden på egen hånd og hvad der lurder deri.

Som en storm til havs ændrede verden sig foran mine øjne

til et dystert univers af tomme løfter og løgne.

Dybere og dybere fór jeg vild uden råd

i de vovefuldes labyrinter hvor der lyder hvirken i mørket og stille gråd.

Gangene er lange og snævre ved hvert et hjørne.

Møder du ingen farer der? Så vend dig hurtigt hvor du ikke har øjne.

Som tiden gik, blev jeg indesluttet i mine omgivelser.

Mon jeg er verdens mørke, eller blot vidne til dens tilblivelse?

Svaret har jeg nu fundet, og det ramte mig hårdere end et lyn.

Den der kender lys og mørke bedst, har set dem med eget syn.

Jeg så det usædvanlige og uventede på min vej,

og kun lysets tilbagevenden gjorde klart, hvad det lærte mig

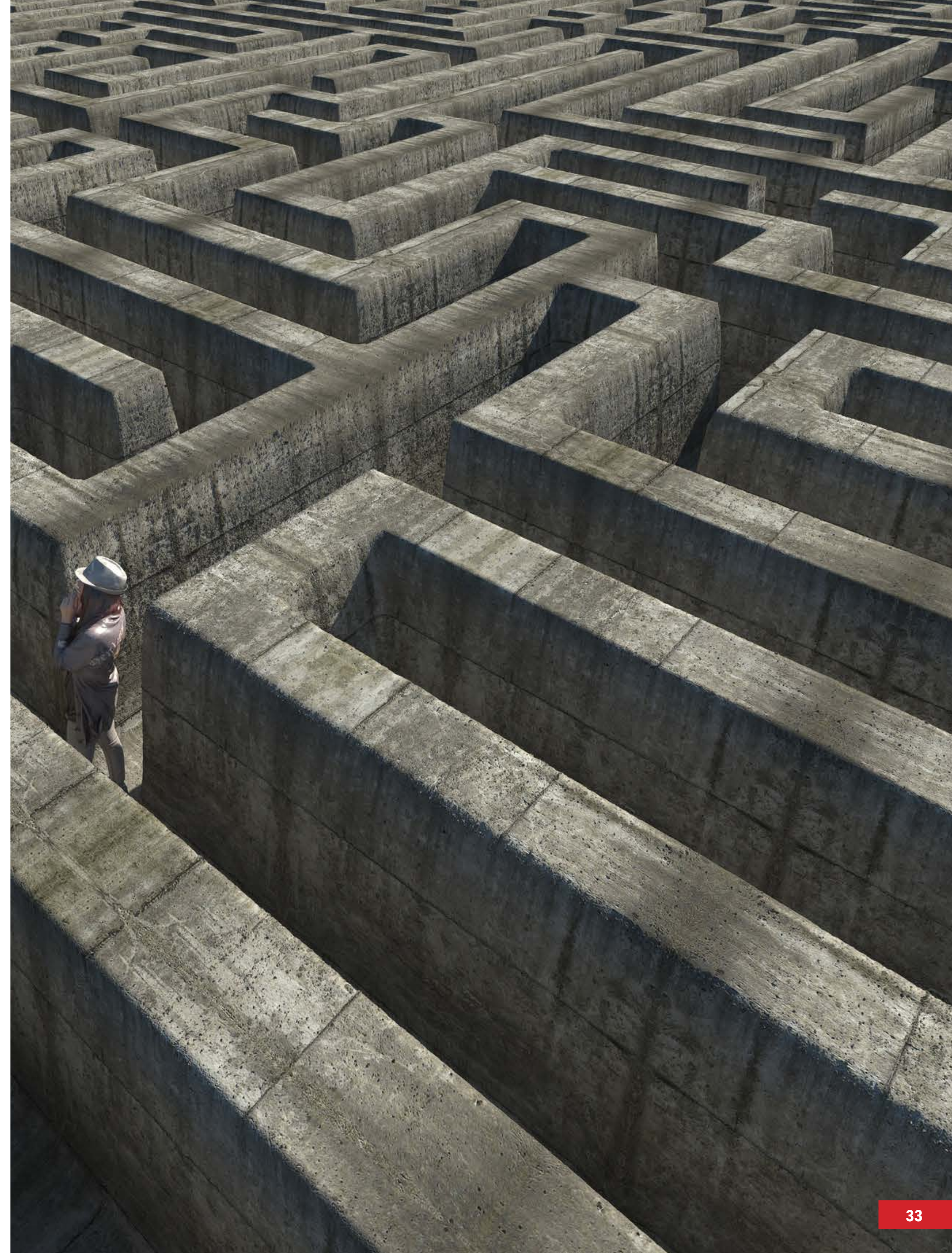
Efter den mørke vinter står solen høj og varm,

og efter den rasende storm kvæler stilheden vindens larm.

Så hold fast i lyset, selv når mørket når helt under din hud

og husk at du mange gange før fandt din egen vej derfra og ud.

Baba Jones, Nyborg Statsfængsel



BORDBØNNER

Nope. Vi er ikke færdige med at snakke om bønner. På disse sider handler det om den slags bønner der havner på bordet og som med sikkerhed vil få dem der spiser med, til at be'. Om mere. Tjek dette nummers temaopskrifter; denne gang ting der har med bønner at gøre. God fornøjelse, og velbekomme :-)

ENGLISH BREAKFAST

Aka 'The Full Monty'. Toast, tomater, pølser og hele molevitten. Nemt, lækkert og svært mættende, og menuen kan laves på meget kort tid. Du kan oven i købet blande ingredienser som du vil, men en klassiker består af:

- Røræg
- Bacon
- Baked beans
- Toast
- Stegte tomater
- Stegte champignons
- Pølser, fx Chorizo eller frankfurterer



SÅDAN GØR DU:

- Steg bacon og pølser efter appetit. Hold varme efter stegning.
- Steg champignons og hele tomater ved god varme.
- Mens champignonerne steger: Åbn en eller to dåser Baked Beans, hæld

- dem i en gryde og sæt dem på komfuret for svag varme.
- Slå æg ud i en skål; 2 pr. person, og tilsæt 2 spsk. mælk el. fløde pr. 2 æg
- Krydr med salt og peber efter smag, pisk æggeblandingen godt og hæld den på en varm stegepande. Rør æggemassen mens den steger.

- Når æggene er næsten klar, rister du brød, to skiver pr. person.
- Arranger maden på opvarmede tallerkener:
- Én skive toast med æg og bacon, en skive toast med Baked Beans, pølser, champignons og tomater. Husk ketchup og god sennep!

SALAT MED BØNNER OG GULERØDDER

INGREDIENSER

- 1 dåser kidneybønner
- 2 tsk. stødt spidskommen
- 3 gulerødder
- 2 røde peberfrugter
- 1 spsk. olivenolie
- 1,5 tsk. flagesalt
- ½ citron
- 100 g feta
- 15 g nigellafrø
- En håndfuld bredbladet persille



FREMANGSMÅDE

- Tænd ovnen på 200° varmluft.
- Si vandet fra bønnerne. Vend dem med spidskommen og olivenolie. Fordel dem på en bageplade, beklædt med bagepapir.
- Skær gulerødder og peberfrugter i tynde stænger. Vend dem i olivenolie og fordel dem på en bageplade med bagepapir. Drys med salt og

- dryp med citronsaft. Bag grøntsagerne i ca. 15 min. Vend dem et par gange undervejs.
- Når der er 10 minutter igen, sættes bønnerne i ovnen. Gi' dem 10 minutter og vend dem undervejs.
- Bland det hele sammen på et fad, og drys med smuldret feta, nigellafrø og friskhakket persille.



CHILI CON CARNE



En udødelig klassiker, og samtidig en ret uden regler. Brug fx hakket eller skært kød, tilsæt eller drop gulerodstern, brug meget eller lidt chili, og server med brød, ris, creme fraiche eller hvad du nu har

lyst til. Her er et forslag til en ret med uendelige variationsmuligheder. Opskriften passer til 6 personer.

- 750 g hakket oksekød
- 200 g grofthakkede løg
- 3 fed finthakkede hvidløg
- Spidskommen efter smag
- Finthakket chili efter behag
- 3 ds. hakkede tomater
- 2 dåser kidneybønner, skyllede
- Salt og peber
- Evt. andet efter smag

BØNNEBROWNIE

- 25 g smør
- 1 dåse sorte bønner
- 3 spsk. kakaopulver
- 50 g mandler
- 2 stk. æg



- 1 stk. banan
- 100 g dadler uden sten
- 1 tsk flagesalt
- 100 g mørk chokolade



Til pynt

- 70 g mørk chokolade
- 20 g pecannødder
- 1 tsk flagesalt

Sådan gør du:

- Tænd ovnen på 180° varmluft.
- Smelt smør i en lille gryde.
- Blend alle ingredienserne (undtagen mørk chokolade) i en foodprocessor. Blend til en ensartet masse.
- Hak chokoladen groft og vend den i bønnedejen.
- Fordel dejen i en form, beklædt med bagepapir og bag i 20-25 min.
- Tag kagen ud, hak chokoladen groft og drys ovenpå, så den smelter. Fordel chokoladen med en pensel.
- Drys nødder på kagen og drys med lidt flagesalt.

SÅDAN GØR DU

Svits løg, hvidløg, spidskommen og chili i en tykbundet gryde i lidt smør i ca. 2 min.

Tilsæt kød og steg i ca. 3 min.

Tilsæt tomat, bønner og krydderi-er og lad retten koge ved svag varme under låg i en times tid. Rør af og til. Smag til med salt og balsamico inden servering.



Insidertip hvis du vil bringe glædestårer frem i øjnene på dem der spiser med: Tilsæt revet skal af én citron, en god tsk. kanel, et solidt skvæt rød balsamico og måske 50 gram meget mørk chokolade inden kogningen.

Server chilien med creme fraiche og lunt brød.



BØNNEDIP

- 1 dåse kidneybønner
 - 1 spsk. rød balsamico
 - 1 fed hvidløg
 - Salt og friskkværnet peber
- Drys evt. med revet citronskal

Sådan gør du: Blend alle ingredienserne med 2 - 3 spsk. vand og smag til med salt og peber.

Skold et glas. Kom dippen i glasset og opbevar den på køl. Spis den til fx chips eller rå gulerødder.

ØJE FOR ØJE, TAND FOR TAND..?

I det øjeblik man er offer for en forbrydelse, og der bare ikke findes nogen rimelig og logisk forklaring på hvorfor det dog skulle ske, er man i sine følelsers vold.

Øje for øje, tand for tand.

Det kan da ikke være mere logisk, vel? Så hver gang en borger i denne retsstat begår en forbrydelse mod en anden borger, skal samfundet begå en 'modforbrydelse' mod førstnævnte som hævn.

'AF HENSYN TIL RETSFØLELSEN ...'

Det ville betyde at drabsdømte skulle dræbes, voldtægtsforbrydere voldtages, bankrøvere røves, slagsbrødre have flere tæsk og cykeltyve have stjålet deres cykel, blottere blufærdighedskrænkes osv.

For vi har krav på hævn, har vi ikke? Fortjener den, hvis rørbombe nær havde dræbt mig, ikke at få skudt et stykke forvredent metal ind i sig? Så ka' de lære det! Måske. Det ville måske være retfærdigt i en eller anden middelalderlig logik.

I en retsstat erkender man at den første følelse efter en forbrydelse netop er en følelse. Så i stedet for at gribe øksen og handle i blind vrede, skriver vi på forhånd op, hvad vi vil gøre, når der sker en forbrydelse. Det kan vi gøre inden vi taber besindelsen og går amok på gerningspersonen med økser eller glødende tænger. Den opskrift kalder vi så lov. Vi har også besluttet at vi bruger samme lov til alle gerningsmænd, om de så er lyserøde, brune, gule, kvinder, mænd eller midt imellem, rige eller fattige.

Øksen og de glødende tænger er erstattet af frihedsberøvelse – og forskellen på den milde og den lange straf er i hovedsagen længden på den frihedsberøvelse.

Mens den står på, har vi for øvrigt også besluttet at alle dømte uden undtagelse skal have mulighed for at forbedre sig, uddanne sig og alt i alt blive bedre mennesker – inden for rammen af frihedsberøvelsen. Vi kalder det resocialisering.

Det er alt sammen ikke af hensyn til gerningspersonerne, men ene og alene af hensyn til det civiliserede samfund, som ikke vil have blod på hænderne, og som også har brug for at gerningspersoner bliver almindelige personer igen.



SKAL VI HÆVNE?

Så hvad med hævnen? Hvad med retsfølelsen? Skulle de ikke ned med nakken og knækkes en gang for alle – gerningspersonerne? Ville det være andet end rimeligt, spørger nogle.

Nej. Vi skal ikke ødelægge mennesker.

Der gik nogle uger, så kunne jeg forlade hospitalet. Den første vrede dampede af, sårene heledes. Der vil altid være nogle dybe ar, og jeg får aldrig ungdommens følelse af usårlighed tilbage. Men jeg ønsker ikke min gerningsmand noget ondt, og da slet ikke at vedkommende skal have presset et metalstykke ind i sig.

Der gik få måneder, så ville jeg bare allerhelst gerne tale med vedkommende. Bare den mindste forståelse fra gerningspersonens side ville udløse et håndtryk til den samme hånd som var så tæt på at tage mit 24-årige unge liv.

TILGIVELSENS GAVE

Tilgivelse er ikke en gave til gerningsmanden. Det er en gave til én selv. Det giver den blide følelse af glæde der følger gråden og konflikten når hadet erstattes af forståelse. Den person var ved at slå mig ihjel. Men jeg vil ikke gøre ondt værre ved at lade mit sind fylde af had. Hvis der endelig skal være plads til hævnerrighed i retssalene, så må trangen til at hævne det objektivt uretfærdige som minimum være proportional med forbrydelsen, så alle er lige for loven. Retfælelsen må ikke blive til en begrundelse for en ekstra straf der lægges oven i den normale straf i sager, der af den ene eller den anden grund får særligt stor opmærksomhed i medierne.

VI MÅ REAGERE PÅ FORBRYDELSE

Det handler om ofrene, de forurettede. Som forurettet i sagen om sprængstykket er jeg ligeglad med hvem gerningspersonen er. Om det var en kendt politikers søn eller en murerlærling fra Nørresundby, er lige meget.

Det er også lige meget hvem jeg er, ud over at jeg er en person, et menneske, med en medfødt ret til ikke at skulle rammes af metalstumper i høj fart. Det eneste der må tælle, og det eneste der tæller i min retsfølelse, er selve forbrydelsen.

Vi må reagere på forbrydelser, og vi skal straffe. Men vi må ikke lade vrede og hævnthirst være vores rådgiver, og slet ikke lade mediernes kommercielle interesse i at underholde med blodigt real-life-drama sætte standarden i strafudmålingen. Ikke for gerningsmandens skyld, men for at kunne kalde os et civiliseret retssamfund.

Peter, lukket fængsel





*Når daggry tråder ind, og en ny dag forekommer,
så ved jeg at du er på vej som en tro efterfølger
højt på himlen og ude i horisonten
Jeg ser dig ikke, men jeg hører dig komme.
Uden lyd fylder du luften i dine små lunger
og skriger så højt at hele min verden runger.
Vi betegner friheden med dit navn,
men din frihed kommer ikke mig til gavn.
Min frihed til at bevæge dig vidt omkring, alle timer rundt,
den bruger du til at strejfe skrigende forbi
mens jeg dvæler tungt.
Jeg vågner i raseri hver eneste gang
og vænner mig aldrig til din hæsle sang.
Dog, jeg elsker alle skabte væsener.
Så ser jeg dig og dine som befængte bæster.
Og måske ser jeg rødt når jeg ignorerer din natur
eller kaster min vrede over dig fordi jeg er låst inde i et bur.
Men jeg ville kaste blikket mod dig når jeg en dag er fri
og se om jeg genkender dine skrig med et smil.*

