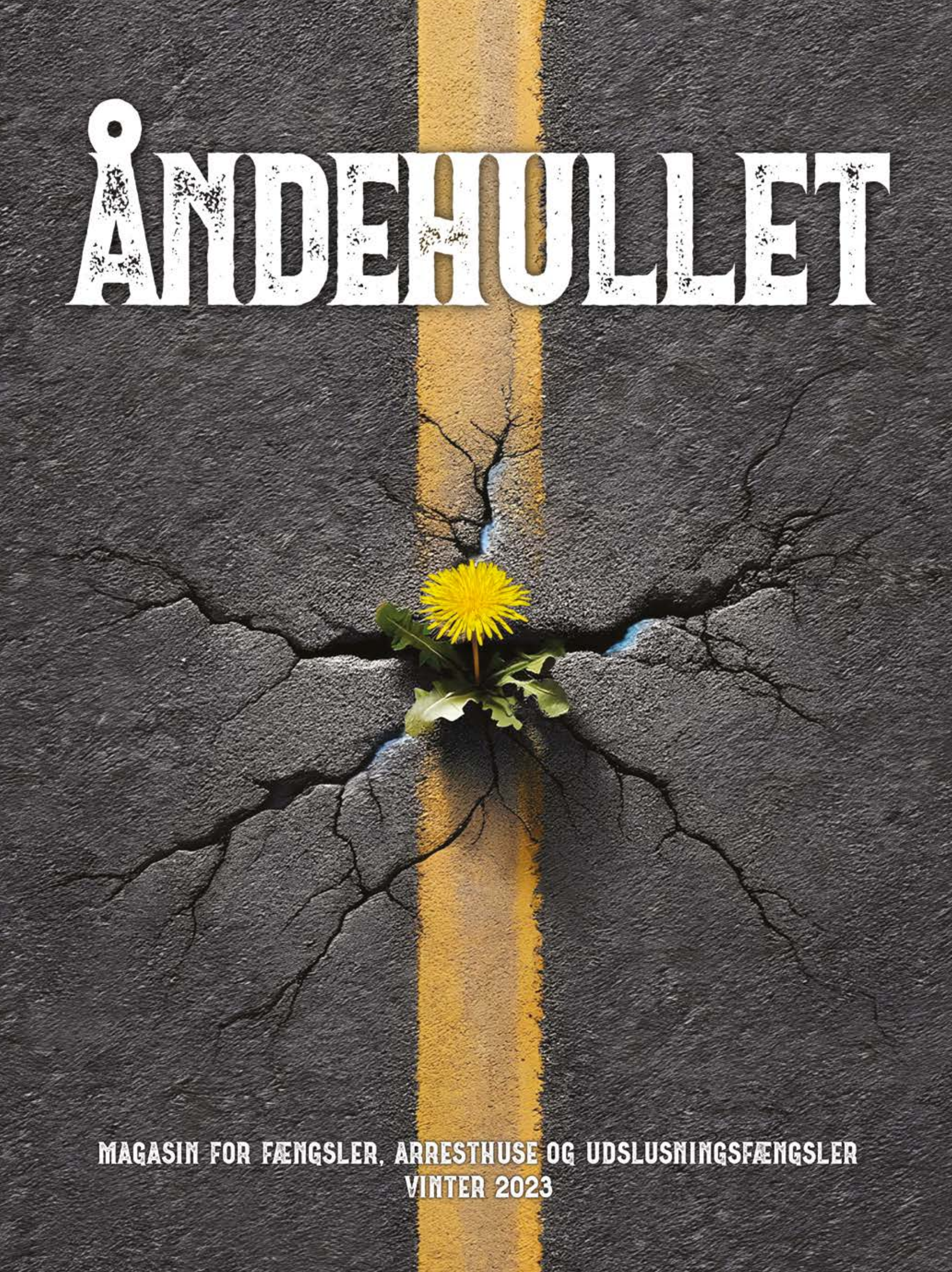


ÅNDEHULLET

A photograph of a dandelion growing from a crack in dark asphalt. A thick yellow road line runs vertically through the center of the image, passing through the crack and the flower. The background is a textured, dark grey asphalt surface with several cracks radiating from the central crack.

MAGASIN FOR FÆNGSLER, ARRESTHUSE OG UDSLUSNINGSFÆNGSLER
VINTER 2023

LONG TIME, NO SEE ...

Så er vi her igen. Det er længe siden sidst, og det stod ikke skrevet i kortene at det nogensinde ville lykkes. Vi har været samspilsramte, som det hedder på nutidsdansk, og det betyder at vores vanlige grafiker, Deres ærbødige undertegnede, ikke har haft tid til at fremtrylle et nummer af bladet. Det er vi virkelig kede af, for som du kan se på de følgende sider, har der ikke været mangel på spændende og relevant materiale. Og mange tak for det! Bladet var ikke noget uden vores læsers input, og vi er glade for - og lettede over - at det langt om længe er lykkedes at få Åndehullet på gaden igen.

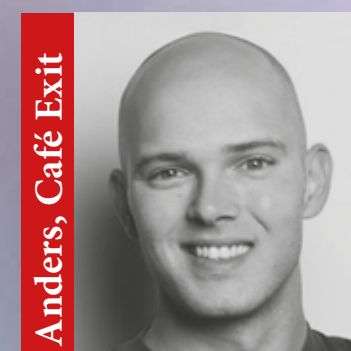
Bladet var heller ikke blevet til noget uden hjælp udefra. To velvillige freelangere, Casper og Lars, smed hvad de havde i hænderne og hjalp med at konstruere sider med indhold til bladet. Tak til dem begge!

Og nu er bladet her. Du sidder med det i hænderne, og så er det jo nærliggende at spørge hvad du så kan forvente af dette nummer?

Gode, relevante artikler, gode digte, spændende opskrifter, sjove vitser og meget andet, præcis som i tidligere numre. Tak til alle der har bidraget. Kunne du tænke dig at være blandt dem i kommende numre, så skriv, tegn, digt eller vær kreativ på andre måder, og kontakt så din lokale præst. Så er du med til at oplyse, glæde, undre, underholde og ikke mindst holde Danmarks bedste fængsels- og arresthusmagasin i live :-)

God fornøjelse med bladet. Og mange gode ønsker om en glædelig jul og et velsignet nytår til alle Åndehullets læsere over hele landet.

Ruben



OG DET SKETE I DE DAGE...

På den tid gav Kejser Augustus ordre til at der skulle holdes en folketælling i hele Romerriget. Det var den første folketælling der blev holdt mens Kvirinius var guvernør i Syrien. Alle skulle rejse hjem for at blive registreret i den by deres familie kom fra. Det gjaldt også Josef, der rejste fra byen Nazaret i Galilæa til Betlehem i Judæa. Det var Davids by, og Josef nedstammede direkte fra David. Josef blev skrevet på folketællingslisten sammen med sin forlovede Maria. Hun var højgravid med sit første barn, og mens de var i Betlehem, fødte hun sin søn. Hun lagde et tæppe om ham og lagde ham til at sove i en krybbe i en stald, for der havde ikke været plads til dem på kroen.

I nærheden var der nogle hyrder der overnattede på marken mens de vogtede deres får. Pludselig blev de badet i et guddommeligt lys-skær, og en af Guds engle stod foran dem på marken. De var lammet af frygt, men englen sagde 'I skal ikke være bange, for jeg kommer med en god nyhed. I dag har I fået en frelser. Det er Messias, jeres herre, og han er blevet født i Betlehem, Davids by. I kan kende ham på at han ligger i en krybbe med et tæppe omkring sig.' I det samme var der en hel hær af himmelske væsener sammen med englen, og de sang:

Vi hylder Gud i den højeste himmel. Han kommer med fred til mennesker på Jorden til dem som han har udvalgt.'

*Lukas' fortælling om Jesus, kapitel 2, vers 1 - 14
'Bibelen 2020', Det Danske Bibelselskab*

I DAG ER DET JESUS' FØDSELSDAG ...



NU ER DET jul igen, og det burde egentlig ikke komme bag på os, for det er jo en skik der har stået på lige siden Jesus blev født ... Eller hvad? Det har den faktisk ikke. Måske har hans nære familie markeret dagen, for vi ved fra Det Gamle Testamente at fødselsdagsfejring er ikke var usædvanligt, men det var først mange år efter Jesu død, man begyndte at fejre dagen i større omfang.

En af grundene er at man ikke ved præcis hvornår Jesus blev født. Det eneste man med sikkerhed ved, er at det ikke var år 0 efter vores tidsregning; bl.a. fordi der ikke var noget år 0. Vores tidsregning er opfundet af en munk ved navn Denys Exiguus (*Dennis den Lille*) som blev født i det der nu er Jugoslavien i ca. 470 e. Kr. På Denys' tid brugte man sandsynligvis en kalender der tog udgangspunkt

i jordens skabelse (*Anno Mundi*) og derefter, ved en omhyggelig optælling af slægtstavlerne i Bibelen, beregnede hvor lang tid der var gået siden da. Efter den kalender blev Denys født ca. år 5.970 A.M., og regner man efter den ældre romerske kalender, som tog udgangspunkt i Roms grundlæggelse (*ab urbe condita*), blev Denys født i år 827 a.u.c. På et tidspunkt bestemte han sig for at lave en kalender der viste de kommende mange års påske, for på hans tid var påsken den største kirkelige helligdag. Samtidig skulle kalenderen berolige dem der frygtede jordens undergang. Man mente nemlig at den ville indtræffe 500 år efter Jesu fødsel som ifølge a.m.-kalenderen havde fundet sted i år 5500.

Dennis den Lille. Maleri fra ca. år 900. Ukendt kunstner.

Med udgangspunkt i listen over romerske kejsere fastlagde Denys Jesu fødselstidspunkt til det som nu kaldes år 0. Da der på det tidspunkt hvor Denys udviklede sin kalender, var gået 525 år siden Jesu fødsel, kunne han også argumentere for at der ikke var risiko for jordens snarlige undergang, for der var intet sket i 500-året for fødselen.

Det tog mange år før Denys' påskekalender blev almindeligt anerkendt, men den er nu grundlaget for tidsregning i meget store dele af verden. Det er den på trods af at Denys lavede en fejl, for på det tidspunkt som han angav som Jesu fødselsår, var Herodes død og kunne således ikke have iværksat massedrab på spædbørn i Jerusalem for at komme Jesus til livs. Historikere mener at han døde på et tidspunkt mellem år 1 og år 4 f. Kr. Samtidig skal vi sandsynligvis tilbage til år 5 f. Kr. for at finde



et astronomisk fænomen der kunne have med stjernen over Betlehem at gøre. Her viste sig nemlig en komet som langsomt bevægede sig over nattehimlen. Stjernen kunne også have været en konstellation hvor Venus og Jupiter stod på linje og derfor fra jorden så ud til at være én stor og meget lysstærk stjerne. Den lyste iflg. astronomen Dave Reneke tydeligst natten mellem d. 17. og 18. juni år 2 f. Kr.



Ca. år 5 f. Kr. fandt et astronomisk fænomen sted, der kunne have med stjernen over Betlehem at gøre.

At Jesu fødsel skulle have fundet sted på en anden årstid end i slutningen af december, er meget sandsynligt. Det vigtigste argument er at der i Lukas-evangeliet fortælles om hyrder som vogtede deres får. Det gjorde man kun i den varmere del af året; dvs. fra foråret og indtil efterårsregnen satte ind i oktober. Kigger vi i Bibelen, kan vi regne os frem til at Johannes Døberen blev undfanget da hans far, Zakarias, vendte hjem efter at have bragt røgelsesofret til Gud, og det gjorde han i måneden Sivan efter den jødiske kalender; det der svarer til maj eller juni i vores kalender. Da Elisabeth havde været gravid i 6 måneder, viste en engel sig for Maria og

bebudede at hun skulle føde Guds søn. Bebudelsen fandt således sted i november eller december, og det betyder at Jesus er blevet født i august eller september det følgende år.

Og hvorfor fejrer vi så julen d. 25. december? I mange kulturer har man gennem tusinder af år fejret solhverv og især markeret den dag i slutningen af december hvor det igen gik mod lysere tider. På vore bred-

degrader kaldtes dagen for Yul; dvs. den tid hvor årets hjul havde drejet en omgang og nu begyndte forfra. På samme tid fejrede man Juvenalia i Romerriget; en fejring af børn og frugtbarhed, og tilhængere af Mithras-kulten fejrede Solgudens fødsel på den dato der efter vores kalender var d. 25. december. Andre steder fejrede man Saturnalia; landbrugets gud Saturn blev fejret i hele den uge der ledte frem til solhverv, og omtrent som nu fejrede man højtiden med mad, fest og gaver. Ingen kender det præcise årstal for den første fejring af julen i den kristne kirke, men under pave Julius I's styre (337 – 352 e. Kr.) blev det fra kirkelig side



fastslået at Jesus skulle fejres d. 25. december. Årsagen var sandsynligvis at det ville være lettere at få nye kristne til at fejre dagen når de alligevel havde tradition for at feste på denne dato. Det skulle vise sig at Julius fik ret. Skikken bredte sig i løbet af de følgende år først til Egypten i 400-tallet og derfra til England i 600-tallet. Den nåede til vore dele af verden i slutningen af 700-tallet, og siden da er julen vokset til at blive den mest fejrede helligdag i den vestlige verden.

JULE-FUN FACTS

- Ca. år 2 f.Kr. fødes Jesus.
- Omkring midten af det 4. årh. fejrede man første gang Jesu fødselsdag på d. 25. december; ikke fordi man antog at det var den faktiske fødselsdag, men blot fordi man gav en eksisterende helligdag på den dato, Saturnalia, en ny betydning.
- Skikken med at kysse under en mistelten er en blanding af et gammelt keltisk druide-ritual og den løssluppenhed som var udbredt under Saturnalia.
- Biskop Nikolas (som senere blev julemand) deltog i koncilet i Nikæa og var senere med til at fastlægge Bibelens indhold. Under koncilet blev Nikolas fængslet fordi han tildelte biskop Arius en ørefigen efter en teologisk uoverensstemmelse.
- Mange steder har den katolske kirke markeret julen med omfattende forfølgelser af andre trosretninger.
- Julemandens rensdyr kan andet end at trække slæden. Når de er slidt op, kan julemanden fx bruge deres skind til overtøj, telte, bæltter og sko, og hornene kan bruges til husgeråd. Kødet kan naturligvis spises. Rensdyr smager godt.
- Det første julekort blev sendt i 1843 i England.

NÅR 'RETSFØLELSE' BETYDER 'HÆVNTØRST'

Vi har i tidligere numre af 'Åndehullet' skrevet om den gældsproblematik som mange dømte i straffesager før eller siden skal forholde sig til. Gælden skyldes fx sagsomkostninger, erstatningskrav o.l., og ved løsladelsen står mange tidligere straffede i en situation hvor der i realiteten ikke er mulighed for resocialisering, primært fordi det ikke ville kunne betale sig at tage en uddannelse eller finde et job. Er man fx løsladt med en gæld på en million, betyder renteniveauet at gælden vokser med 7,65 % om året, og hvis en gæld på en million skal afdrages over fx 20 år, skal man af med kr. 7.991,- om måneden. Det kan i praksis ikke lade sig gøre, og gældssanering er heller ikke en mulighed, så hvad gør man ...? Nogle prøver at lave en aftale med Gældsstyrelsen, men rentenedsættelse eller afskrivning af dele af gælden kan man godt opgive. Og hvis man får job, vil Gældsstyrelsen lovligt kunne tage en del af lønnen, så det man har tilbage, svarer til kontanthjælpssatsen. Det gælder uanset hvor meget man tjener, så det kan ikke betale sig at arbejde ekstra. For de fleste kan det faktisk slet ikke betale sig at arbejde. Det er heller ikke en god idé at eje noget, for køber man noget som ligger ud over dagligdags fornødheder, kan pantefogeden uden videre tage det som afdrag på gælden. Og hvis man intet kan eje og ikke kan arbejde, er der ikke mange muligheder tilbage. En mulighed er sort arbejde. En anden er at genoptage kriminalitet.



Mange løsladte har i praksis ikke mulighed for at betale deres gæld vedrørende sagsomkostninger.

For mange er gælden fuldstændig uoverskuelig, og der er hverken hjælp eller forståelse at hente, så mange opgiver at forsøge at betale. Og man kan spørge sig selv hvorfor politikerne ikke gør noget ved dette problem. Svaret på spørgsmålet er at der ikke er stemmer i at lette forholdene for tidligere straffede. Modige politikere kunne så vælge at kaste sig over problemet alligevel, for behandling af problemet kan sagtens retfærdiggøres ud fra et samfundsøkonomisk synspunkt. Den første gode grund er den overordnede økonomi. I øjeblikket er den ubetalte gæld fra sagsomkostninger ca. 5,3 milliarder kroner. Det er penge som Gældsstyrelsen ikke har en jordisk chance for at kradse ind. Det kan ganske enkelt ikke lade sig gøre fordi 80 % af dem der skylder penge, ikke har evnen til at betale. Alligevel prøver man, og forsøget koster en masse ressourcer som i realiteten kunne bruges til bedre ældrepleje eller højere løn til sygeplejerskerne. Opgav man at inddrive gælden, blev der pludselig frigjort penge som kan øge velfærden, og det er der stemmer i, hvis ellers politikerne havde mod til at gribe chancen.

En anden god grund er specifikke økonomiske forhold. Tvinger man en tidligere straffet tilbage i kriminalitet, er

Dårlig økonomi er en medvirkende årsag til at mange løsladte begår ny kriminalitet.

der mange følgevirkninger og følgeomkostninger. Et indbrud i et sommerhus koster ikke bare det som de forsvundne lamper, møbler og tv-apparater koster at erstatte. Det koster også politiarbejde som kun yderst sjældent fører til opklaring, det medfører arbejde og udgifter hos forsikrings-selskabet, det medfører arbejde hos tømrer og glarmester som skal udskifte ødelagte døre og vinduer, det medfører i gentagelsestilfælde at sommerhuspriserne i området falder, og det medfører sandsynligvis også utryghed hos ejerne af sommerhuset. Her er der en potentiel økonomisk og social gevinst ved at hjælpe tidligere straffede med at holde sig fra kriminalitet, og det er der også stemmer i, hvis ellers politikerne havde mod til at gribe chancen.

En tredje god grund er de langsigtede økonomiske virkninger. Hvis en løsladt person finder sig et arbejde, vil vedkommende betale skat, AMBI, evt. børnepenge og andre omkostninger, og der ville sandsynligvis være penge til overs til forbrug ud over det rent nødvendige. Hver gang en person køber noget; næsten uanset hvad, ryger 20 % af beløbet direkte i statskassen i form af moms, og andre afgifter, fx registreringsafgift på biler, er vigtige indtægtskilder for staten. En person der tjener – og bruger – penge, er altså



på alle måder mere attraktiv, set fra et statsligt-økonomisk synspunkt. En person der ikke kan overskue sin gæld og derfor ikke kan arbejde, men lander på kontanthjælp, er derimod på alle måder en belastning for samfundet. Vedkommende arbejder ikke for sin kontanthjælp, han køber ikke andet og mere end det strengt nødvendige, for det er der ganske enkelt ikke råd til, og han har ingen udsigter til at tage en uddannelse eller få et job og dermed være med til at fylde penge i statskassen. Tilmed kan den stramme økonomi friste ham til at falde tilbage i kriminalitet eller arbejde sort. Endelig viser forskning at personer på kontanthjælp oftere er syge end mennesker i arbejde, og kontanthjælpsmodtagere går kun halvt så ofte til tandlægen. Der er altså en række økonomiske, sociale og sundhedsmæssige fordele for den enkelte i at vende tilbage til arbejdsmarkedet, så der ville også være stemmer i at hjælpe løsladte den vej hvis ellers politikerne havde mod til at gribe chancen.

Og der er brug for politikere der tør. Argumentet om borgernes retsfølelse er hult, for personer der begår noget kriminelt, straffes allerede markant hårdere af retssystemet end de ville blive hvis en jury af gennemsnitsdanskere skulle dømme dem. Det er dokumenteret gennem bl.a. en undersøgelse hvor en gruppe almindelige borgere skulle vurdere 26 straffesager og derefter forholde sig til hvordan der skulle dømmes i hver enkelt sag. Et panel af jurister og dommere vurderede de samme sager, og det viste sig i alle 26 sager at dommerne dømte cirka dobbelt så hårdt som de almindelige borgere ville gøre. Befolkningens retsfølelse bliver altså rigeligt tilgodeset, for anklagede får typisk dobbelt så hårde straffe som et udvalg af befolkningen ville tildele dem.

Retsfølelsen burde heller ikke blive krænkert af at politikerne tager fat på at hjælpe tidligere straffede med gældsproblematikken. Gælden er nemlig en tillægsstraf oven i den egentlige straf, frihedsberøvelsen. Og sammenligner vi os med andre lande, er der masser af muligheder for at gøre noget andet; noget der ikke bare lugter af hævn. Hævn skaber jo ikke gode samfundsborgere der forlader kriminalitet, tager en uddannelse, finder et job og betaler skat og bidrager til samfundet. Samtidig kan en fornuftig gælds politik faktisk sikre statskassen betydeligt flere penge end den nuværende ordning. Og hvis man kan se bort fra tomme ord som 'retsfølelse' og politikernes frygt for ikke at blive genvalgt, er der som ovenfor anført både stemmer, fornuft, social omsorg og ikke mindst ret gode penge i at nytænke løsladtes økonomiske situation og sikre at de ikke havner i bundløs og livslang gæld efter løsladelsen.

Ruben, Enner Mark

Ca. 60 % af de løsladte vender tilbage til kriminalitet inden for to år, og 40 % bliver fængslet igen.

GRØN OMSTILLING

I KRIMINAL- FORSORGEN?

I disse tider hvor global opvarmning, mangel på resurser og miljøforurening truer vores verden, så er jeg mildest talt rystet over den manglende indsats til den grønne omstilling i kriminalforsorgen. Regeringen og de fleste partier er enige om, at der skal gøres noget, og at Danmark samt det offentlige system skal være i front i denne kamp for vores fælles overlevelse. Dette synes bare langt fra at være feset ind hos kriminalforsorgen.

Af eksempler herpå kan jeg fra Enner Mark fængsel, hvor jeg har siddet de sidste fire år, nævne:

Projektører og gadelamper der lyser nærmest i døgndrift. Der er enormt mange projektører og gadelamper i fængslet, og af uforståelige årsager står disse tændt ved højt solskin i MANGE timer dagligt. Nogle gange flere dage i træk. Ved forespørgsel herom, så ryster vagterne blot på hovedet og siger at det er for dårligt. Enkelte vagter mener også, at det skal jeg ikke blande mig i. Når jeg spørger førstnævnte om, hvorfor at de så enten ikke går op og slukker på kontakten eller ringer til centralvagten og får dem til at gøre det, så er meldingen bare, at de ikke magter det eller kommer med standard replikken "Det kigger vi på". Henover denne sommer, så er det lykkedes mig at få slukket lyset to gange, ved den ene gang at få en vagt til at ringe til centralvagten, og den anden gang fik jeg selv fat i centralvagten. Der er bred enighed om nødvendigheden i, at lade disse projektører brænde, men når man så selv skal gøre en indsats for at få dem slukket, så vinder dovenskaben.

Affaldssorteringen er efter flere års forespørgsel endelig kommet til Enner Mark, men dog kun pga. at det er blevet et lovkrav. I praksis fungerer det overhovedet ikke, og intet bliver sorteret. Ni ud af 10 vagter er bedøvende ligeglade og vil bare have skraldeturen overstået så hurtig

ligt som muligt, og mener derfor, at alt affald bare skal i samme beholder. Selve systemet med affaldssorteringen er indrettet efter et bekvemhedsprincip, som dog gør at hvis bare en gang/afdeling ikke affaldssorterer, så kan det kontaminere tre andre ganges/afdelingers affaldssortering således, at al umagen er spildt.



Vedligeholdelsen af f.eks. vandhaner og toiletter er ekstremt mangelfuld. Jeg kan bl.a. nævne et par konkrete eksempler, hvor vi på vores gang har haft en vandhane der har dryppet kraftigt i ca. ét år. Vi har påpeget problemet ugentligt, og den blev først skiftet for nylig, da det var blevet så slemt, at vandet ikke længere dryppede, men ligefrem løb ud af hanen. Jeg har personligt selv her i Enner Mark haft et toilet, som løb konstant i over to år uden at blive lavet, på trods af utallige anmodninger herom, og jeg ved faktisk ikke om det endnu er blevet lavet, efter at jeg er rykket til en anden gang.

Jeg har siddet i Enner Mark de sidste fire år, og derfor er mine erfaringer i denne periode herfra. Jeg har dog tidligere siddet i en del andre fængsler og arrester, hvor jeg også lagde mærke til miljø- og klimamæs-

sige problemer. Bl.a. kan jeg hurtigt nævne Københavns fængsels forbrug af plastikposer, som der bliver brugt ca. 1.200 stk. af om ugen i forbindelse med købmandshandel.

Jeg har igennem hele min afsoning forsøgt, at gøre opmærksom på disse problemer når jeg så dem, men dog uden held. Jeg har henvendt mig utallige gange til vagter og ledelse her i Enner Mark, og jeg har skrevet til inspektøren flere gange, dog uden nogen som helst form for respons. Jeg må bare sande, at interessen for at redde vores planet ikke er tilstede her. Den overgår i hvert fald ikke dovenskaben ved ikke at gribe ind, ved enten på ledelsesniveau at foretage foranstaltninger der undgår dette unødvendige energispild, eller på operativt niveau bare det at smide tingene i fire forskellige containere eller at slukke på en kontakt.

Jeg er kommet med mange forslag til at forbedre indsatsen (hvis den overhovedet er tilstede) og jeg mener, at dette skal ske i en fælles indsats mellem indsatte og ansatte, hvilket jo måske oven i købet ville kunne styrke relationerne herimellem i et fælles mål. Som det står til nu, så får det i hvert fald de fleste indsatte til at stå på bagbenene, når man ved tremmetjek eller cellevisitation får en advarsel eller bøde for at have lyset tændt uden at være til stede, når man så kan kigge ud af vinduet og se 75 - 100 projektø-



rer og 200 gadelamper brænde på fuld styrke ved højlys dag.

Jeg har et spinkelt håb om, at nogle politikere el. lign. læser dette og skrider ind. Jeg har dog ikke de store forhåbninger, da det på globalt plan ligner en håbløs kamp, hvis vi ikke engang kan magte den grønne omstilling i et samfund som Danmark, hvor tæt på 100 % af befolkningen får dækket deres basale livsnødvendigheder. Konklusionen må i hvert fald være, at hvis resten af den offentlige sektor handler lige så ansvarsløst med den grønne omstilling som kriminalforsorgen, så ser det sort ud for menneskeheden.

Kasper, Enner Mark fængsel,



DIT LIV OG DIN GÆLD

EN GUIDE

En indsat i Horserød har bedt Åndehullet om at kvæle alle myter, der gror i fængslerne om, hvordan man lige får saneret sin gæld. Han ønsker, at vi uden omsvøb skriver de regler, der gælder, og hvad du skal gøre for at få din gæld slettet. Disse sider giver dig den hårde sandhed: Det er stort set umuligt, og ingen kan love dig noget. Men Cafe Exit hjælper med råd og støtte, kontakter myndigheder for dig osv. Hiv eventuelt disse sider ud, sæt dem op på en fælles opslagstavle, eller giv bladet til andre eller gem det til senere brug ...

DIN GÆLD BLIVER IKKE TRYLLET VÆK - MEN MÅSKE GJORT MINDRE

At få fjernet sin gæld til det offentlige er lige så svært som at cykle til toppen af et bjerg på en trehjulet. Det siger Henrik Bülow, leder af Cafe Exits gælds-rådgivning. Men Exit kan måske hjælpe med at skære noget af din gæld – privat og offentlig.

Det er sket, at en af Cafe Exits brugere giver en plastpose fyldt med et virvar af krøllede regninger til en af Exits ca. 30 frivillige gælds-rådgivere. Og tit må rådgiveren lægge meget tid i at hitte rede i, hvad en person faktisk skylder her og der.

En meget stor del af de penge, en indsat skylder samfundet, er typisk til den beskikkede advokat. Sådan en koster knap 2.000 kr. i timen – dog maks. 20.000 kr. om dagen – som andre skatte-ydere har lagt ud for, og den dømte skal betale tilbage.

MANGE SKYLDER MILLIONER

Gælden er en sjælden gang løbet op i næsten 200 mio. kr. Er den oppe i de højder, er der dog tale om mere end 'kun' udgifter til advokat. Typisk er den på under en halv million eller en håndfuld millioner. Enkelte skylder 'kun' fx 30.000 kr. Uanset hvad kan gælden føles så tyngende, at den gør det næsten umuligt at forestille sig en tryk fremtid.

EXIT HJÆLPER DIG MED AT FÅ OVERBLIK

'Første trin er altid at finde ud af, hvad man skylder hvem,' siger juristen Henrik Bülow, der deler et trangt kontor med to andre ansatte hos Cafe Exit på Vesterbro i København. Frivillige fra Exit besøger indsatte, som ønsker hjælp til at lave en oversigt

over gælden. Ved redaktionens slutning kan indsatte i Horserød, Nyborg, Vestre, Storstrøm eller Jyderup bede om at få besøg af en rådgiver.

EN PLAN FOR BETALING

'Men det giver først mening at lave en plan for betaling af gæld, når man er løsladt. Man skal jo vide, hvor mange penge man kan tjene, hvad ens bolig koster pr. måned osv., før man kan sætte et budget op. Det hjælper vi rigtig gerne med, så kontakt os endelig, når du kommer ud,' foreslår Henrik.

Han kan nævne regler og lire paragraffer af, som var de navne på hans livretter, og der er ingen tvivl om, at han kan sit stof og kender sine brugere – og at han arbejder hårdt for dem. Men mirakler kan han ikke klare.

SAMFUNDET VIL HAVE SINE PENGE

'99 % af de nuværende og tidligere indsatte, vi møder, skylder penge til det offentlige. Jeg må sige klart igen og igen, at de IKKE får slettet den gæld.'

'Samfundet vil have sine penge tilbage, og arver du, ryger den sum også i den fælles kasse. Selv om der i teorien er chance for at få slettet noget gæld, sker det ikke,' siger Henrik. Han understreger: 'Måske kan op til 1 % af vores brugere få saneret deres gæld, men det er endnu ikke lykkedes. Vi kæmper for det, også i det politiske og i det offentlige system, men der er mange stopklodser.'

Han tilføjer med et skævt smil: 'Det eneste gode ved at skylde det offentlige er, at så skal man ikke betale private kreditorer imens.'

DISSE PENGE SKAL DU ALTID SELV BETALE

Er du dømt til at betale erstatning til en person, er der ingen vej uden om. De penge skal du selv lægge. Det samme gælder tillægsbøder. De kan aldrig slettes.

FÅ ET JOB – DET GIVER DIG PENGE OG MEGET MERE

'En del af vores brugere har svært ved ideen om at få job, fordi de tænker på alle de penge, det offentlige trækker via en ekstra høj skatteprocent. De tror, det er bedre bare at leve med den gæld og prøve at klare sig på fx kontanthjælp. Men det fraråder jeg stærkt,' understreger Henrik. Han siger, at et job jo giver både kolleger, en følelse af at gøre nytte og være værdsat, og i høj grad øger chancen for, at man holder sig væk fra det gamle, kriminelle miljø. 'Et arbejde giver en helt anden glæde end at sidde og sumpe til, mens man spiller PlayStation dag ud og dag ind. Ikke mindst har et job den vigtige effekt, at

INDDRIVELSESLØVEN

Inddrivelsesloven har næsten alle indsatte og løsladte brug for at kende til.

§13 Eftergivelse

Restanceinddrivelsesmyndigheden kan eftergive gæld til det offentlige, der inddrives eller vil kunne inddrives af restanceinddrivelsesmyndigheden, jf. § 1, stk.1, efter reglerne i denne lov, og fordringer omfattet af § 1 a, stk. 1, hvis skyldneren anmoder om eftergivelse af disse. Fordringer med renter, gebyrer og andre omkostninger kan eftergives, såfremt skyldneren godtgør, at skyldneren ikke er i stand til og inden for de nærmeste år ingen udsigt har til at kunne opfylde sine gældsforpligtelser, og det må antages, at eftergivelsen vil føre til en varig forbedring af skyldnerens økonomiske forhold. Tilsvarende kan beløb eftergives, som personer er pligtige at betale som erstatning for selskabers manglende betaling af skyldige beløb til det offentlige.

Stk. 2 - Eftergivelse kan i almindelighed ikke finde sted, såfremt

- 1 - skyldnerens økonomiske forhold er uafklarede,
- 2 - skyldneren har handlet uforsvarligt i økonomiske anliggender, herunder såfremt en ikke uvæsentlig gæld
 - a - er stiftet på et tidspunkt, hvor skyldneren var ude af stand til at opfylde sine økonomiske forpligtelser,
 - b - er opstået som følge af, at skyldneren har påtaget sig en finansiel risiko, der stod i misforhold til skyldnerens økonomiske situation,
 - c - er stiftet med henblik på forbrug eller
 - d - er gæld til det offentlige, som er oparbejdet systematisk,

det øger chancen for, man engang kan få noget gæld til det offentlige eftergivet'.

PRIVAT GÆLD FORHANDLET NED MED 80 %

Henrik tilføjer, at Exit mange gange har haft succes med at forhandle med private firmaer om at få nedsat gæld med helt op til vilde 80 % af det, en løsladt skylder. Her hjælper det at have et job, så firmaerne kan se, man altså er klar til at betale.

'Jo ældre, gælden er, des mere desperate bliver mange af de private firmaer, og er gælden desuden blevet solgt til andre, er det endnu nemmere at forhandle den ned,' slutter Henrik.

3 - en ikke uvæsentlig gæld er pådraget ved strafbare eller erstatningspådragende forhold, medmindre der er tale om gæld i form af sagsomkostninger pålagt i straffesager,

4 - skyldneren har undladt at afdrage på sin gæld, selv om skyldneren har haft rimelig mulighed herfor,

5 - skyldneren har indrettet sig med henblik på eftergivelse eller

6 - skyldneren stifter ny gæld til det offentlige, efter at eftergivelsessag er indledt.

Stk. 3 - Ved afgørelse efter stk. 2 skal der lægges vægt på gældens alder. Hvis skyldner har anden betydelig gæld kan eftergivelse nægtes.

Stk. 4 - Uanset stk. 2 kan eftergivelse nægtes, såfremt der foreligger andre omstændigheder, der taler afgørende imod hel eller delvis eftergivelse.

Stk. 5 - Kun skyldnere, som er fysiske personer, kan få eftergivelse efter stk. 1, jf. dog stk. 6.

Stk. 6 - Eftergivelse kan i øvrigt meddeles fysiske eller juridiske personer, når sociale eller andre forhold i særlig grad taler derfor, uanset om skyldnerens økonomiske forhold er uafklarede.



KONKURSLOVEN

– kan være vigtig at kende for nogle indsatte og løsladte.

§197 - Skifteretten kan efter en skyldners begæring afsige kendelse om gældssanering, såfremt skyldneren godtgør, at skyldneren er insolvent. Skyldneren anses for insolvent efter 1. pkt., hvis skyldneren ikke er i stand til og inden for de nærmeste år ingen udsigt har til at kunne opfylde sine gældsforpligtelser. Kendelse om gældssanering er endvidere betinget af, at det må antages, at gældssanering vil føre til en varig forbedring af skyldnerens økonomiske forhold.

Stk. 2 - Kendelse om gældssanering kan i almindelighed ikke afsiges, såfremt

1 - skyldnerens indtægts- og udgiftsforhold er uafklarede i afdragsperioden, jf. dog § 197 a, eller skyldneren er under uddannelse,

2 - skyldneren har handlet uforsvarligt i økonomiske anliggender, herunder såfremt en ikke uvæsentlig gæld

a - er stiftet på et tidspunkt, hvor skyldneren var ude af stand til at opfylde sine økonomiske forpligtelser, medmindre der er tale om forretningsmæssigt velbegrundet stiftelse af erhvervsgæld eller en velbegrundet låneomlægning,

b - er opstået, som følge af at skyldneren har påtaget sig en finansiell risiko, der stod i misforhold til skyldnerens økonomiske situation,

c - er stiftet med henblik på forbrug, medmindre gældsstiftelsen som følge af særlige omstændigheder fremstår som rimelig, eller

d - er gæld til det offentlige, som er oparbejdet systematisk,

3 - en ikke uvæsentlig gæld er pådraget ved strafbare eller erstatningspådragende forhold, medmindre der er tale om gæld i form af sagsomkostninger pålagt i straffesager,

4 - skyldneren i sin egenskab af deltager i ledelsen af en virksomhed har udvist groft uforsvarlig forretningsførelse, medmindre det ikke ville være rimeligt at pålægge konkurskarantæne som følge heraf,

5 - skyldneren har undladt at afdrage på sin gæld, selv om skyldneren som følge af sin løbende indkomst eller andre indtægter har haft rimelig mulighed herfor, medmindre der var tale om et mindre væsentligt beløb, der blev udbetalt inden indgivelsen af begæring om gældssanering,

6 - skyldneren har indrettet sig med henblik på gældssanering eller

7 - skyldneren stifter ny gæld, efter at en gældssaneringssag er indledt, medmindre gældsstiftelsen som følge af særlige omstændigheder fremstår som rimelig.

Stk. 3 - Ved skifterettens afgørelse efter stk. 2 skal der lægges vægt på gældens alder.

Stk. 4 - Uanset stk. 2 kan skifteretten nægte gældssanering, såfremt der foreligger andre omstændigheder, som taler afgørende imod gældssanering.

Stk. 5 - Ved afgørelse om gældssanering skal det ikke tages i betragtning, hvorvidt skyldneren har mulighed for at opnå eftergivelse af gæld efter anden lovgivning.

Stk. 6 - Kendelse om gældssanering kan kun afsiges, for så vidt angår skyldnere, som er fysiske personer.

DERFOR ER GÆLDS-SANERING NÆSTEN UMULIG

99 % af Exits brugere skylder penge til det offentlige. Ikke én eneste af dem har endnu udsigt til at få den slettet. Stopklodserne for indsatte eller løsladte er her næsten altid en af disse:

Du kan ikke betale børnepenge, mens du er i fængsel. Efter tre måneder ses den gæld som 'oparbejdet systematisk'. Det stopper for, at du kan få saneret anden offentlig gæld. Det sker dog en sjælden gang, at Exit kan aftale med gældsstyrelsen, at man kun betaler af på børnebidrag.

Du har lånt penge til at købe ting for eller du har lånt med det formål at få gælden eftergivet. Har du stiftet lån, som du burde vide, du ikke kan betale, er der også lukket for at få gælden slettet.

Har du skippet afdrag på gæld til det offentlige, selv om du en måned fik bare 100 kr.

over det, der hedder 'beskeden levestof', så mister du chancen for at få gælden slettet. 'Beskeden levestof' betyder, at hvis du er enlig uden børn, har du efter faste udgifter til bolig, vand, varme osv. knap 7.000 kr. pr. måned til mad, tøj og transport indtil 840 kr.

Over 5 % af din gæld er til private. For at du kan håbe på at få noget som helst gæld til det offentlige slettet, skal 95 % af din gæld skal være til netop det offentlige.

Du får kontanthjælp eller dagpenge. For få slettet gæld skal man have fast job. Får du nyt job med en anden løn undervejs, skal du kontakte gældsstyrelsen og få ændret det beløb, du får trukket hver måned til din gæld. Eller få Exit til at hjælpe dig.



KRIMS RETSHJÆLP

– LANDETS STØRSTE RETSHJÆLP INDEN FOR FÆNGSELSOMRÅDET

HVEM ER KRIMS RETSHJÆLP?

Krims Retshjælp blev dannet i 1998 som en søsterforening til den retspolitiske forening "Landsforeningen Krim". I Retshjælpen yder vi rådgivning og hjælp i konkrete sager, mens Landsforeningen beskæftiger sig med mere overordnede kriminalpolitiske tiltag, som f.eks. deltagelse i debatarrangementer, spørgsmål til retsudvalget og bidrag til høringer omkring ny lovgivning. Vi er to selvstændige foreninger, men bidrager til hinandens arbejde.

Krim er blevet kaldt mange ting gennem tiden: De slemme drenges fagforening, de blødende hjerters forening – kært barn har mange navne. Faktum er, at vi er en gratis retshjælp, som er bemandet af 35 frivillige jurastuderende og en jurist. Når du er klient hos os, får du din egen sagsbehandler, der arbejder en fast dag om ugen, så du altid ved, hvornår det er muligt at komme i kontakt med din sagsbehandler. Vores jurist har tidligere arbejdet mange år i kriminalforsorgen og har derfor stor viden om fængselsforhold.

Hos Krims Retshjælp er der plads til alle, også dem de andre ikke vil lege med. Alle kan få brug for en hjælpende hånd gennem afsoningen og vores mål er at sikre, at ingen opgiver kampen for den bedst mulige vej ud på den anden side.

HVAD KAN KRIMS RETSHJÆLP HJÆLPE MIG MED?

Hos Krims Retshjælp er vi specialister indenfor straf fuldbyrdelsesret, dvs. fængselsforhold. Vores klienter er derfor stort set alle sammen nuværende eller tidligere afsonere. Vi hjælper typisk med sager, der handler om

udgang, overførsel, løntillæg, disciplinærstraf og prøveløsladelse. Vi hjælper også med forhold vedr. sundhedsbehandling og klager til Styrelsen for Patientklager eller kontakt til andre myndigheder.

Når du kontakter Krims Retshjælp for at få hjælp til din sag, får du juridisk rådgivning og en vurdering af, hvilke muligheder du har og hvordan vi kan hjælpe dig. Hvis du ønsker det, kan vi indtræde som din partsrepræsentant. Det betyder, at vi repræsenterer dig i forbindelse med f.eks. en klagesag eller en ansøgning, og at det er os, der kommunikerer med myndighederne på dine vegne. Vi aftaler altid med vores klienter, hvordan en sag skal håndteres ud fra hvad klienten ønsker at opnå.

Vores dygtige frivillige arbejder hver dag med jura og vil også kunne hjælpe med at forklare, hvad en afgørelse betyder, og hvilke konsekvenser den har for dig.

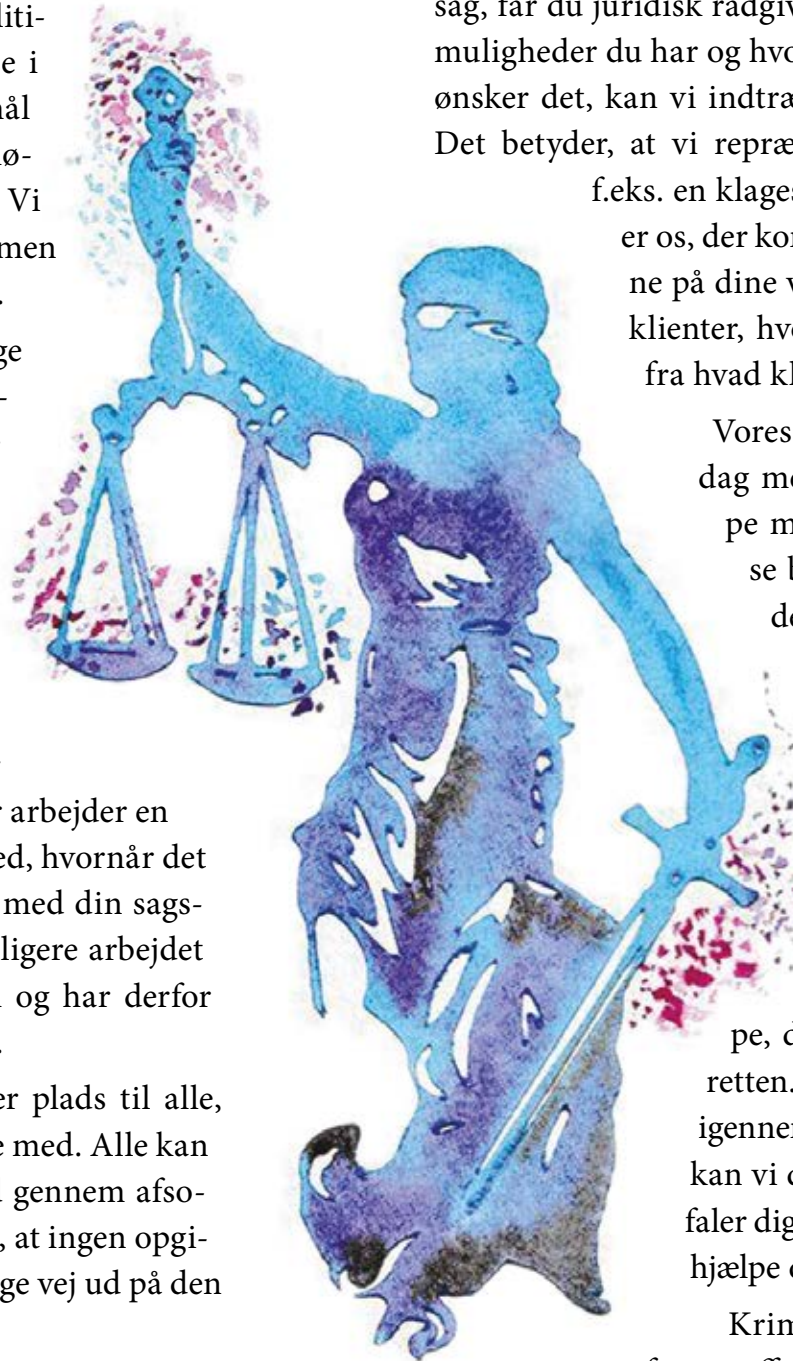
HVAD KAN VI IKKE HJÆLPE MED?

Krims Retshjælp drives af jurastuderende og jurister. Vi er ikke advokater. Hvis du vil have hjælp til at føre en retssag, kan vi ikke hjælpe, da vi ikke må repræsentere dig i retten. Når en sag har været hele vejen igennem myndighedens klagesystemet, kan vi derfor nå et punkt, hvor vi anbefaler dig at kontakte en advokat, som kan hjælpe dig videre i sagsforløbet.

Krims Retshjælp er eksperter indenfor straffuldbyrdelse og fængselsforhold.

Derfor kan du opleve, at vi henviser til en anden retshjælp, hvis du har en sag, hvor vi vurderer, at du vil kunne få bedre rådgivning et andet sted. Det kan f.eks. være indenfor socialret eller lejeret. Hvis vi ikke kan hjælpe dig, sørger vi for at du får kontakt til lige netop den retshjælp, der er relevant for din sag.

Illustration: www.wallpaperaccess.com



KRITIK AF LÆGEBEHANDLINGEN I KRIMINALFORSORGEN:

Krims Retshjælp har haft flere sager, hvor medicin er blevet frataget indsatte meget hurtigt uden omtanke for eventuelle bivirkninger og hensyn til den enkelte klient. Dette var tilfældet for en af retshjælpens klienter, som på meget kort tid skulle træppe ud af den medicin, han var ordineret mod angst og urolighed. Det pågældende fængsel fik kritik af Styrelsen for Patientklager for ikke at lave en udtrapningsplan specifikt for den pågældende indsatte og i stedet følge en standard udtrapningsplan.

DISKRIMINATION I KRIMINALFORSORGEN:

Vores seneste større sejr er en sag om kønsdiskrimination, som har været flere år undervejs. En gruppe kvindelige indsatte kontaktede Krims Retshjælp, da der i fængslet blev tilbudt forældre-gruppesamtaler. Dette skete i tiden før Jyderup Fængsel blev taget i brug som kvindefængsel, og kvinderne afsonede derfor i et fængsel med både en kvinde- og en mandeafdeling. Tilbuddet om forældre-gruppesamtaler var dog kun til mændene, da der var tale om "fædre-gruppe". Der var ikke et tilsvarende tilbud til de indsatte mødre. Krims Retshjælp indbragte sagen for Ligebehandlingsnævnet, som afgjorde, at der var tale om diskrimination pga. vores klients køn og fastlagde, at Kriminalforsorgen skulle betale en godtgørelse til den indsatte vi førte sagen for.

Hos Krims Retshjælp er vi særligt stolte af vores arbejde, når vi kan se, at det gør en forskel. Derfor vil vi gerne dele nogle af vores succeshistorier med jer. Måske kan du genkende de beskrevne situationer fra din egen afsoning. I så fald kan du overveje, om du vil have en snak med os.

VINDERSAGER

ERSTATNING FOR STRAFCELLE:

En af vores klienter blev politianmeldt, ikendt straffcelle og disciplinært overført til et andet fængsel for trusler mod personalet. Anklagemyndigheden vurderede ikke, at der var tale om trusler, og sigtelsen mod vores klient blev frafaldet. Vi fik medhold i at klienten var berettiget til erstatning for uberettiget disciplinærstraf.

HVORDAN KOMMER DU I KONTAKT MED OS?

FÆNGSELSBESØG

Krims Retshjælp har i mange år haft besøgsordninger i forskellige fængsler, både åbne og lukkede. For tiden har vi dog kun aftaler med Herstedvester og Enner Mark Fængsel, men vi håber på sigt at kunne komme på besøg i flere fængsler. Vores fængselsprojekt drives med midler fra Trygfonden.

Vi er i Herstedvester Fængsel den første tirsdag i hver måned og i Enner Mark Fængsel den 3. onsdag i hver måned. Hvis man har lyst til at tale med os, kan man kontakte os telefonisk og blive skrevet på besøgslisten, skrive til os eller gå til afdelingens socialrådgiver, der har vores besøgsliste liggende.

Det er ikke et krav, at man er klient hos os, for at komme på besøgslisten. Når vi er på besøg, vil det være sagsbehandlere fra Krims Retshjælp og ofte vores jurist, der møder op. Du har derfor mulighed for at møde os ansigt til ansigt og få råd og vejledning om din sag.

TELEFON

Kriminalforsorgen har besluttet, at Krims Retshjælp ikke er omfattet af den persongruppe, som du kan ringe til fra advokattelefonen. Hvis du afsoner i lukket fængsel, skal vi derfor oprettes på din IP-telefoni, hvis du vil tale med os. Vi kan som udgangspunkt ikke ringe til dig. Du har også mulighed for at give fuldmagt til en pårørende, som så kan ringe til os, men vi vil altid helst tale direkte med vores klienter.

Vi sidder klar på telefonen alle hverdage 10-16 og har man mulighed for det, er man også velkommen til at møde fysisk op på vores kontor i Aarhus.

Krims Retshjælp

Fiskergade 33-37, 8000 Aarhus C

Tlf. 70 22 22 42 (mandag – fredag 10-16)

Skrevet af Anne Kyer, jurist og daglig leder af Krims Retshjælp.

HELGENER, HEKSE OG BLACKFACE... SÆRE JULESKIKKE(LSER)

NU ER DET snart jul igen og det har det været længe. Julemarkederne lyser op i det grå decembervejr med deres lys og karruseller og julemøller og alle de vidunderlige punchboder, som ganske kan få en til at glemme julehandlen, mens man gnavent med Habakuk mumler for sig selv: Jeg glæder mig i denne tid/nu falder julesneen hvid/omtrent som var det sommer. På nogle af julemarkederne er Julemanden fast inventar. Han går rundt med en sæk lækkerier i den ene hånd og et ris i det andet. Riset er til de slemme børn (eller deres forældre), mens de artige får et stykke slik.

Jo, vi kender godt julemanden. Han er tyk og rar, har stort hvidt skæg og en stor mave som er forsvarligt lukket inde bag en stor rød kåbe og røde nissebukser. På engelsk hedder han Santa Claus og på tysk hedder han Sankt Nikolaus – noget man ikke tænker over i det daglige, når julen er over os, men



Julemanden er faktisk en kristen helgen. Han levede i 300-tallet, var biskop i Myrra i Lycien i det nuværende Tyrkiet og han var født af rige forældre, men brugte familieformuen på godgørende formål. Det siges at han havde et særligt blødt punkt for børn. Blandt andet frelste han tre unge søstre fra et liv i prostitution fordi deres far ikke havde råd til deres medgift. Nikolaus hørte om manden og i hemmelighed smed han tre poser penge ind af familiens vinduer – men for ikke at blive opdaget, måtte han kravle op på taget med den tredje pose penge og smide den ned i skorstenen. Der landede den i en strømpe, der var hængt til tørre og så er der ikke langt til traditionen med Julemanden, der lægger gaver i strømperne. Det siges endvidere, at han genoplivede tre børn, der under en hungersnød var blevet dræbt af et slagterpar med henblik på senere fortæring. Historierne om ham er mange og som de fleste helgener var han noget af en superhelt – han reddede børn fra pirater, sømænd fra druknedøden og på grund af disse legender blev han betragtet som skytshelgen for børn, sømænd, pantelånere, fattige og mange andre.

De mange Nikolai-kirker rundt omkring i det ganske danske og tyske landskab bygget til hans ære vidner derfor om en særdeles populær helgen. Hans helgendag var d. 6. december, men det var ikke før i 1800-tallet, han begyndte at komme med gaver til de artige børn. I Holland får børne-

Forbilledet for julemanden, Sankt Nicholas, var i virkeligheden biskop i Tyrkiet for 1.800 år siden.



Zwarte Piet er Sinterklaas' (julemandens) hjælper i Holland. Zwarte Piet er traditionelt portrætteret af hvide mennesker som er malede sorte i ansigtet og bærer afro-parykker. På grund af de racistiske undertoner var der i 2019 demonstrationer imod Zwarte Piet i 18 hollandske byer. De blev nogle steder mødt af moddemonstranter der støttede Zwarte Piet, og Piet-støtterne kastede blandt andet æg og bananer efter de anti-racistiske demonstranter. Siden 2020 er støtten til Zwarte Piet faldet i Holland.

ne gaver d. 5. december om aftenen af Julemandens hjælper Swarte Piet, mens vi andre må vente til d. 24. Eller d. 25. om morgenen, hvis man bor i de engelsktalende lande. Julemanden som den rare børneelskende gavegiver er som sagt en relativt ny tradition. Han er en sammensmeltning af blandt andet Sankt Nikolaus og den britiske Father Christmas, som bærer juleglæden rundt fra hus til hus. Han giver dog ingen gaver, men er selve julens ånd. Både Sankt Nikolaus og Father Christmas blev bragt over Atlanterhavet til USA af migranter, og i den kul-

turelle smeltedigel blev Santa Claus til. Omkring 1821 var han blevet en tyk mand i rødt tøj og med en rensdyrtrukken kane. Den amerikanske Santa Claus blev hurtigt populær og fandt vej tilbage til Europa på postkorttegninger og i tegnefilm. Blandt andet lavede Disney filmes 'Santa's Workshop' i 1932 hvor Julemanden får sin karakteristiske latter. Da Coca-Cola begyndte at bruge Santa Claus i deres reklamer, blev det stærke kulturelle brand knyttet sammen med Coca-Colas meget stærke kommercielle brand og dermed blev Julemanden mere eller mindre ensrettet både i USA, Europa og alle mulige afkroge af verden.

Alle har dog deres forskellige lokale julemandstraditioner. Fx er der stadig strid om hvorvidt Julemanden bor i Finnmarken, i Grønland eller i Alaska og så er der Island, hvor man har sin helt egen version af Julemanden. Eller Julemændene. Der har man nemlig hele 13 af slagsen og de kommer ned fra deres hule i Dimmu Borgir, en af gangen fra den 13 til den 24 december. Hver julemand har har en gave med til børnene, som han lægger i vinduet om aftenen, men har man været slem den pågældende dag, får man ikke en gave, men en kartoffel. Julemændene er også nogle drillenisser og de har hver deres særkende; En kan godt lide at skræmme fårene, en anden banker på ruden, en tredje stjæler madrester i gryden en fjerde smækker med døre og så fremdeles.



Islandske Grýla og hendes modvillige aftensmad

Julemåneden er også en farlig måned for de islandske børn, for de 13 julemænd har en mor, Grýla, og hun kommer og laver børnestuvning af de børn, der ikke har opført sig pænt i årets løb. Hendes kat - Jólakattur (Julekatten) - spiser de børn, der ikke får bløde pakker i julegave og derfor er islandske børn så søde, og derfor bliver de enormt glade for hjemmestrikkede sokker og varme sweaters i julegave.

Julemændene og deres mor (og far) stammer fra et gammelt islandsk folkesagn, som gik i glemmebogen, men siden blev fundet frem og støvet af af digteren Jóhannes frá Kötllum som i 1932 udgav digtet 'Jólin koma' om den islandske juletroldefamilie, der kommer ned fra bjergene for at sprede skræk, rædsel og julestemning og det blev en så stor success, at Grýla og hendes drenge efterhånden er blevet populærkultur. Santa Claus får ikke et ben til jorden deroppe, hvor vinteren er mørk og kold, humoren er sort, og julehygge er et uhyggeligt eventyr om onde, børneædende troldkvinder.

JULE-QUIZ!

I ANLEDNING AF at julen står for døren, er her en lille julequiz. Der er ingen præmier, men du kan altid udfordre gutterne på afdelingen til en lille dyst på vinden om julen. Se svarene nederst på siden.

God fornøjelse!

1. Hvad hedder de fire mest kendte ærkeengle?
2. Hvad fejrede vikingerne når de 'drak jul'?
3. Hvem var den første, Maria besøgte efter bebudelsen?
4. I hvilket land opfandt man det flettede julehjerter?
5. Hvilket arbejde havde de personer som englensang for julenat?
6. Hvor mange søndage er der i advent?
7. Hvad betyder ordet 'engel' egentlig?
8. Fra hvilken sammenhæng stammer linjen 'Jeg glæder mig i denne tid ...'?
9. Hvad hed jomfru Marias forældre?
10. Den første adventskrans i Danmark kom op at hænge i Åbenrå Kirke. Men hvornår?
11. Hvor bor julemanden? Finland, Grønland eller Alaska?
12. Hvilke gaver bragte De hellige 3 Konger med?
13. Hvad er Lametta? En italiensk juleret, tynde metaltråde til julepynt eller navnet på en julenisse?
14. Hvor er julegløgg'en opfundet?
15. Hvor blev Jesus lagt, da han var blevet født?
16. Julemærket blev opfundet i 1904, men hvor?
17. Hvad ledte de tre vise mænd på vej?
18. Hvad er julemandens rigtige navn? Santa Klaus, Sankt Knud eller Sankt Nikolaus?

1: Mikael, Gabriel, Uriel og Rafael. 2: Solhverv. 3: Johannes Døberens mor, Elisabeth. 4: Danmark. 5: Hyrder. 6: Fire. 7: Sendebud. 8: Peters jul. 9: Anna og Joakim. 10: 1915. 11: Grønland. 12: Guld, røgelse og myrra. 13: Tynde metaltråde til julepynt. 14: Sverige. 15: En krybbe. 16: Danmark. 17: En stjerne. 18: Sankt Nikolaus.

PÅ H2 SMITTER MAN MED DET GODE

Indsatte får mulighed for at bruge og udvikle deres kompetencer ved workshops på uddannelsesafdeling H2 i Søbysøgård Fængsel på Fyn.

”Tak, fordi I kom,” siger Ali (indsat) og kigger rundt på de omkring 50 mennesker, der sidder ved små borde i fællesrummet på afdeling H2 i Søbysøgård Fængsel, hvor vi nærmer os afslutningen af en workshop med indsatte, ansatte i fængslet og gæster udefra. Ali virker yderst tilfreds med dagens forløb: ”I får os til at føle os som en del af noget stort – af en bevægelse,” tilføjer han og smiler.

Klokken er godt halv tre om eftermiddagen. H2 er en uddannelsesafdeling med 16 pladser i den lukkede del af Søbysøgård Fængsel på Midtfyn. Ved workshoppen er der især blevet talt om indsattes muligheder for at uddanne sig, mens de afsoner deres dom, så de har bedre chancer for at få et job, når de får deres frihed igen. Der er også blevet talt om gæld og sagsomkostninger, som er et andet vigtigt emne for indsatte.

Indsatte på H2 har selv været med til at planlægge programmet for workshoppen, og hvem der skulle inviteres som oplægsholdere – og indsatte skiftes til at være ordstyrer og guide deltagerne gennem dagens program.

VARM VELKOMST

Første punkt på dagsordenen er ’Velkomst med kaffe og morgenbrød’. Forinden er deltagerne udefra blevet tjekket ved hovedindgangen, og de har låst mobiltelefoner mv ind i bagagebokse, før de er blevet scannet og sluset videre gennem sikkerhedskontrollen. Ved indgangen til H2 er alle blevet mødt af unge mænd, der giver hånd og med et ’God dag, og velkommen!’ byder indenfor. Flere kommer og hilser på, og en hund går rundt og logrer med halen.

Der dufter dejligt af mad i lokalet, hvor der er dækket op ved flot pyntede borde. Ved hver kuvert er der navneskilte, og midt på hvert bord falder øjnene på en stor bakke med

FAKTA OM SØBYSØGÅRD FÆNGSEL

- Søbysøgård Fængsel ligger i Nr. Søby på Fyn.
- Fængslet har 181 pladser.
- I det åbne fængsel er der 139 pladser, fordelt på tre almindelige fællesskabsafdelinger og en uddannelsesafdeling.
- I det lukkede fængsel, der er bygget i 2014, er der 42 pladser, fordelt på fire fællesskabsafdelinger. En af dem er uddannelsesafdelingen H2.
- Uddannelsesafdelingen H2, der blev taget i brug i januar 2015, har 16 pladser.
- I både det åbne og det lukkede fængsel er der ungeafdelinger med henholdsvis fem og syv pladser for 15-17-årige.

Kilder: Kriminalforsorgens hjemmeside m.fl.



fire slags mini-muffins – så indbydende dekorerede, at de ville gå som varmt brød i enhver københavnsk kaffebar. En af de indsatte er kok, og har stået for bagningen – og den frokost, der venter senere på dagen.

’AT SMITTE MED DET GODE’

Klokken lidt over 10 hæver Steen stemmen og byder velkommen til workshoppen, og efter en præsentationsrunde, hvor alle siger deres navn, får alle en kort introduktion til de workshops, der begyndte for 3 år siden og nu holdes med 2-3 måneders mellemrum.

Ahmed (indsat) fortæller, at man på afdelingen får mulighed for at starte på en frisk, og at man under mottoet ’at smitte med det gode’ får mulighed for at bruge og udvikle sine kompetencer. Han er i gang med HF, og hans drøm er at begynde på sociologistudiet om et år.

Annette Lysgaard (enhedsleder på afdeling H2) fortæller, at en af idéerne med workshopperne er, at der skal være plads til alle, og at ’vi skal udvikle os sammen’. Derfor betyder det meget for os, at I vil komme her i dag, og at vi kan mødes menneske til menneske,’ siger hun. Det er et projekt, der holdes i samarbejde med Café Exit og med økonomisk støtte fra Østifterne. Peter Dexters (organisationschef i Café Exit) tilføjer, at man ikke kun kigger på den enkelte, men også på fællesskabet og på at kunne samarbejde – og understreger, at der heri ligger en mulighed for personlig udvikling.

Det sidste bliver illustreret fint af en indsat, der fortæller, at han har udviklet sig, fordi han er blevet mødt med forståelse af de andre. ’Jeg er i gang med at tage 9. klasse, og jeg er blevet støttet til at uddanne med mig videre og gå i gang HF. Jeg havde ellers aldrig tænkt på, at det var noget for mig,’ siger han. ’Ved workshopperne møder vi mange mennesker. Blandt andet har der været folketingsmedlemmer på besøg. Vi har også andre tiltag i fængslet, hvor vi for eksempel sammen med jurastuderende udefra lærer om, hvorfor man straffer, og det giver mulighed for forståelse og afklaring,’ slutter han sit indlæg og høster spontane klapsalver.

En anden indsat siger samstemmende, at det er meget lærerigt at være på H2 og at deltage i de projekter og muligheder, der er på afdelingen. Han mener, der burde gøres mere af den slags i andre fængsler.

SAMTALER VED BORDENE

Ud over indsatte og ansatte på H2 deltager omkring 30 gæster udefra i workshoppen. Her er folk fra erhvervslivet, studerende, en forsker, medarbejdere fra andre fængsler og direktoratet for Kriminalforsorgen, frivillige og ansatte i Café Exit, High:five, Frie Studerende fra Ungdommens

PÅ SPORET AF LÆRING I EN FÆNGSELSKONTEKST

Projektet med workshops i Søbysøgård Fængsel er blevet fulgt og analyseret af Marie-Louise Bjørn, der er ph.d. og adjunkt ved Institut for Mennesker og Teknologi på Roskilde Universitet. Hun er en af forfatterne til en artikel om projektet (Koncept-X), der blev offentliggjort i tidsskriftet Arbejdsliv tidligere i 2022. I et resumé af artiklen hedder det blandt andet:

’Vores analyse viser, at Koncept X mobiliserer deltagerne kapacitet for både at lære og at lære fra sig. Denne dobbelte læringskapacitet udgør en læringsmæssig platform, der både faciliterer mindre fængselsintern polarisering samt større samfundsmæssig forståelse for indsatte potentiale. Herved muliggøres en positiv transformation af handlingsmønstre og forestillinger om hinanden til fælles gavn for den resocialiserende indsats.’

Uddrag af resumé af artiklen ’På sporet af læring i en fængselskontekst’ af Marie-Louise Bjørn, Kasper Asmusen og Peter Dexters, tidsskriftet Arbejdsliv, 2022/1.





Røde Kors og andre organisationer, der arbejder for at støtte og hjælpe indsatte under og efter afsoningen. Der skulle også have deltaget et folketingsmedlem, men hun sendte afbud.

Vi sidder 7-8 personer ved hvert bord, og vi er blandet, så der er mindst en indsat ved hvert bord. Det giver god mulighed for at lære hinanden bedre at kende ved samtaler undervejs og i pauserne.

Ali, der kom til H2 i december, fortæller, at det betyder meget at være i et positivt fællesskab. 'Hvis man er i et dårligt miljø, så prøver man at blive 'bedst' til det, men hvis man er blandt gode mennesker, så vil man prøve at blive bedst til det gode. Det smitter, for det er svært at være et røvhul blandt gode mennesker,' siger han. Han er meget begejstret for dagens workshop, fordi oplægsholderne har været meget konkrete – og 'fri for politikersnak'.

Flere indsatte fortæller, hvordan de er blevet opmuntret og støttet af deres medindsatte – fx med bemærkninger

som 'Hvis jeg kan få 12, så kan du også!'. Det er en af måderne, hvorpå man smitter med det gode.

REFLEKSION OG TAK

Inden workshoppen slutter ved tre-tiden er der tid til at samle op og reflektere over dagen. 'Hvad har I lært i dag?' spørger en af de indsatte.

Flere gæster takker for den meget varme velkomst, de fik ved ankomsten. Der er også stor ros og tak til kokken for den yderst velsmagende mad. Andre har oplevet en god motivation og megen energi ved workshoppen.

Michael fra Coop fortæller, at det er enormt inspirerende at opleve, at man på afdelingen har kunnet skabe så positiv en kultur, og at andre organisationer og virksomheder også vil kunne lære af det.

Marie-Louise (forsker i organisationspsykologi) fortæller, at workshopperne er unikke og burde danne model andre steder i samfundet, fordi de kan nogle helt særligt ved at kombinere ledelse og følgeskab, således at man udnytter hinandens forskellige roller og kompetencer, så man sammen gør mest gavn.

Efter refleksionerne takker Steen for fremmødet, og til sidst er der gaver til alle oplægsholderne. Bagefter er der tid til at følge op på kontakter på tomandshånd eller snakke i små grupper, inden gæsterne gruppevis ledsages tilbage til udgangen af en fængselsbetjent – og tilbage til mobiltelefoner og hvad der ellers hører til livet på anden side af fængselsmurene.

PS. Alle navne på indsatte er dæknavne, så ingen kan genkendes ud fra artiklen.

Workshoppen, der er omtalt i artiklen, blev holdt i september 2022.



HUNDEPROJEKT

- Indsatte i det lukkede fængsel i Søbysøgård har mulighed for at være med i et hundeprojekt, hvor de hjælper med at træne servicehunde.
- Fem indsatte på afdeling H2 er pt. med i projektet. De har hver en hundehvalp, som kom til afdelingen, da den var 8 uger. To gange om ugen kommer medarbejdere fra Servicehundeforeningen og instruerer de indsatte i, hvordan de skal træne nogle grundlæggende kommandoer med hundene. 6-8 måneder senere skal hundene videre til næste i trin i det træningsprogram, de skal igennem, før de er klar til at komme ud til mennesker med fysiske handicap eller psykiske lidelser.

FEBRUAR

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

MAJ

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

MARTS

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

JUNI

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

2024-KALENDEREN

JANUAR

Ma 1	2002: Euroen introduceres som fælles valuta i 12 EU-lande. Danmark forblev uden for samarbejdet.	1	To 1	1757: Danmark indfører bødestraf for drukkenskab.	Fr 1	1888: Den laveste lufttemperatur i marts måles til -27,0 °C i Søndersted ved Roskilde.	
Ti 2	1492: De sidste mauriske områder i Spanien overgiver sig til kong Ferdinand II.		Fr 2	880: På Lüneburger Heide besejres den franske kong Louis III af en overlegen vikingehær.	Lø 2	1956: Marokko opnår uafhængighed fra Frankrig.	
On 3	1959: Den sovjetiske rumsonde 'Luna 1' indleder landingsforsøg på månen.		Lø 3	1966: Sovjetunionens Luna 9 bliver det første rumfartøj der lander på månen.	Sø 3	1938: Der findes olie for første gang i Saudi-Arabien.	
To 4	1959: Landingen lykkedes ikke. 'Luna 1' passerer månen i 5995 kilometers afstand.		Sø 4	1794: Den franske regering ophæver slaveriet i alle territorier under Frankrig.	Ma 4	1950: Disneys tegnefilm 'Askepot' har verdenspremiere. 10	
Fr 5	1875: 'Palais Garnier', nu et af verdens mest berømte operahuse, indvies i Paris.		Ma 5	1811: George 3. af Storbritannien fratages magten p.g.a. tiltagende sindssyge.	6	Ti 5	1936: Den britiske 'Spitfire' flyver for første gang. Den blev afgørende i 'The Battle of Britain'.
Lø 6	1912: New Mexico bliver den 47. delstat i USA.		Ti 6	1971: Astronauten Alan Sheperd bliver det første menneske der spiller golf på månen.	On 6	1869: Første udkast til Det Periodiske System præsenteres af Dmitri Mendeleyev.	
Sø 7	1610: Galileo Galilei opdager Jupiters fire største måner.		On 7	1907: En brand i byen Baltimore, USA, ødelægger mere end 1.500 bygninger på 30 timer.	To 7	Monopoly', opfundet af Charles Darrow, kommer på markedet i USA.	
Ma 8	1678: Danmark taber slaget om den tyske ø Rugen i Den Skånske Krig.	2	To 8	1587: Maria Stuart, Skotland og Frankrigs dronning gennem 22 år henrettes på Fotheringhay Castle.	Fr 8	1658: Den 2. Nordiske Krig slutter. Kong Frederik III afgiver Skåne, Halland og Blekinge til Sverige.	
Ti 9	2015: Gerningsmændene bag angrebet på 'Charlie Hebdo' dræbes efter en gidseltagning.		Fr 9	1964: De 9. Olympiske Vinterlege som fandt sted i Innsbruck, Østrig, slutter.	Lø 9	1964: Den første Ford Mustang forlader samlebåndet i Dearborn, Michigan i USA.	
On 10	1927: Den tyske instruktør Fritz Langs dystopiske science fiction-film 'Metropolis' har premiere.		Lø 10	1258: Mongolske styrker besætter Bagdad, og den såkaldte 'Islamiske guldalder' slutter.	Sø 10	1948: Herbert H. Hoover flyver som den første civile pilot hurtigere end lyden i flyet Bell-X1.	
To 11	2005: Næsehornet Inger i Givskud Zoo nedkommer med en datter på 60 kg.		Sø 11	55: KejserTiberius Britannicus dør uventet, knap 14 år gammel. Nero bliver ny kejser i Romerriget.	Ma 11	1980: Robert Mugabe danner regering i Zimbabwe. Han afsættes i 2017. 11	
Fr 12	2010: Et jordskælv rammer Haiti, ødelægger hoved-staden Port-au-Prince. 160.000 omkommer.		Ma 12	1809: Abraham Lincoln, senere USA's 16. præsident, fødes i LaRue County, Kentucky.	7	Ti 12	1918: Moskva bliver hovedstad i Sovjetunionen. Indtil da havde Skt. Petersborg haft æren.
Lø 13	1948: I Indien indleder Mahatma Gandhi en sultestrejke mod religiøs vold.		Ti 13	1945: Belejringen af Budapest ender med nederlag til tyske og rumænske styrker.	On 13	1908: Danmarks forsvarsminister iværksætter arbejdet med at bygge landets første u-båd.	
Sø 14	1954: Marilyn Monroe og Joe DiMaggio bliver gift på rådhuset i San Francisco.		On 14	1895: 'The Importance of Being Earnest' af Oscar Wilde har premiere på St. James's Theatre i London.	To 14	1945: En britisk bombe af typen 'Grand Slam' kastes første gang over Tyskland. Den vejer 10 tons.	
Ma 15	1559: Elizabeth I af England bliver kronet i Westminster Abbey.	3	To 15	1923: Grækenland går, som det sidste land i Europa, over til den gregorianske kalender.	Fr 15	1681: Der gives første gang tilladelse til at drive tandlægehåndværk i Danmark.	
Ti 16	1991: USA indleder Golfkrigen med et angreb på Irak efter Iraks invasion af Kuwait.		Fr 16	1999: Den svensk sanger Björn Afzelius, kendt fra Hoola Bandoola Band, dør i en alder af 52 år.	Lø 16	1945: Slaget ved Iwo Jima i Stillehavet ender med amerikansk sejr.	
On 17	1961: Patrice Lumumba, Congos første premierminister, henrettes.		Lø 17	1867: Det første skib sejler gennem Suezkanalen.	Sø 17	1949: Ifølge den tyske sekt 'Udsendinge fra den hellige engel' skulle verden gå under kl 12.30.	
To 18	1788: Den engelske søofficer Arthur Phillip når Australien og grundlægger en britisk straffekoloni.		Sø 18	1885: Mark Twains bog 'The Adventures of Huckleberry Finn' udkommer i USA.	Ma 18	1834: Seks engelske landarbejdere deporteres til Australien for at prøve at etablere en fagforening. 12	
Fr 19	1983: Den tyske krigsforbryder Klaus Barbie, kendt som 'Slagteren fra Lyon', arresteres i Bolivia.		Ma 19	2006: Ca. 1,3 millioner mennesker overværer en koncert med Rolling Stones i Rio de Janeiro.	8	Ti 19	1848: Den senere sheriff, gambler og saloon-ejer Wyatt Earp fødes i Illinois, USA.
Lø 20	1981: Den tidligere skuespiller Ronald Reagan indsættes som USA's 40. præsident.		Ti 20	1886: Den senere forfatter, eventyrer og polar-rejsende Peter Freuchen fødes i Nykøbing Falster.	On 20	2001: Taliban sprænger to historiske 1.500 år gamle Buddha-statuer ved byen Bamiyan i Afghanistan.	
Sø 21	1793: Efter Den Franske Revolution henrettes kong Louis XVI ved guillotining.		On 21	1848: Karl Marx og Friedrich Engels udgiver 'Det Kommunistiske Manifest'.	To 21	1985: Canadiere Richard M. Hansen indleder en tur verden rundt i kørestol. Turen fuldføres 22. maj 1987.	
Ma 22	1976: Historiens største bankrøveri, \$50 mio., begås af en guerillastyrke i Beirut, Libanon.	4	To 22	Hvert år: I spejlderverdenen verden over er denne dag 'Tænkedag'.	Fr 22	1933: Den tyske Rigsdag vedtager ' Ermächtigungs-gesetz' der reelt gør Hitler til diktator.	
Ti 23	1556: Et jordskælv i Kina dræber ca. 830.000 mennesker.		Fr 23	1927: Fysikeren Werner Heisenberg beskriver for første gang 'usikkerhedsrelationen'.	Lø 23	1963: Grethe og Jørgen Ingmann vinder det internationale Melodi Grand Prix med 'Dansevisen'.	
On 24	1848: Der findes guld i Californien. 300.000 mennesker flytter til staten i jagten på guld.		Lø 24	1389: Margrethe I besejrer den svenske kong Albrecht af Mecklenburg og erobrer Sverige.	Sø 24	2008: Kongeriget Bhutan bliver officielt et demokrati.	
To 25	1924: Det første vinter-OL indledes i de Franske Alper i Chamonix.		Sø 25	1862: Den grønne dollarseddel udkommer for første gang i USA.	Ma 25	1947: Reginald Kenneth Dwight, nok bedre kendt som Elton John, fødes i Pinner, England. 13	
Fr 26	1905: En diamant på 3.106 karat bliver fundet i Sydafrika. Den får navnet Cullinan-diamanten.		Ma 26	1658: Sverige og Danmark enes om 'Roskilde-freden' som afslutter den anden Karl Gustav-krig.	9	Ti 26	1964: Det kraftigste registrerede jordskælv i Alaska måles til 9,2 Richter.
Lø 27	1917: Den finske borgerkrig bryder ud efter at Finland opnår selvstændighed fra Rusland.		Ti 27	425: Universitetet i Konstantinopel (nu Istanbul) grundlægges af kejser Theodosius II.	On 27	1977: To Boeing 747-fly kolliderer på startbanen i Tenerife i en af de dødeligste flyulykker i historien.	
Sø 28	1986: Rumfærgen 'Challenger' eksploderer 73 sekunder efter opsendelse.		On 28	1906: Den senere gangster Benjamin 'Bugsy' Siegel fødes i Brooklyn, New York. Han dræbes i 1947.	To 28	2008: Martin Hoberg Hedegaard vinder den første udgave af X-factor på DR 1.	
Ma 29	1886: Tyskeren Karl Benz tager patent på sin tre-hjulede 'selvgående motorvogn', verdens første bil.	5	To 29	1712: I Sverige følges 29. februar af 30. februar da man går fra den svenske kalender til den julianske.	Fr 29	1842: I USA bruges æter første gang som bedøvelse ved operationer af kirurgen Crawford Long.	
Ti 30	1847: Byen Yerba Buena i Californien omdøbes til San Francisco. Befolkningen var på 459 personer.		30	1930 og 1931: Datoen 30. februar dukker kortvarigt op i den sovjetiske kalender	Lø 30	1867: USA køber Alaska fra Rusland for 7,2 millioner dollars.	
On 31	1915: Giftgas bruges første gang som våben i krig af den tyske hær ved byen Bolimow i Polen.				Sø 31	1999: Varehuset Daells Varehus i København lukker.	

APRIL

Ma 1	1976: Apple Inc. grundlægges af Steve Jobs, Steve Wozniak og Ronald Wayne i Californien.	14	Ti 2	2003: Danmark taber 0-2 til Bosnien i fodbold i Parken. Nederlaget er Danmarks første i 19 kampe.
On 3	1882: Jesse James, amerikansk fredløs, dræbes af sin tidligere ven Robert Ford. James blev 34.		On 3	1882: Jesse James, amerikansk fredløs, dræbes af sin tidligere ven Robert Ford. James blev 34.
To 4	1814: Napoleon Bonaparte abdicerer for første gang.		To 4	1814: Napoleon Bonaparte abdicerer for første gang.
Fr 5	1951: Julius og Ethel Rosenberg, New York, USA, dødsdømmes for spionage for Sovjetunionen.		Fr 5	1951: Julius og Ethel Rosenberg, New York, USA, dødsdømmes for spionage for Sovjetunionen.
Lø 6	1917: USA erklærer krig mod Tyskland og træder ind i 1. verdenskrig efter en række tyske u-bådsangreb.		Lø 6	1917: USA erklærer krig mod Tyskland og træder ind i 1. verdenskrig efter en række tyske u-bådsangreb.
Sø 7	1141: Matilde af England bliver den første kvindelige kvindelige regent i England.		Sø 7	1141: Matilde af England bliver den første kvindelige kvindelige regent i England.
Ma 8	1904: Longacre Square i New York bliver omdøbt til Times Square.	15	Ti 9	1959: NASA præsenterer de første syv astronauter, der skal deltage i Mercury-programmet.
On 10	1633: For første gang nogensinde kan man købe bananer i London.		On 10	1633: For første gang nogensinde kan man købe bananer i London.
To 11	1981: Voldsomme raceuroligheder bryder ud i Brixton, London i den såkaldte 'Black Saturday.'		To 11	1981: Voldsomme raceuroligheder bryder ud i Brixton, London i den såkaldte 'Black Saturday.'
Fr 12	1961: Den sovjetiske pilot og kosmonaut Jurij Gagarin bliver det første menneske i rummet.		Fr 12	1961: Den sovjetiske pilot og kosmonaut Jurij Gagarin bliver det første menneske i rummet.
Lø 13	1250: Det syvende korstog slår fejl i Egypten. Frankrigs konge Ludvig den Hellige tages til fange.		Lø 13	1250: Det syvende korstog slår fejl i Egypten. Frankrigs konge Ludvig den Hellige tages til fange.
Sø 14	1962: 'Star Club' åbner i Hamburg. På programmet er et engelsk band ved navn 'The Beatles'.		Sø 14	1962: 'Star Club' åbner i Hamburg. På programmet er et engelsk band ved navn 'The Beatles'.
Ma 15	2013: Boston Marathon rammes af bombeangreb. Gerningsmændene dør i ildkamp med FBI.	16	On 15	1252: Pave Innocent IV udsteder brevet 'Ad Extirpanda' som tillader tortur af vantro.
Ti 16	1943: Albert Hofmann opdager LSD's psykodeliske effekter.		To 16	1966: Den kinesiske kulturrevolution begynder.
On 17	1970: Apollo 13 vender sikkert tilbage til Jorden efter en dramatisk rumfart.		Fr 17	1943: RAF's '617 Squadron' udfører Dambuster-angrebene mod bl.a. Möhnedæmningen i Tyskland.
To 18	1849: Slaget ved Dybbøl finder sted under Treårskrigen. Danmark taber til Preussen.		Lø 18	1593: Skuespil-forfatteren Christopher Marlowe bliver efterlyst i London for blasfemi.
Fr 19	1689: Slottet 'Sophie Amalienborg', Amalienborgs forgænger, brænder ned.		Sø 19	1930: Kvinder i Sydafrika får stemmeret. Det gælder dog kun hvide kvinder.
Lø 20	1918: Manfred von Richthofen skyder sit 79. og 80. fly ned. Den følgende dag omkommer han selv.		Ma 20	1943: Luttra-kvinden, et moselig fra 3.800 f.Kr. findes nær byen Luttra i Falköping Amt, Sverige.
Sø 21	1960: Brasília bliver indviet som Brasiliens nye hovedstad.		Ti 21	1991: Den tidligere indiske premierminister Rajiv Gandhi bliver myrdet.
Ma 22	1500: Den portugisiske opdagelsesrejsende Pedro Alvares Cabral lander i Brasilien.	17	On 22	1455: Slaget ved St Albans mellem huset Tudor og huset York, finder sted.
Ti 23	1564: Digteren og forfatteren William Shakespeare fødes. Han dør på sin fødselsdag 52 år senere.		To 23	1701: Skotten Kaptajn Kidd bliver hængt i Wapping, England for pirateri i en alder af 47 år.
On 24	1990: Hubble-rumteleskopet bliver sat i kredsløb.		Fr 24	1844: Samuel Morse sender den første telegrafbesked fra Washington D.C. til Baltimore.
To 25	1859: Ferdinand de Lesseps begynder konstruktion af den 193 km lange Suez-kanal.		Lø 25	240 f.Kr.: Den første kendte passage af Halley's komet bliver registreret.
Fr 26	1937: Byen Guernica i Spanien bliver bombet af tyske og italienske fly.		Sø 26	1896: Nicholas II bliver kronet som tsar af Rusland. Han henrettes i 1918 sammen med sin familie.
Lø 27	1521: Den portugisiske opdagelsesrejsende Ferdinand Magellan bliver dræbt på Filippinerne.		Ma 27	1892: Danmark sætter varmerecord i maj med 32,8° C målt i Herning.
Sø 28	1789: Mylteriet på 'HMS Bounty' finder sted i det sydlige Stillehav.		Ti 28	585 f.Kr.: En solformørkelse afslutter en krig mellem Lydiere og Mederne.
Ma 29	1913: En ny fabrikslov bevirker at aldersgrænsen for børn på fabriksarbejde hæves til 14 år.	18	On 29	1982: Det første pinsekarneval i København afholdes.
Ti 30	1931: Pengeskabstyen 'Det borende X' anholdes i København. Til hverdag var han grønthandler.		To 30	1631: Frankrigs første avis, 'Gazette de France', udkommer.
			Fr 31	1911: Titanic bliver søsat fra Harland og Wolff-skibsværftet i Belfast.

MAJ

On 1	1931: Empire State Building i New York City bliver officielt åbnet.	14	To 2	1536: Anne Boleyn, Henry VIII's anden hustru, bliver arresteret og anbragt i Tower of London.
Fr 3	1376: Oluf 2. bliver i en alder af 5 år valgt til Danmarks hidtil yngste konge.		Fr 3	1376: Oluf 2. bliver i en alder af 5 år valgt til Danmarks hidtil yngste konge.
Lø 4	1904: Den tyske fodboldklub FC Schalke 04 stiftes.		Lø 4	1904: Den tyske fodboldklub FC Schalke 04 stiftes.
Sø 5	1821: Napoleon Bonaparte dør i eksil på øen Sankt Helena i Sydatlanten.		Sø 5	1821: Napoleon Bonaparte dør i eksil på øen Sankt Helena i Sydatlanten.
Ma 6	1954: Roger Bannister løber en mile, ca. 1,6 km, på under fire minutter. Det havde ingen gjort før.	19	Ma 6	1954: Roger Bannister løber en mile, ca. 1,6 km, på under fire minutter. Det havde ingen gjort før.
Ti 7	1945: Tyskland kapitulerer betingelsesløst. Det markerer slutningen på Anden Verdenskrig i Europa.		Ti 7	1945: Tyskland kapitulerer betingelsesløst. Det markerer slutningen på Anden Verdenskrig i Europa.
On 8	1980: WHO erklærer officielt at kopper er udryddet.		On 8	1980: WHO erklærer officielt at kopper er udryddet.
To 9	1927: Canberra bliver officielt hovedstaden i Australien.		To 9	1927: Canberra bliver officielt hovedstaden i Australien.
Fr 10	1940: Tyskland invaderer Frankrig og Benelux-landene.		Fr 10	1940: Tyskland invaderer Frankrig og Benelux-landene.
Lø 11	1971: Den første danske olie hentes op fra Nordsøen af Dansk Undergrunds Consortium.		Lø 11	1971: Den første danske olie hentes op fra Nordsøen af Dansk Undergrunds Consortium.
Sø 12	304: Den romerske kristne martyr Pancras af Rom halshugges, 14 år gammel.		Sø 12	304: Den romerske kristne martyr Pancras af Rom halshugges, 14 år gammel.
Ma 13	1909: Med start i Milano køres Giro d'Italia første gang. Luigi Ganna vinder.	20	Ma 13	1909: Med start i Milano køres Giro d'Italia første gang. Luigi Ganna vinder.
Ti 14	1607: Jamestown, den første permanente engelske koloni i Nordamerika, bliver grundlagt.		Ti 14	1607: Jamestown, den første permanente engelske koloni i Nordamerika, bliver grundlagt.
On 15	1252: Pave Innocent IV udsteder brevet 'Ad Extirpanda' som tillader tortur af vantro.		On 15	1252: Pave Innocent IV udsteder brevet 'Ad Extirpanda' som tillader tortur af vantro.
To 16	1966: Den kinesiske kulturrevolution begynder.		To 16	1966: Den kinesiske kulturrevolution begynder.
Fr 17	1943: RAF's '617 Squadron' udfører Dambuster-angrebene mod bl.a. Möhnedæmningen i Tyskland.		Fr 17	1943: RAF's '617 Squadron' udfører Dambuster-angrebene mod bl.a. Möhnedæmningen i Tyskland.
Lø 18	1593: Skuespil-forfatteren Christopher Marlowe bliver efterlyst i London for blasfemi.		Lø 18	1593: Skuespil-forfatteren Christopher Marlowe bliver efterlyst i London for blasfemi.
Sø 19	1930: Kvinder i Sydafrika får stemmeret. Det gælder dog kun hvide kvinder.		Sø 19	1930: Kvinder i Sydafrika får stemmeret. Det gælder dog kun hvide kvinder.
Ma 20	1943: Luttra-kvinden, et moselig fra 3.800 f.Kr. findes nær byen Luttra i Falköping Amt, Sverige.	21	Ma 20	1943: Luttra-kvinden, et moselig fra 3.800 f.Kr. findes nær byen Luttra i Falköping Amt, Sverige.
Ti 21	1991: Den tidligere indiske premierminister Rajiv Gandhi bliver myrdet.		Ti 21	1991: Den tidligere indiske premierminister Rajiv Gandhi bliver myrdet.
On 22	1455: Slaget ved St Albans mellem huset Tudor og huset York, finder sted.		On 22	1455: Slaget ved St Albans mellem huset Tudor og huset York, finder sted.
To 23	1701: Skotten Kaptajn Kidd bliver hængt i Wapping, England for pirateri i en alder af 47 år.		To 23	1701: Skotten Kaptajn Kidd bliver hængt i Wapping, England for pirateri i en alder af 47 år.
Fr 24	1844: Samuel Morse sender den første telegrafbesked fra Washington D.C. til Baltimore.		Fr 24	1844: Samuel Morse sender den første telegrafbesked fra Washington D.C. til Baltimore.
Lø 25	240 f.Kr.: Den første kendte passage af Halley's komet bliver registreret.		Lø 25	240 f.Kr.: Den første kendte passage af Halley's komet bliver registreret.
Sø 26	1896: Nicholas II bliver kronet som tsar af Rusland. Han henrettes i 1918 sammen med sin familie.		Sø 26	1896: Nicholas II bliver kronet som tsar af Rusland. Han henrettes i 1918 sammen med sin familie.
Ma 27	1892: Danmark sætter varmerecord i maj med 32,8° C målt i Herning.	22	Ma 27	1892: Danmark sætter varmerecord i maj med 32,8° C målt i Herning.
Ti 28	585 f.Kr.: En solformørkelse afslutter en krig mellem Lydiere og Mederne.		Ti 28	585 f.Kr.: En solformørkelse afslutter en krig mellem Lydiere og Mederne.
On 29	1982: Det første pinsekarneval i København afholdes.		On 29	1982: Det første pinsekarneval i København afholdes.
To 30	1631: Frankrigs første avis, 'Gazette de France', udkommer.		To 30	1631: Frankrigs første avis, 'Gazette de France', udkommer.
Fr 31	1911: Titanic bliver søsat fra Harland og Wolff-skibsværftet i Belfast.		Fr 31	1911: Titanic bliver søsat fra Harland og Wolff-skibsværftet i Belfast.

JUNI

Lø 1	2009: Et Air France-fly fra Rio de Janeiro til Paris forsvinder over Atlanterhavet.		Sø 2	455: Vandalernes hær under kong Genseric plyndrer Rom.
Ma 3	1844: Det sidste gejrugle-par dræbes i Island. Dermed var arten udryddet.	23	Ma 3	1844: Det sidste gejrugle-par dræbes i Island. Dermed var arten udryddet.
Ti 4	1783: Montgolfier-brødrene demonstrerer deres varmluftballon for første gang.		Ti 4	1783: Montgolfier-brødrene demonstrerer deres varmluftballon for første gang.
On 5	1956: Elvis Presley synger 'Hound Dog' på 'The Milton Berle Show'. Flere kvindelige tilskuere besvimer.		On 5	1956: Elvis Presley synger 'Hound Dog' på 'The Milton Berle Show'. Flere kvindelige tilskuere besvimer.
To 6	1984: Tetris, et af de mest populære videospil nogensinde, bliver udgivet.		To 6	1984: Tetris, et af de mest populære videospil nogensinde, bliver udgivet.
Fr 7	1965: I sagen 'Griswold v. Connecticut' legaliserer USA's højesteret brugen af prævention.		Fr 7	1965: I sagen 'Griswold v. Connecticut' legaliserer USA's højesteret brugen af prævention.
Lø 8	1949: George Orwell udgiver bogen '1984'.		Lø 8	1949: George Orwell udgiver bogen '1984'.
Sø 9	68 e.Kr.: Den romerske kejser Nero begår selvmord efter 13 år på tronen. Han er 30 år gammel.		Sø 9	68 e.Kr.: Den romerske kejser Nero begår selvmord efter 13 år på tronen. Han er 30 år gammel.
Ma 10	1940: Italien erklærer krig mod Storbritannien og Frankrig under 2. verdenskrig.	24	Ma 10	1940: Italien erklærer krig mod Storbritannien og Frankrig under 2. verdenskrig.
Ti 11	1975: Folketinget vedtager køb af 48 F-16 fly fra amerikanske Lockheed-Martin.		Ti 11	1975: Folketinget vedtager køb af 48 F-16 fly fra amerikanske Lockheed-Martin.
On 12	1550: Byen Helsinki i det nuværende Finland grundlægges.		On 12	1550: Byen Helsinki i det nuværende Finland grundlægges.
To 13	1983: Rumsonden Pioneer 10 bliver det første menneskeskabte objekt der forlader solsystemet.		To 13	1983: Rumsonden Pioneer 10 bliver det første menneskeskabte objekt der forlader solsystemet.
Fr 14	1940: Den første gruppe af fanger ankommer til koncentrationslejren Auschwitz.		Fr 14	1940: Den første gruppe af fanger ankommer til koncentrationslejren Auschwitz.
Lø 15	1997: Den danske racerfører Tom Kristensen vinder 24-timersløbet i Le Mans for første gang.		Lø 15	1997: Den danske racerfører Tom Kristensen vinder 24-timersløbet i Le Mans for første gang.
Sø 16	1903: Ford Motor Company bliver grundlagt.		Sø 16	1903: Ford Motor Company bliver grundlagt.
Ma 17	1397: Kalmar-unionen grundlægges under dronning Margrete I af Danmark.	25	Ma 17	1397: Kalmar-unionen grundlægges under dronning Margrete I af Danmark.
Ti 18	1815: Slaget ved Waterloo finder sted, og Napoleon Bonaparte besejres af hertugen af Wellington.		Ti 18	1815: Slaget ved Waterloo finder sted, og Napoleon Bonaparte besejres af hertugen af Wellington.
On 19	325: Den oprindelige Nicæanske trosbekendelse vedtages ved det første økumeniske kirkeråd i Nikæa.		On 19	325: Den oprindelige Nicæanske trosbekendelse vedtages ved det første økumeniske kirkeråd i Nikæa.
To 20	1837: Dronning Victoria efterfølger William IV på Englands trone og begynder sin regeringstid.		To 20	1837: Dronning Victoria efterfølger William IV på Englands trone og begynder sin regeringstid.
Fr 21	1791: Kong Louis XVI af Frankrig og hans familie flygter til Varennes under den franske revolution.		Fr 21	1791: Kong Louis XVI af Frankrig og hans familie flygter til Varennes under den franske revolution.
Lø 22	1941: Operation 'Barbarossa' indledes. Tyskland invaderer Sovjetunionen.		Lø 22	1941: Operation 'Barbarossa' indledes. Tyskland invaderer Sovjetunionen.
Sø 23	1812: Napoleon Bonaparte krydser floden Neman og begynder invasionen af Rusland.		Sø 23	1812: Napoleon Bonaparte krydser floden Neman og begynder invasionen af Rusland.
Ma 24	1948: Starten på Berlinblokaden under den kolde krig.	26	Ma 24	1948:

BEDETIDER
I HALVÅR '24

Her kan du se en oversigt over bedetider for første halvår af 2024. Tiderne er gældende for Århus og dermed det meste af den østlige del af Jylland. Afhængig af hvor du befinder dig, kan du korrigere ud fra nedenstående:

Sdr. Omme, Renbæk..... + 3 minutter

Kærshovedgård, Nr. Snede..... + 2 minutter

Enner, Møgelkær 0 minutter

Søbysøgård, - 4 minutter

Ringe, Nyborg..... - 6 minutter

Jyderup..... - 8 minutter

København..... - 12 minutter

Ramadan er markeret med rødt, og i 2024 begynder den ved solnedgang d.10. marts. Den slutter ved solnedgang d. 8. april.

JANUAR

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

APRIL

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

En mands hær

Politiet placere dig i en opbevaringsrum så de kan arbejde med at finde beklædning, billeder og samtaler som vedrører dig, og så for at lave en lille/stor mappe til anklageren som så skal finde nogle fancy paragraffer som kan bruges for at vurdere din fremtid. Hvis under vejs dette tager cirka et år eller 100 år for dig, kommer du altså ikke ud fra opbevaringsrummet. Du skal holdes tilbage fra dine hære og du får mundkurv på mens det bliver gravet (efterforsket) for beviser for at stille dig inde for en dommer og belyse om at du er en farlig og uartig kriminell. Fra dag 1, starter din straff.

Selvom du er i varetægt (frihedsberøvet) og uskyldig indtil det modsatte bliver bevist, så bliver du behandlet som en kriminell, hvis du vil det eller ej.

Vil du lette dit hjerte, så må du bruge de medindsatte som selv har det hårdt som dig. Ellers kan du få piller mod hovedpine til piller mod angst, og for at sove. Der er alle slags piller - for at dulle din smerte.

Arresten er underbemannet hver eneste dag, det er nok en slags taktisk undskyldning for at sige at de ikke har tid til den enkelte. Deres personales (vagterne) opgaver er at sikre at ingen stikker af, så alle døre skal låses og at sørge for at du er i liv.

Hvis du har det godt eller skidt er ligegyldig. Du skal holdes i liv, fordi du skal fremstilles for en dommer som anklager og din advokat skal forhandle om din fremtid. Alt går hurtigt i retten.

Men i hele varetægten går det 100 år hver dag.

Ønsker du at tale med psykolog eller psykiater, går det kun på at høre hvis du har planer om at tage dit liv eller ej.

Hvis du ikke ønsker at begå selvmord, så må du tilbage til cellen og græd det væk. Du er ikke vigtig, fordi du er i fængsel og "kriminell".

Har du kæreste eller børn, så er det øv fordi du kan ikke få noget omsorg. Hvis du er heldig, får du omsorg 7 timer om ugen mens politiet sidder i hjørnet og sikrer sig at du ikke taler om sagen.

Som om du er i fængsel, men må kun være overfladisk, fordi virkeligheden skal blive i cellen sammen med dig.

Frø Misho 134

Vi lever alle vores liv med en vis trang til kvalitet. Ikke kun iht. den mad vi vælger at proppe i munden, men f.eks. også til det tøj vi klæder os i, de telefoner vi vælger at kanalisere vores kommunikation ud igennem og til den bil, som skal fragte os fra A til B. Vi higer alle efter at leve på bedst mulig vis, inden for den personlige rækkevidde, som vi hver især besidder i vores liv. Det er blevet vigtigere for os end nogensinde, fordi vores verden har ændret sig. Specielt alle os i den vestlige verden, som ikke har den her eksistenstruede hverdag hængende over vores hoveder. Vi formår at drømme om livet, som generelt er præget af ønsker om en vis luksus. Vi stiller derfor højere krav til en vis kvalitet i vores liv, og en forventning til en vis kvalitet af alle andre, som er en del af vores liv. Vi er privilegeret på den front. Som forældre forventer vi f.eks. en bestemt kvalitet af vores børns valg og handlinger. Vi ønsker at belære og opdrage dem til at leve op til vores opfattelse af, hvad der er tilfredsstillende og rigtigt. Vi går på arbejde, og får løn for at præstere efter visse kvalitetskrav, som i sidste ende er med til at skabe rammerne af vores frie bevægelighed i livet. Vi måler konstant på vores resultater, og sammenligner med vores forventninger omkring kvaliteten af gevinsten, fordelene, ulemperne, osv. For det er det, som vi definerer vores personlige målsætninger ud fra.



Det giver os alle evnen til at kunne stile mod fremtiden, med hvad vi hver især helst gerne vil opnå eller måske undgå. Kvaliteten er derfor påvirket af vores trang til, at det oftest er penge, som åbner dørene for vores drømme. Præsterer vi godt, er det vejen til de bedre resultater og de jobs, som giver os flere penge mellem hænderne. Hvis vores arbejdsindsats er af tilfredsstillende kvalitet, så åbner vores indsats måske de rigtige døre for nye udfordringer, mere ansvar og den højere indtægt. indtægten mætter vores behov for den indre tilfredshed, og øger den rækkevidde, som er så vigtig for, hvilke muligheder vi hver især har i vores liv.

Sådan har det altid fungeret, vi har levet efter disse principper i tusindvis af år, og sådan vil det også fortsætte. Vi er gode til det, og vi trives i mønstrene. Vi nærer vores drømme med det. De færreste af os vælger frivilligt at sætte os ned i hjørnet, og ikke kæmpe for det her med at få det bedste ud af vores liv. De sociale medier er især blevet en kæmpe faktor for, hvordan vi strikker vores målsætninger sammen. Vi lur på alle andres succeser, som bistår os med at definere vores egne drømme og mål, så vi på en eller anden måde kan finde energien og løsningen til at kunne opnå den samme form for kvalitet i vores liv. Det er motiverende og giver os ambitioner, også selvom det måske ligger uden for den rækkevidde, vi reelt kun besidder.



Drømmene, målene og behovet for tilfredsstillelse er det, som der giver os den dér livsenergi. Har vi ingen ambitioner eller drømme, så ender vi på det her stadie, som vi kan betegne med at vi skal kunne nøjes. Vores egen indsats er derfor den afgørende faktor for, hvordan vi når vores mål. Spørgsmålet er så, at når og hvis vi når målstregen, er vi så tilfredse med kvaliteten af selve gevinsten? Er vi utilfredse, så laver vi simpelthen bare nye mål, eller måske fortsætter vi bare med at nøjes med, hvad end resultatet bliver for en størrelse.

Enhver underviser vil proklamere, at vores indsatsniveau viser sin synlighed i vores slutresultater. Præmissen er altså, at vi får som fortjent. Sløser vi med lektierne i skolen, får vi dårligere karakterer. Sløser vi på jobbet, så er der måske ingen lønforhøjelse og måske endda en afskedigelse i vente. Sådan bør livet fungere, for er det i princippet retfærdigt, at vi ikke får som fortjent? Selvom vi har forskellige holdninger til, hvad vores egen indsats er værd, så stiler vi vores forventninger til det, som vi selv vurderer er tilfredsstillende. Vi er sindssygt gode til at brokke os, specielt når vi ikke får det, som vi forventede eller det, som vi mener, at vi har krav på. Vi kører derfor oftest kun i vores egen vejba-

ne, fordi det er vores eget liv, det primært drejer sig om. Vi værner om kvaliteten af resultaterne, fordi den ligger os nært. Men hvad så hvis vi arbejder med andre mennesker, og vores indsats på jobbet påvirker andre? Hvad hvis vores arbejdsindsats drejer sig om menneskeliv? Uanset hvilken servicesektor vi har valgt at arbejde med, så er målsætningen at servicere andre i deres liv. Det er et valg, som vi aktivt har truffet, når vi skriver under på den ansættelseskontrakt, hvor der underjobbeskrivelsen står anført, at vi skal hjælpe og servicere menneskeliv. Læger, sygeplejersker, politibetjente, politikere, socialrådgivere og fængselsbetjente er blot få af de offentlige stillinger, som alle er fag, som har med service af borgere at gøre. Det har en dørmænd på diskoteket også, ligesom en tandlæge på et privatklinik, også arbejder med at servicere landets borgere. Udgangspunktet er det samme, ligesom at problemstillingen er den samme.

Hvis vores karrierer er bundet op af servicefagene, så må udgangspunktet være, at der foreligger et ønske om, at vi gerne vil arbejde med mennesker. Vi har måske endda fundet en vis glæde i arbejdsopgaverne, og nyder at gøre en forskel. Der er en obligatorisk forudsætning, at der er nogle specifikke forventninger til vores tolerance og kompetence, hvis vi skal tiltræde sådanne stillinger. Besvimer vi ved synet af blod, så er det måske ikke sygeplejerske, der er det rette job. Det drejer sig vel om, at medarbejderen har de rette personlige kompetencer, fordi arbejdsgiverens vision vel er, at kunderne i virksomheden, skal have den bedst mulige service? Hvad ville kvaliteten af medarbejderens indsats være, hvis borgeren blev mødt af en besvimende sygeplejerske, og hvis det var med borgerens liv som indsats? Der er trods alt tale om arbejde med menneskeliv. Måske ikke altid med fatale konsekvenser, men påvirker alle konsekvenser os ikke på sigt?

I det private er der tale om eksistentielle krav. Hvilken servicevirksomhed overlever, hvis der kun er dårlige anmeldelser fra deres kunder? I det offentlige er der ingen eksistentielle trusler for arbejdsgiveren. Uanset hvad der sker, kan driften fortsættes. Oden- se Universitetshospital ville ikke lukke ned, uanset om en specialkirurg koldblodigt skulle myrde 23 patienter på en uge. Sådan fungerer det ikke, og det kommer det heller aldrig til. Min pointe er, at uanset om der er tale om arbejdskvalitet i private virksomheder eller offentlige sektorer som sundhedsvæsenet eller Kriminalforsorgen, så er arbejdsindsatsens kvalitet altafgørende for kunderne i butikken. Især fordi at virksomheden på ingen måde er

eksistenstruet i det offentlige. Uanset om vi er ledere, eller om det er os, som mopper gulvene, så er kvaliteten af vores arbejde afgørende for andre menneskeliv. Kvaliteten ligger ikke kun i, at målsætningerne rent faktisk er nået, men det drejer sig endnu mere om HVORDAN resultatet er indfriet, og HVILKE bekostninger resultatet har medført. For alle udfald har konsekvenser! Når en fortvivlet borger møder op på skadestuen fordi han f.eks. har stærke mavesmerter, så er spørgsmålet, om skadestuens målsætning ikke er forholdsvis let at løse, hvis altså vi ser bort fra kvalitetsperspektivet. En kort konsultation med ordinerer af 2 stk. Panodil er måske en hurtig løsning på arbejdsopgaven.



Skadestuens målsætning er indfriet, arbejdet er udført med en eksperts vurdering, og løsningen er iværksat. En anden løsning kunne være, at borgeren blev bekymrende sendt til scanning, fik lavet blodprøver, etc. bare for lige at være på den sikre side. Dør borgeren et par dage efter den første løsning, så er der måske ikke konsekvenser for skadestuen. Men hvad hvis problemet havde været opdaget i tide? Fejl kan ske, og systemet har opsat procedurer for, hvad der skal ske, hvis uheldet er ude. Men det der desværre glemmes, er at det også har konsekvenser på borgerens egen værdikæde. Borgerens børn, forældre, søskende, venner og bekendtes liv bliver alle berørt af indsatsen. Iskolde konsekvenser! Når det gælder udførelse af vores arbejde, så kan vi alle sagtens vælge at hoppe over hvor gærdet er lavest. Nogle gange orker vi ikke at yde som forventet, og andre gange har vi måske fokus et andet sted, fordi der er noget, som bare plager vores private liv eller omstændigheder. Men hvad er en acceptabel undskyldning for, at vi i princippet svigter de kunder, som vi arbejder med? Vi skal alle lære at blive bedre til at se indad, bedømme os selv og det arbejde, som vi reelt faktisk udfører til gavn for andre. Hvordan vi taler til og behandler andre, hvordan vi tilgår vores arbejdsopgaver, hvordan vi tager ansvar for vores handlinger, osv. betyder ikke kun noget for vores egen personlige udvikling, men også for kunderne i butikken. Det er vigtigt, at vi husker, at kvaliteten af vores egen indsats, betyder så ufatteligt meget, og at det har seriøse konsekvenser! Vi bør alle lige bremse os selv, og overveje hvordan det er, at vi foretager vores valg. I sidste ende skal vi alle kunne se os selv i spejlet! Er du tilfreds med din egen indsats? ... for vejen til den positive forandring, starter med dig selv og din egen indsats!



RØG OG DAMP I KIRKENS KØKKEN

AMU-kursus for vegetarianer og veganere i Enner Mark Fængsel

INVITATION TIL RECEPTION

Kursisten Jan fortæller om, hvordan hans nysgerrighed for AMU-kurser blev vakt.

’Det hele begyndte, da første sal i arresthuset blev inviteret til reception i det nye AMU-kursuscenter i et af værkstedslokalerne på afdeling D. Os, der ville deltage, blev fulgt over til afdelingen af vores matematiklærer, Karoline. Det var en lidt mærkelig fornemmelse at få lov til at gå over på en anden afdeling, da det jo til dagligt ikke er tilladt. For mig føltes det næsten som frihed. I portåbningen blev vi modtaget med flag og en liflig duft af grillpølser. Det første, jeg fik øje på, inde i hallen, var en kæmpe kagemand. Vi fik fortalt, at indsatte på afdeling B havde bagt og pyntet kagemanden sammen med fængslets uddannelsesvejleder, Marianne. Det var en hyggelig reception, hvor de to faglærere, Flemming og Tina, fortalte om de forskellige AMU-kurser, man kan melde sig til. Vi så også det flotte shelter, som nogle kursister havde bygget.’



FAKTA

Vegetarisk mad: Plantebaseret mad med et supplement af æg og mælkeprodukter.

Vegansk mad: Plantebaseret mad – mad der ikke kommer fra dyr.

Pescetarisk mad: Vegetarisk mad suppleret med fisk og skaldyr.



Jan fortæller videre: ’Ca. 14 dage efter receptionen kom Karoline, matematiklærer, og Helle, dansklærer, hen til mig og spurgte, om jeg kunne tænke mig at deltage i et AMU-kursus om Mad til vegetarianer og veganere. Jeg tøvede ikke med at sige ja tak, da det altid er rart at lære noget nyt.’

AMU-KURSUS I KIRKENS KØKKEN

Det var ikke muligt at afholde AMU-kurset i fængslets AMU-center, da der var et andet kursusforløb i gang. Derfor faldt valget på kirkens køkken. En af grundene hertil var, at kulturhuset, hvori kirken ligger, er et hyggeligt og afslappende samlingspunkt for indsatte. Heldigvis ville Trine, musik- og kultur-medarbejder, og Ruben, præst, hellere end gerne støtte op om ideen. På kurset deltog fire indsatte fra arresthuset. Det var første gang kurset blev afholdt, og Karoline og Helle havde forsøgt at sammensætte et hold, der kunne fungere godt sammen.

På dag ét stod regnen ned i stride strømme, da kursisterne skulle følges over i køkkenet. Forsinkelsen var lidt kærkommen, da den betød, at alle mad- og dagligvarer nåede at blive sat på plads, og kaffen blev færdigbrygget. Da alle var ankommet, sitrede luften af spænding og forventninger til de næste fire dage. Alle blev samlet omkring bordet, kaffen blev serveret og hver især præsenterede sig. Derefter blev kursisterne introduceret til kursets indhold. De havde ugen før selv været med til at udvælge opskrifter – tre retter pr. dag. Derfor handlede introduktionen hovedsageligt om, hvilken teori der skulle gennemgås, og



at kurset blev afsluttet med en mundtlig prøve. Da ordet prøve blev nævnt, blev et par af kursisterne helt hvide i ansigtet af skræk. De blev forsikret om, at de kunne tage det roligt, og at prøven ikke var så svær.

Heldigvis løb de ikke deres vej. To af retterne, som kursisterne havde valgt, viste sig at være pescetariske. Det så Karoline og Helle igennem fingrene med, da de øvrige 10 retter levede op til kursets krav.

’DET SMAGER IKKE SÅ GRIMT, SOM JEG TROEDE’

Den ene af kursisterne var lidt skeptisk over for kurset: ’Jeg ved ikke, om jeg bryder mig om mad, der ikke indeholder kød’. Han havde valgt opskriften Stærk thaisuppe loadet med grøntsager og fortæller: ’Karoline og Helle havde ud fra de valgte retter sammensat dagenes menu, så retterne supplerede hinanden. Grunden til, at jeg valgte den stærke thaisuppe, som er en pescetarisk ret, da den indeholder fiskesauce, var, at jeg elsker at spise suppe, ikke mindst når den er godt krydret og stærk – og så regnede jeg med, at det var en af de mindst ’farlige’ retter.



Da suppen var klar til at blive serveret, skulle jeg anrette, præsentere og servere den for de andre. Jeg skulle fortælle noget om sensorikken i retten. Sensorik handler om:

- Smagssansen
- Lugtesansen
- Følesansen
- Synssansen
- Høresansen

Smagssansen har fem grundsmage. Herunder en smag, som kaldes umami. Jeg synes, det er et mærkeligt begreb, da beskrivelsen er abstrakt, og bliver beskrevet med: mundfylde, kødkraft og velsmag. Personligt mener jeg, at suppen havde masser af umami – den smagte fantastisk, og blev hurtig vores favoritforret’.

SKAL VI HAVE KØD I DAG?

Det blev lidt af en ongoing joke i løbet af kurset, at kursisten Michael fra morgenstunden spurgte, om de ikke snart skulle have noget kød. Et af svarene hertil var ’husk nu lige på, hvad ét af de nye officielle kostråd siger: Spis planterigt, varieret og ikke for meget’. Det med ikke at spise for meget kunne nogle gange være udfordrende. En af retterne, det var oplagt at spise for meget af, var den vegetarisk hovedret Falafel m. fladbrød, salat, myntedressing, persillepesto og syltede rødløg. Den dag retten skulle serveres, var der stor travlhed i køkkenet, da der var en hel del forberedelse hertil. Derudover kom tilberedningen af forretten og desserten. Kursisterne meldte hurtigt ind med, hvad de hver især tog sig af. Det var kursets tredje dag, og det var meget synligt for de to lærere, hvor stor en progression, der var sket hos især to af kursisterne. De andre to var mere drevne i madlavningens kunst, men også hos dem var



der progression at spore. Noget af det de især havde fået tillært sig, var at læse opskriften og arbejdsbeskrivelsen igennem, før de overhovedet gik i gang med at kokkerere.

Kikærterne, som havde stået i blød i ca. 15 timer, skulle skylles meget grundigt, før de resterende ingredienser skulle blendes i. Det undrede især én af kursisterne, men da han hørte, at kikærter indeholder giftstoffet lektin, der kan give diarre og ondt i maven, blev ærterne skyllet en ekstra gang. Falaflerne blev perfekte ligesom alt tilbehøret. Ved præsentationen af retten, blev alle enige om, at især synssansen blev stimuleret. Denne hovedret blev kåret som favorithovedretten.

MUSIK OG HYPPIGE 'GÆSTER'

I løbet af de fire dage blev grydernes skramlen og den lystige snak akkompagneret af musik og sang inde fra kirken. Trine spillede og sang til alles glæde og fornøjelse flere gange. Hun lavede endda spontant en gættekonkurrence; Gæt en melodi, og snart lød det rundt i køkkenet 'hvad er det nu lige den hedder?' og 'er det ikke...?'. Det endte med at alle gik og nynnede en lille sang eller to. Én af kursisterne vovede sig endda til at låne en guitar og nogle noder med på cellen, da han gerne vil lære at spille guitar. Både Ruben og Trine kiggede ind i køkkenet flere gange om dagen, det var hyggeligt og medvirkende til, at snakken også drejede sig om andet end madlavning. Der faldt da også en smagsprøve eller to af til dem. De spiste

FAKTA OM ANTALLET AF VEGETARER OG VEGANERE

I 2017 var ca. 1,8% af befolkningen vegetarer eller veganere; dvs. ca. 100.000.

Tallet er i 2022 steget til 3%, hvilket svarer til ca. 180.000 personer. Heraf er ca. 25% veganere.

Kilde: Vegetarisk.dk/statistik om Danmark

dem med velbehag og kursisterne fik feedback på retterne. Men som Ruben udtalte den sidste dag; 'Det er godt, at I ikke kommer i næste uge, for så tager jeg for meget på' - Denne udtalelse kunne flere nikke anerkendende til.

'DET KLISTRER TIL MIN DRØBEL'

Det var ikke alle retter, der faldt i lige god jord hos alle kursister. Den sidste dag blev der serveret regnbueruller med rejer. Normalt er retten uden rejer og derfor vegetarisk, men til glæde for et par af kursisterne havde rejerne sneget sig ind i rullerne. Derfor ændrede retten sig til at være pescetarisk. Retten i sig selv smagte godt, det var 'indpakningen', der ikke stod i høj kurs hos alle. Som én af kursisterne udtrykte sig efter at have hostet og rømmet sig flere gange; 'det har klistret sig fast til min drøbel' - han mente rispapiret, som ingredienserne var svøbt ind i. Udtalelsen bragte både smil og latter frem hos alle.

DIVA-AGTIG NÅR DU ER SULTEN? SNU EN SNICKERS!

Det var nu ikke fordi, at kursisterne opførte sig som divaer, at de veganske Snickersbarer blev kåret som favorit-dessert. Én kursist sagde: 'Det er en super god erstatning, som faktisk smager bedre end den ægte Snickers. De er virkelige gode. Smagen af de saltede peanuts blandet med de søde dadler og den bitre chokolade er fantastisk og gør det svært eller nærmest umuligt kun at spise ét stykke.'



TEORI, PRAKSIS, RIS OG ROS

Kursisten Rasmus har gjort sig overvejelser over hele forløbet og fortæller: 'Vi synes alle, at teori og praksis blev kombineret godt. Karoline, som ikke spiser kød til dagligt, har stor viden inden for området, og kunne derfor lynhurtigt svare på vores spørgsmål. Helle er ekstremt arbejdsdygtig i et køkken, så for os, der ikke er vant til at begå os i et køkken, var der masser af hjælp at hente hos hende. I løbet af ugen blev det synligt for os, at den læring, vi havde opnået, også fungerede i praksis og dermed i vores hverdag. Vi fik en arbejdsplan udleveret, som jeg i hvert fald lærte var vores vigtigste redskab, for at opnå succes med maden.

Planen fortæller, at man først skal læse opskriften igennem, så skal man finde råvarerne frem, planlægge i hvilken rækkefølgen tingene skal laves, følge opskriften og anrette pænt og indbydende.

Noget af det sidste vi skulle, inden det hele var slut, var at udfylde et evalueringsskema for ugen.

Min ris til kurset blev:

- For lidt plads i køkkenet
- Lidt stressende

Min ros til kurset blev:

- Engagerede lærere og medkursister
- Vi måtte selv vælge retter til kurset
- Forret, hovedret og dessert hver dag
- En form for frihed på grund af pauser, mad, drikke og stedet
- Sammenhæng mellem teori og praksis
- Et afsluttende hæfte med alle opskrifter, billeder af vores retter samt lidt teori'

'JEG GLEMTE HELT, AT JEG VAR I FÆNGSEL'

Efter den mundtlige prøve blev kursets sidste dessert spist. Rundt om bordet blev der talt om de sidste fire dage. Der var klart lettelse at spore over, at prøven var overstået - endda med bravur til alle. Én af kursisterne ville ønske at kurset varede længere. Det var der dog et par stykker, der ikke var enige i, da de længtes efter at få noget kød. De lagde alle stor vægt på at fortælle, at de var overrasket over, hvor god vegetar- og vegansk mad smager, og at de klart vil anbefale kurset til andre indsatte.

Generelt gav kursisterne udtryk for, at det var en god oplevelse. Én kursist sagde til lærernes glæde: 'Efter næsten tre år i arresten var det dejligt at komme på AMU-kursus. Jeg glemte næsten, at jeg er i fængsel, og endelig var der noget andet at tale om end den sædvanlige fængselssnak.'

OPSKRIFT PÅ STÆRK THAISUPPE

Loadet med grøntsager ...!

Opskriften er af Jane Faerber og rækker til 4 - 6 personer



- 3 store gulerødder
- 2 røde peberfrugter
- 1 hel broccoli
- 1 løg
- 30g frisk ingefær
- 1 ½ - 2 stængler citrongræs
- 2 friske røde chilipebre
- 4 fed hvidløg
- ½ - 1 spsk. gul karrypasta (efter behag og styrke)



- 1 l grøntsagsbouillion
- 2 dåser kokosmælk
- 2 dl tør hvidvin (eller en sjat hvidvinseddike)
- 2 spsk. tamari
- 3 spsk. fiskesauce
- Saft af 1 lime



- Lidt gurkemeje (eller safran)
- Kokosolie til stegning
- Salt og sukker.

FREMANGSMÅDE

- Rens grøntsagerne og skær dem i mindre stykker. Skræl ingefæren og riv den. Snit citrongræs fint. Halver chilierne, fjern kernerne og snit dem fint.
- Opvarm olien i en stor suppegryde og tilsæt presset hvidløg, gul karrypasta, løg, gulerødder og ingefær. Sauter, til løgene er blanke og gulerødderne møre.
- Kom peberfrugt, broccoli, citrongræs og chilierne i og tilsæt bouillon, kokosmælk, hvidvin, tamari, fiskesauce og limesaft. Kom også et drys gurkemeje i for at få en flot gul farve. Lad det hele simre under låg i ca. 25 minutter.



- Hæld kogevandet fra. Blend resten af ingredienserne i blender eller foodprocessor til en fin, cremet masse og kom suppen tilbage i gryden.

• Giv suppen et ekstra opkog og smag til med salt og kokossukker. Er suppen for tyk, kan du tilsætte noget mere af kogevandet.

VARETÆGTS-FÆNGSLING

ET TEENAGE-BLACKOUT

Mit liv tager en eksplosiv drejning en tidlig morgen i efteråret '21. Pludselig bliver jeg vækket af et voldsomt brag. Døren til mit værelse bliver hamret op, og kampklædte betjente med maskinpistoler vælter ind med højlydte kommandoråb. Mens mine forældre, min kæreste og søskende paniske og protesterende ser på, bliver jeg lagt i håndjern, slæbt ud i en politibil og med blå blink kørt bort.



Af Sadjad Quzsas

Vildt frustreret, panisk, forvirret og bange bliver jeg smidt ind i en celle og døren hamres i. Her opholder jeg mig i mange timer uden kontakt til omgivelserne. Jeg aner ikke, hvor jeg befinder mig, og hvad der foregår. Mine tanker er et stort oprør. Jeg ryster, sveder og går helt i panik. Endelig bliver døren åbnet, og jeg håber en eller anden kommer og forklarer mig, hvad der sker og fortæller at det hele er en stor misforståelse. Men nej – jeg får blot at vide, at jeg er varetægtsfængslet, men ikke for hvad? Jeg må vente på en beskikket forsvarsadvokats forklaring og et grundlovsforhør. Jeg er blevet sigtet for gadevold med døden til følge. En episode jeg delvis og lidt naivt blev involveret i, men kun perifert. Kan overhovedet ikke genkende, ej heller acceptere sigtelsen. Jeg har bestemt ikke begået vold eller noget andet alvorligt kriminelt.

Nu bliver jeg pludselig isoleret i en helt fremmed og lukket verden. Lukket inde og isoleret på ubestemt tid 23 timer i døgnet i en klam celle. 1 times 'alene'-gårdtur om dagen, overvåget besøg en time hver 14 dag. Stort set ingen social kontakt overhovedet. Kun den formelle kontakt til personalet, som fra de fleste kun består af følelseskolde ordrer.

Min tilværelse bryder helt sammen.

KONSEKVENSER

Mit ophold i varetægtsfængslets uvished blev til 1½ år inden jeg blev sat fri med en, syntes jeg, uretfærdig dom på 2 år for simpel gadeuorden.

Den beskikkede advokat anbefalede, at jeg skulle acceptere dommen. Jeg bliver sat 'fri' med en gæld på Kr. 250.000 for advokatregning. Efterfølgende viser det sig desværre, at anklageren har anket sagen til landsretten. Nu har jeg så udsigt til en endnu højere advokat gæld på måske yderligere Kr. 250.000 og et nyt fængselsophold. En meget vanskelig start for en ung, 'fattig' studerende. Hele forløbet har selvfølgelig været en ret traumatisk og alvorlig rutsjetur. At få slukket sine fremtidsdrømme for en aktiv teenager, der på grund af social ensomhed endnu ikke har tilegnet sig lærdommen at kunne vælge fra overfor fristelser fra 'dårliche' kammerater. Det har virkelig været et kæmpe nederlag. Blandt andet derfor rammer straffen usandsynligt hårdt og føles ret så uretfærdigt.

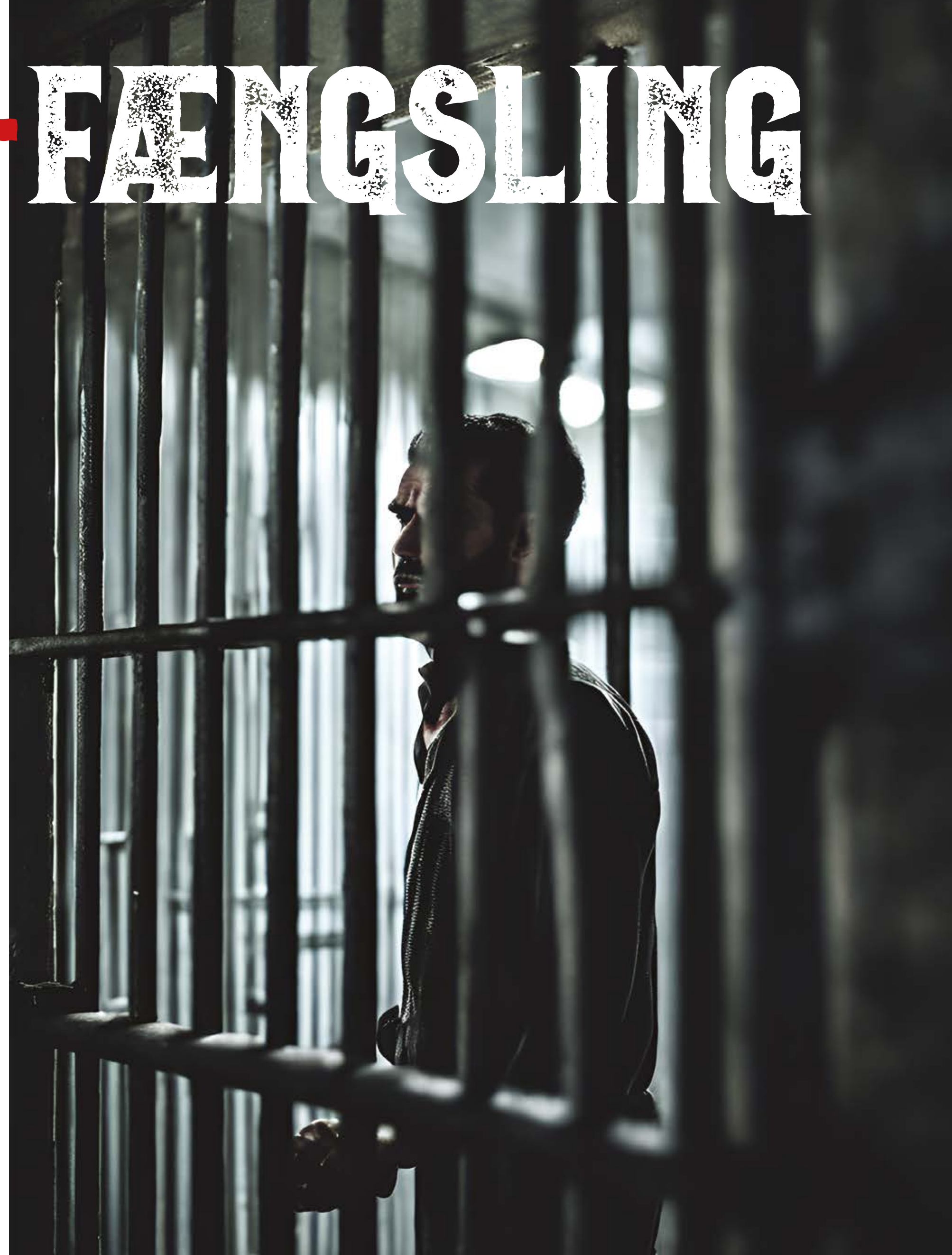
OPVÆKST

Efter en god og tryk opvækst var jeg godt i gang med uddannelse. Jeg var næsten færdig med gymnasiet og havde mange drømme om fremtiden. Jeg har været meget aktiv i min fritid, spillede fodbold på et rimeligt seriøst plan, og håbede det måske kunne blive til en professionel karriere. Men den største drøm var nok at gøre en militær karriere efter aftjent værnepligt. At leve med konsekvensen af en plettet straffeattest og vide, at ens store fremtidsdrømme er 'no-go'. Det er fuldstændig uoverskueligt, når man sidder ensom og alene i isolationshelvedet.

ET LYS I MØRKET/RØDE KORS BESØGS-VEN OG MENTORORDNING

På et tidspunkt blev jeg opmærksom på et tilbud om at få tilknyttet en besøgsven/mentor fra Røde kors. Det tog jeg heldigvis imod. Det viste sig at være et rigtig godt valg. Gennem en række gode konstruktive samtaler fik jeg lysten og energien til at handle og gøre noget ved min situation i det passive fængselsophold. Jeg fik hjælp til at rette mit syn mod fremtiden. Jeg fik gang i og bestod nogle enkeltfag, som supplement til min kommende studentereksamen.

Fortsættes side 36



Besøgsvennen/mentor udfordrede mig til at tænke indad og fremadrettet. Vi fik sat gang i en handlingsplan rettet mod mine fremtidige ønsker. Målene gennemgik vi og rettede hver 14 dag, når vi mødtes.

Efter jeg er kommet ud i friheden er det gået rigtig godt med at opfylde målene. Jeg har fået et arbejde som telefon-sælger, som jeg delvis kan beholde når jeg som planlagt påbegynder det manglende 3 år på gymnasiet. Mine planer herefter stikker i forskellige retninger. Måske fortsætter jeg den boglige vej, men det frie arbejdsmarked frister til en selvstændig karriere. Måske både og ..?

Viljen er genetableret, men uden den store hjælp fra Røde kors tror jeg det havde været en svær rejse at komme igennem. Jeg kan varmt anbefale andre indsatte at tilknytte sig en besøgsven/mentor fra Røde kors. De giver en hjælp og gode muligheder for at komme fri af den kriminelle verden, hvis du selv har lyst og mod til at gøre en konstruktiv indsats.

KONKLUSION

Med mine oplevelser i bagagen har jeg set en del lige-stillede indsatte, der desværre ret hurtigt har mistet troen på sig selv og systemet. Det har blandt andet ved at være næsten totalt isoleret på ubestemt tid. Jeg vil derfor kraftigt opfordre Røde Kors, at I i langt højere grad profilerer og synliggør jer i fængslerne og ikke mindst overfor kriminal-forsorgen. Der er for mig inden tvivl om, at den frivillige besøgs- og mentorordning er en utrolig vigtig inspiration, og hjælp til at den indsatte kan genfinde energi og lyst til at komme ud af dødvandet og komme fri af kriminalitetens åg. Og en meget stor del har virkelig behov for hjælp fra den frivillige besøgs- og mentorordning hjælp.

P.S. Jeg stiller mig gerne til rådighed for med foredrag og fortælling om mine mørke erfaringer og 'redningsplan-ken' med Røde kors besøgs- og mentorordning.

RØDE KORS BESØGSTJENESTE



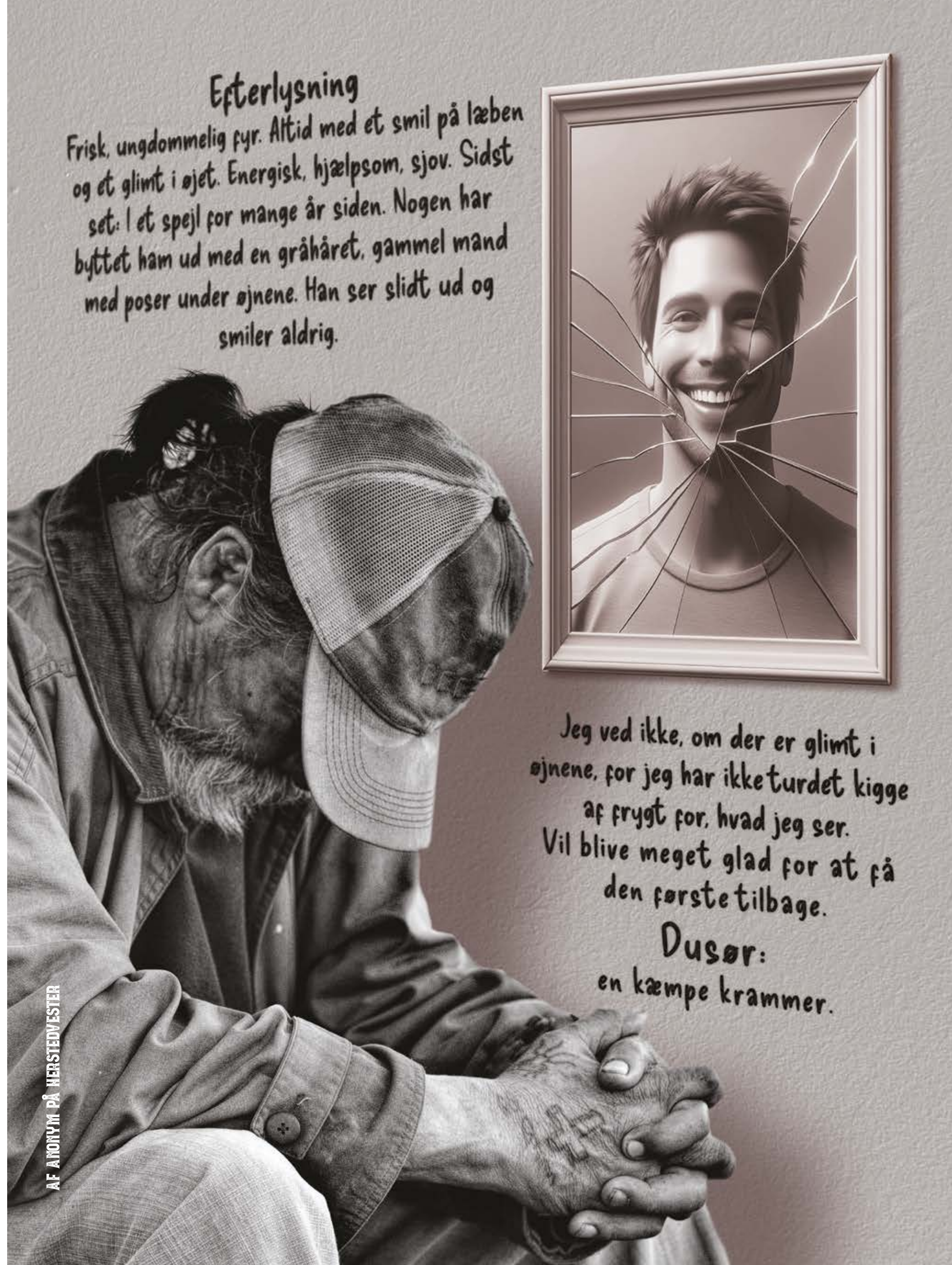
Røde Kors har i over 30 år tilbudt indsatte i landets fængsler og arrester besøg. Mange indsatte har mistet kontakt til familie og andet netværk. Omkring en tredjedel af alle indsatte i Danmark får ikke besøg. Besøgene udefra kan være med til at mindske følelsen af ensomhed. Et besøg er en forbindelse til det normale samfund udenfor og er et frirum hvor den indsatte kan tale med den frivillige om hvad som helst uden fordømmelse.

Mennesker der har en længere eller kortere fængsels- straf, er en udsat gruppe, bl.a. fordi de er i risiko for at miste forbindelsen til omverdenen. Mennesker som sidder varetægtsfængslet, er også i en særligt udsat position, da deres fremtid kan være præget af usikkerhed.

'Netop det at jeg får min identitet tilbage i et par timer en gang imellem betyder at jeg nærer et stort ønske om at komme ud herfra og at være noget for mine børn. For nu ved jeg af egen erfaring hvor meget det betyder at der er nogen der bekymrer sig for én,' fortæller en indsat der får besøg af en frivillig fra Røde Kors.

Alle indsatte kan få en besøgsven, uanset hvilken form for kriminalitet man er dømt eller mistænkt for. Frivillige kommer på besøg ca. halvanden time hver 14. dag. Besøgsforholdet ophører når en indsat løslades eller overflyttes til en anden institution.

Din lokale fængsels- eller arresthuspræst kan give flere oplysninger om fængselsbesøgstjenesten.



Efterlysning
Frisk, ungdommelig fyr. Altid med et smil på læben og et glimt i øjet. Energisk, hjælpsom, sjov. Sidst set: I et spejl for mange år siden. Nogen har byttet ham ud med en gråhåret, gammel mand med poser under øjnene. Han ser slidt ud og smiler aldrig.

Jeg ved ikke, om der er glimt i øjnene, for jeg har ikke turdet kigge af frygt for, hvad jeg ser. Vil blive meget glad for at få den første tilbage.

Dusør:
en kæmpe krammer.

I DENNE SØDE JULETID BLIVER MAN STRESSET, TRÆT OG SUR, MEN ...

VAR JULEN BEDRE I GAMLE DAGE?

Mange synes at julen er en travl tid og tænker med længsel tilbage til dengang da julen var ensbetydende med sne, konfekt og tid til samvær med familien. For sådan var det jo en gang ... Eller var det? Ikke nødvendigvis. I det følgende ser vi på juleprogrammet for en familie på en gård i året 1701, bare for lige at sammenligne.

Gården ejes af Christian som er gift med Maren, og de har 6 børn, 3 drenge og tre piger, 22 køer, 9 svin, 2 får og en flok gæs. På landet begyndte julen allerede i november, som traditionelt var slagtemåned. Kvinderne udførte det meste af slagtearbejdet, og mændene huggede brænde, rensede sulekar, hentede vand og holdt ilden ved lige.



Man begyndte ved 4-tiden om morgenen hvor karlene greb fat i et svin, lagde det på ryggen på en stige, bandt dets ben fast og vippede stigen så dyret havde hovedet nedad. Derpå stak Christian hul på svinets halspulsåre, og mens dyret bogstavelig talt hylede som en stukken gris, opsamlede Maren blodet i en spand. Blodet blev rørt sammen med rugmel eller byggryn og krydderier og lavet til blodpølse. Derpå blev indmaden taget ud, hovedet blev kogt og brugt til sylte, fedtet blev smeltet af og kødstykker blev saltet eller hakket, blandet med mel og krydderier og fyldt i de rense-

de tarme. Havde man slagtet får, skulle der også fremstilles tællelys af fårenes fedt. Når slagtingen var overstået, ordnede Maren og pigerne storvasken. Alt linned skulle vaskes, og det gav arbejde til et par uger.

Derpå begyndte brygning og bagning. Det skete i 'Bagemåned'; dvs. december. Hver gårdkone bryggede selv øl, og Maren skulle brygge til mange måneders forbrug. Den gang var det ikke unormalt at en gårdskarl i høsttiden havde krav på 4 liter øl pr. dag til at slukke tørsten. Christian og karlene slæbte korn og brænde mens Maren og pigerne æltede dej. Først bagte man rugbrød; gerne så meget at der også var til almisser, og derpå sigtebrød og hvedebrød. De seks børn gik til hånde med at holde ilden ved lige, ælte dej, forme brød osv. Til sidst bagte Maren julekagen; et stort brød af sigtemel fremstillet af høstens sidste korn. Dette korn blev opbevaret for sig selv og brugt til et særlig godt og lækkert brød. Julekagen blev ofte formet som en gris og spist d. 25. december. De sidste bidder af julekagen blev gemt, tørret, knust og blandet i den såsæd som Christian anvendte ved forårssåningen. Når bagningen var overstået, skulle den årlige rengøring klares. Loftsbjælkerne skulle støves af, huset fejdes, ovn og skorsten gøres rene, alkoverne luftes, sengehalmen udskiftes, sengeomhæng vaskes, dyner bankes og luftes, og alle trægulve skrubbes. Derudover skulle husgeråd repareres, og var der ting som skulle kasseres, skulle karlene snitte nye grydeskeer og træbestik. Det tog ofte 2 - 3 uger.

Lillejuleaften var fadeburet fyldt, øllet var brygget, tøjet var relativt rent, og man var klar til 'julehelgen'; perioden fra d. 24. ved solnedgang og 12 døgn frem. Her måtte kun det mest nødvendige arbejde udføres, så der var en vis lettelse oven på de seneste to måneders slid som, udover slagting, bagning, brænde hugning og rengøring, også bød på daglig malkning, udmugning og madlavning. Lillejuleaften skurede man borde, fejede, klargjorde foder til



Nisser - eller 'de underjordiske' - hørte ikke kun julen til, men huserede hele året.

dyrene, rensede malkespande osv. Til sidst gemte Maren alle skærende og stikkende redskaber væk så 'de underjordiske' ikke kunne få fat på dem, rokken og tenen blev båret på loftet, og grøden blev kogt. Man satte ikke grød frem til nissen, for dengang var nissen et helårspænomen som ikke specielt havde med julen at gøre. Christian og karlene gjorde alle redskaber rene og satte dem i loen så 'Jerusalems skomager' ikke skulle sætte sig på dem. Satte han sig nemlig fx på ploven, ville der i det kommende år ikke vokse andet end ukrudt i dens spor. Til sidst bandt man halmkors som blev hængt op på porte, døre og i stuer for at afværge det onde. Man havde hverken juletræ, adventskrans eller julepynt; heller ikke julekalender eller kalenderlys.

Juleaftensdag bagte Maren og tjenestepigerne æbleskiver og dækkede julebordet. Bordet skulle stå dækket i julehelgen, fordi enten Jesus eller forfædrenes ånder skulle kunne sidde med ved bordet hvis de kom på besøg. Æbleskiverne blev brugt som gaver til børn, tjenestefolk og tiggere; skikken med egentlige julegaver var endnu ikke kendt. Derpå gjorde man julelejet klar. Julenat skulle hele husstanden nemlig sove sammen i halmen på stuegulvet, efter sigende for at mindes Jesu leje i en krybbe, men sandsynligvis snarere for at karle og piger kunne sove temmelig tæt på hinanden. Skikken uddøde i løbet af 1700-tallet, ikke mindst

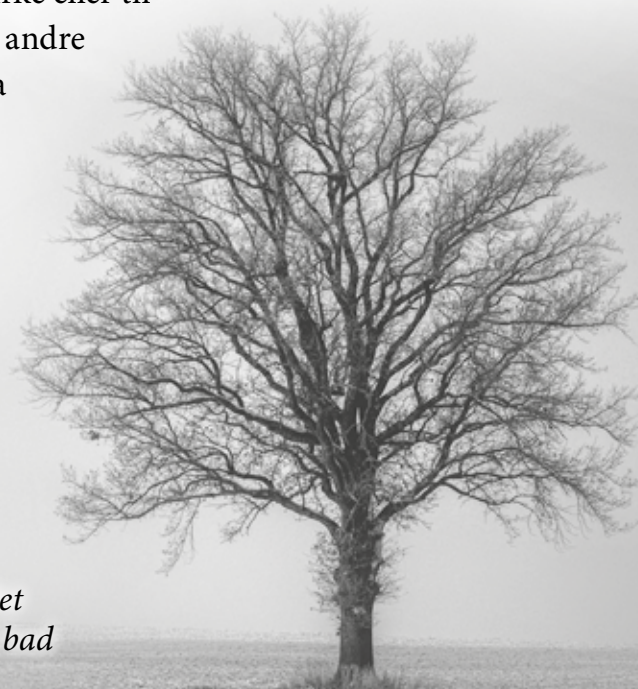


for fordi mange præster rasede mod det store antal uægte børn der traditionelt dukkede op i september. Endelig blev der tændt op i badstuen. Husfaderen og karlene badede først, og herefter sad de i dampen fra det kogende vand mens pigerne, børnene og de gamle badede. Så klædte man sig i rent tøj og var nu klar til spisning. Inden måltidet gav alle hinanden hånd, ønskede glædelig fest og takkede for det forgangne år. Julemåltidet var grød og pølse, serveret i fade som alle spiste af. Man havde egen kniv og ske, men alle spiste grød fra samme fad og drak juleøl af den samme kande.

Juledag stod man som vanligt op ved 5-tiden, for der skulle malkes, fodres og samles æg, men resten af dagen var efter omstændighederne afslappet. Om aftenen samledes piger og karle til julestue i gårdens folkestue. Man havde (igen) spist grød til aften og suppleret godt med juleøl, og så legede man fx 'Julepræst'. En af karlene blev klædt i kappe og krave, og herefter viede han karle og piger mens han holdt tale, og hver gang han sagde noget særlig sjovt eller provokerende, belønnedes han med en solid tår juleøl. Når han var så beruset at han ikke længere kunne tale rent, gik embedet videre til den næste. Julelegene kunne også være sange der omtalte forskellige klædningsstykker, og hver gang et stykke tøj blev nævnt, skulle man tage det af. Formålet var naturligvis at få klædt så mange som muligt af. Man var ikke udpræget snerpet, og et vigtigt formål med julestuen var at etablere varige forbindelser mellem gårdenes mandlige og kvindelige tyende. Julelegene blev hyppigt forbudt, men det afskaffede ikke skikken, og mange steder fortsatte den langt op i 1800-tallet.

Skulle man tro at resten af julehelgen gik med dovneri, skal man tro om. Christian, Maren, børn og tyende stod op senest ved 5-tiden hver dag, for dyrene skulle stadig malkes og fodres, der skulle muges ud, hentes vand til både stalde og madlavning, hugges brænde, tilberedes mad, og var man uheldig, skulle man også skovle sne for at kunne komme i stalden, i kirke eller til møllen. Der var med andre ord rigeligt at lave fra tidlig morgen til sen aften, så hvis man mener at julen var mere idyllisk, rolig og afslappet i det gode, gamle dage, tager man nok fejl.

For nogle var julebadet i badstuen det eneste bad man fik hele året.





Skrevet af AMMO

FORTID - NU - FREMTID

Engang kunne jeg føle,
Engang kunne jeg drømme,
Men nu er mine tanker blot overfyldte,
Min sjæl ensom og tom.
Intet kan forklare hvordan det føles,
At eksistere i dette fortabte øjeblik,
Som en hul skal, som et tomt blik.
Engang kunne jeg elske,
Engang kunne jeg græde,
Men nu er min kærlighed død,
Og mine tårer er blevet for meget.
Mine øjne kan ikke græde længere,
Jeg har vænnet mig til de mørke minder,
For det er sjældent at det gode hænder,
Og det er sjældent at de er gode ved mig,
Men jeg bliver ved med at bore i mig,
Kæmper for at finde det gode i mig,
Blokerer alle de mørke stemmer,
Selvom det overhovedet ikke bliver nemmere.
Derfor!!!
Husk at lytte til dit hjerte,
Selvom det er fyldt med smerte,
Jeg ved godt det gør ondt,
Men!!!
Du slipper ikke for at bære det,
Så ret ryggen og vis dig som en af de stærke,
Selvom det tager dig hele livet at lære det,
Du er ikke ond,
Så stop med at være det!!!
Ta` ansvar og gå igennem konsekvenserne,
Og kom ud af det spjæld,
Alting har en ende,
Så vær produktiv,
Og slå tiden ihjel.



Onsdag d. 7. december 2022 blev der afholdt to dejlige mini-koncerter med Ester Brohus akkompagneret af hendes datter Sabrina Brohus på Vejle Arrest. De gav alle de indsatte hånd og bød os velkommen til koncerten. Inden den startede, fortalte Ester Brohus, at sang havde givet hende et godt liv og levebrød. Derfor ville hun gerne give lidt igen til folk, der sidder i fængsel. Det gjorde hende godt.

De startede med at synge og spille. Det var en flot akustisk oplevelse. En lille hyggelig koncert. Fra afdeling C var der mødt 12 op til koncerten. Hvor mange, der kom fra afdeling B og D til den anden koncert, ved jeg ikke.

Den dejlige, hyggelige stemning kom hurtigt. Enkelte indsatte var lidt højrøstede, men Ester Brohus var hurtig og god til at få det hele ned på et normalt plan. Der var lidt dans fra Libanon til Ester Brohus' sang. Det passede selvfølgelig ikke helt sammen, men det var nu meget hyggeligt at se ham danse.



KONCERT MED ESTER OG SABRINA BROHUS PÅ VEJLE ARREST

Ester Brohus spurgte, om der var en sang, folk gerne ville høre. Det blev en sang af Dolly Parton: "Jolene", hvor alle sang med på omkvædet. To indsatte var oppe og synge med på omkvædet til en anden sang. Først ville de ikke, men efter pres fra os andre lykkedes det at få dem til at synge.

Vi fik fem dejlige sange fra Ester og Sabrina Brohus. Og Sabrina Brohus' dejlige, bløde stemme ramte noget i min mave og mine følelser. Savnet af livet udenfor ramte mig hårdt. Jeg kunne mærke savnet af min familie og min hverdag. Med Ester og Sabrina Brohus' dejlige stemmer glemte man alt det, man var her for. Og trods kulde og nedsat temperatur indenfor (ca. 15 grader) lykkedes det at få en glædelig koncert.

Jeg vil give dem fem stjerner ud af fem mulige.

MKH



EN DAG I AUGUST 2021, LANDER JEG I VESTER EFTER EN MEGET DRAMATISK ANKOMST, KL. MÅ HAVE VÆRET 21-21:30 DA JEG KOM TIL VESTER, KÆLT FORVIRRET OVER JEG NU HAR FÅ TÅGET MIN FRIHED OG SKAL STRIPPES FOR ALT MIT TØJ WOODW. DET VAR GRÆSE OVERSKUDENE, BLIVER SPJOT IND I MIN CELLE I MØDTAGESEN DEN GANG MØDTAGESEN VAR I SYD, OG TANKEN VAR FORBØJ ET ULØBLIGT VÆRELSE, MEN FRED VARE MED DET, FØLESEN AF AT RYGE HERIND ER RESTLØSHED MAGTSOMHED FORVIRRET OG DET DER DRIEBER EN MEST ER TANKEN NYLØSE, DINE TANKER KØRER RUMT OG ALLE DINE BEKYMNINGER KOMMER PÅ EN GANG, DU FOR IKKE SOVET FOR DINE TANKER RYGER MED I DINE DRØMME, DU MISTER DIN APPETIT, OG DU KONSTANT I ALARMBEREDSKAP, DER DU MISTER TILID TIL ALLE, OG INGEN SPØR OM DU ER OKAY NU DU BARE ET NUMMER MONSTER FORBØJER STEMPELET DÅRLIGT MENNESKES. VAGTERNE VILLE INGEN GANG SÆTTER EN IND I DE NY RUTINER MAN ER HAVNET I VOSTE IKKE HVORNÅR MAN FIK MÅD HVORNÅR MAN MÅTTE GÅ PÅ TOILET/BAD KENDTE SLET IKKE TIL NOGET DER HED GÅR TUR VAR FULDSTENDIG FORVIRRET HUSKER TYDELIGT AT HVE FØRSTE BAD VAR I IS KOLD VAND KENDTE IKKE TIL EN SENCER MAN SKULLE TRYKKE PÅ, OG DA DER SPURTE VAGTEN OM VARM VAND SAGDE HUN DET VARM VAND VIRKEDE IKKE ALTID, ISTEDET FOR AT SÆTTE MIG IND I MAN KAN TRYKKE ET STED OG FÅ ET VARM BAD !!

DET VAR OG FØLTES UIRKELIGT DET HELE.
HAR EN MASSE PÅ HJERTE MEN NU FOR I FØLESEN AF STARTEN I PHASE 3.



23 timer låst inde er ikke sundt for nogen, ihvertfald ikke når man selv ved at man er uskyldig. Det er heller ikke mentalt sundt for et menneske at være alene i et værelse 23 timer i døgnet og at ens familie kun kan besøge en hver 14. dag ledsaget af en betjent. Man burde kunne få lov til at ringe til sine familie/venner men det kan man ikke engang. Man bliver ikke taget seriøst når man er herinde, fx har min celle ikke gardiner og jeg har nævnt det massere gange, men stadig ikke fået nogen. Man burde kunne ringe til sin familie som det mindste.

Min dag starter kl. 07:00 om morgenen. Bliver vækket der med en betjent siger godmorgen. Bliver vækket til at stå op. For skal have min morgen medicin og en bid brød med ost og marmelade. For medicin imod flere diagnoser såsom skizofreni, deprimeret, skyldfølelse, angst. Efter jeg har modtaget min medicin. Lægger jeg mig til at sove igen. Det den nærmeste måde at komme igennem dagen. Sovet som regel til ca. kl. 12. Står op tager mig et bad. Så kikker ca. 18, sætter som regel tv på, og ser tennis eller andre sport. Det kan også være nyheder, indtil kl. 15:00 så er det gårdtur. 7 times gårdtur med andre indsatte. Tyve mødere, markhandlere som mig selv nå kl. bliver klat det ind igen. Vi får aftens mad kl. 17:15 som regel noget forskelligt hver gang. Efter aftensmaden tv. Indtil kl. bliver 23:00 så sover jeg igen.



Jeg var 22 år gammel, aldrig nogensinde været i fængsel før. Da jeg vendte her, bag tremmer, lås og slår. Sigtede og dømt uskyldigt for noget, jeg ikke har været en del af. Dømt uden et eneste håndfast bevis. Udelukkende dømt på indicier og politiets formodninger. Jeg er 24 nu, og 25 i næste måned og venter på at komme i Landsretten til næste år. Jeg er blevet idømt fængsel på Livstid for medvirken til drabsforsøg og dobbelt drab. Jeg er i chok over det danske retssystem det er helt tilgrint i byretten, du har næsten ingen chancer i bande-sager. Du er dømt på forhånd. Jeg kan ikke andet end at bede til Gud hver dag og håbe på en bedre retsforløb i Landsretten. Jeg har siddet inde i næsten 2,5 år nu, du venter dig til sidst til det hele og bliver nødt til at acceptere situationen, det lægger ikke længere i min magt eller handle min frihed. Jeg tager en dag af gangen og ser kun fremad og ikke tilbage. Intet varer forever. Tiden vil vise.

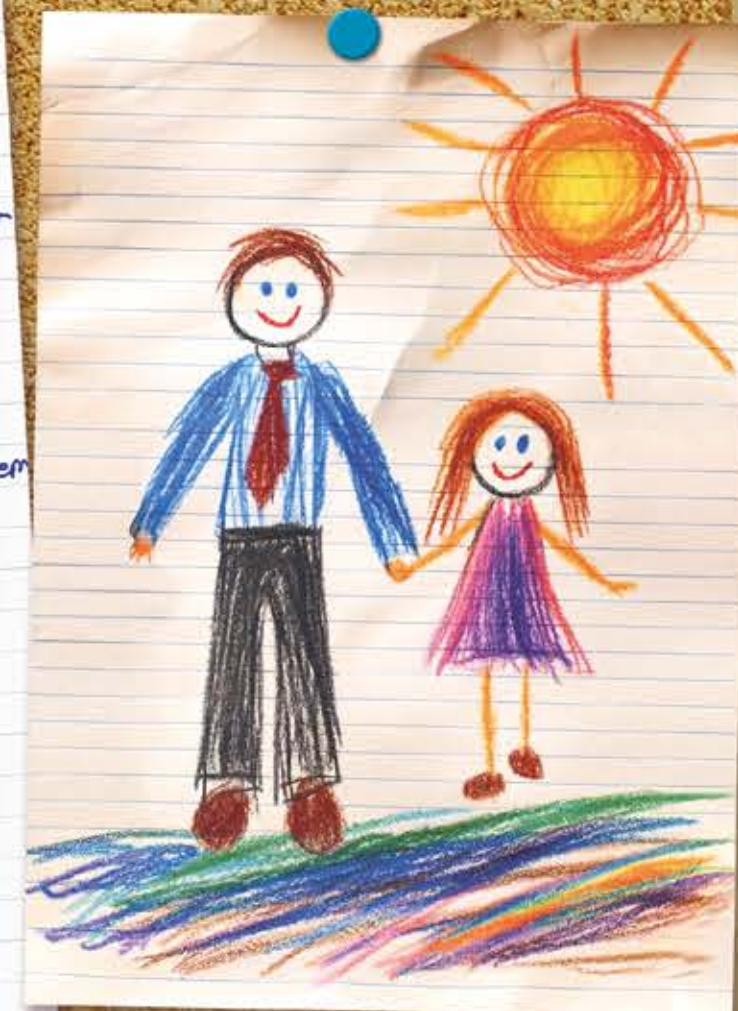


Frå Ali 22 år idømt uskyldigt Livstid

De dage i vestre fængsel er alle dage ens, venter og bliver slidt og gammel i flere år i det samme rutine 23 timer spærret inde i cellen. Samme morgenbøtte med ost og havresov, morgen det på toiletet kl. 9:00. Saver historier bliver fortalt af alle i samme cirkel forholdene er lidt inde i Vestre fængsel jeg har været herinde mange år man skal have hovedet højt og kuglerne i kold vand eller knæklut man sammen selvom du et nummer for, Vastene og nød til at pisse i håndvasken og skal i nogle tilfælde vente en time på at skide skal man altid huske der ris for enden af tunnelen Man skal altid have i hovedet at man nok skal komme ud det gør alle om det levende eller død

Kriminaliteten vinder aldrig

Free Alle de uskyldige der sidder spærret og til de skyldige



Din stemme hersker i mig,
og selvom du er stum,
ja, selvom du er borte,
er den i alle rum.
Dit blik, som andre tåler,
er liv og død for mig,
mit hjerte får sin dødsangst,
sin lægedom fra dig.

07.07.22 Addy

DET MUNTRE HJØRNE

2 forpustede skraldemænd har fyraften.

– Nu skal jeg hjem og ligge på sofaen med en kold øl,
siger den ene.

– Jeg vil skynde mig hjem og flå min kones trusser af,
siger den anden.

– Orker du det?

– Ja, de strammer helt vildt!

Hvorfor hyler prærieulve om natten?

De kan kun se kaktusserne om dagen!

Min kone råbte 'Sig mig, hører du overhovedet efter?'
Det synes jeg er en meget mærkelig måde at starte en
samtale på.



To køer står på en mark. Der er stille i lang tid, så siger
den ene 'Muuuuuh ...'

'Ahr,' siger den anden. 'Det skulle jeg lige til at sige!'

Matematik er nemt nok. Hvis du har 100 kroner, og din
kone har 75 kroner, så har din kone 175 kroner.

Hvad kalder man to lamaer, der render rundt på Fyn
og ringer på folks dørklokker om natten, og så stikker af
før døren åbnes?

Ballamaere



En and kommer ind i en kiosk og spørger: 'Har I majs?'

Ekspedienten svarer 'Nej.' Anden siger 'Nå, okay' og
går igen.

Næste dag kommer anden igen ind i kiosken og spør-
ger: 'Har I majs?'

Ekspedienten bliver lidt irriteret og svarer 'Nej.' Anden
siger 'Nå, okay' og går igen.

Den følgende dag kommer anden ind i kiosken igen og
spørger: 'Har I majs?'

Ekspedienten bliver nu temmelig sur og svarer 'Nej, og
det har jeg også fortalt dig!' Anden siger 'Nå, okay' og går
igen.

Dagen efter kommer anden ind i kiosken igen og spør-
ger: 'Har I majs?'

Ekspedienten bliver rasende og råber 'Nej, og hvis du
kommer herind igen i morgen og spørger om vi har majs,
sømmer jeg dine fødder fast til gulvet!'

Anden siger 'Nå, okay,' og går igen.

Den følgende dag kommer anden ind i kiosken igen og
spørger: 'Har I søm?'

Ekspedienten kigger forvirret på anden og svarer 'Nej.'
'Nå, okay,' siger anden. 'Har I majs?'

En mand er hos lægen.

Lægen siger: 'Du bliver nok nødt til at holde op med at
onanere.'

Manden: 'Hvorfor?'

Lægen: 'Fordi ellers kan jeg ikke undersøge dig.'

