

Comeback

Tijdschrift voor gedetineerden in het buitenland

**RECHT OP
RECHTSBIJSTAND**

NUMMER 3 • 2025

CONSULAIR MEDEWERKER BRIGITTE

'Iedereen verdient aandacht, schuldig of onschuldig'

SCHULDEN EN WAT JE ERAAN KAN DOEN

'Schulden kunnen altijd worden opgelost'



ZELFVERTROUWEN



WOORDZOEKER

Bij de woordzoeker zitten de woorden horizontaal, verticaal en diagonaal in alle richtingen in de puzzel verstopt. Zoek ze op en streep ze af. De overblijvende letters vormen achter elkaar gelezen de oplossing (zie pagina 21).

ASTER
 BLAD
 BOMEN
 BRUIN
 BUIEN
 DAHLIA
 DAUW
 DONKER
 EGEL
 EIKEL
 ELFENBANKJE
 FRUIT
 GEEL
 GRIEP
 GUUR
 HAARD
 KAAL
 KACHEL
 KILTE
 KLEURSCHAKERING
 KNUS
 LAARZEN
 MIST
 MODDER
 NEVEL
 OCEAANFRONT
 OOGST
 REGEN
 ROOD
 SJAAL
 SPARAPPEL
 SPIN
 STORM
 TUIN
 VERKOUDEN
 VOCHT
 VOEDERPLANK
 WAAIEN
 WEB
 WIND
 ZADEN
 ZWAM

T	E	L	E	D	N	K	H	D	A	G	I	S	Z	N
P	H	O	E	O	O	D	A	I	T	B	G	Z	A	O
E	E	C	N	K	A	O	A	A	L	A	E	T	D	O
I	J	B	O	H	I	C	R	A	L	N	E	V	E	L
R	K	U	L	V	O	E	D	E	R	P	L	A	N	K
G	N	I	R	E	K	A	H	C	S	R	U	E	L	K
F	A	E	D	N	U	A	S	S	T	O	R	M	L	I
E	B	N	O	W	I	N	D	T	N	S	J	A	A	L
Z	N	D	E	A	O	F	I	E	E	N	I	S	A	T
K	E	B	G	A	N	R	M	P	C	R	H	M	R	E
A	F	R	U	I	T	O	E	T	S	G	O	O	Z	R
C	L	I	J	U	E	B	N	E	D	U	O	K	R	E
H	E	R	R	N	N	T	I	T	D	N	A	G	N	L
E	B	T	I	J	D	W	A	T	U	U	O	E	G	E
L	E	P	P	A	R	A	P	S	T	N	M	A	W	Z

★

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

★★

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

★★★

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

★★★★

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

SUDOKU

Een sudoku is een puzzel van negen bij negen vakjes waarin een aantal reeds ingevulde getallen staan. Vul de overige vakjes in, zodat in elke horizontale lijn en in elke verticale kolom de cijfers 1 tot en met 9 een keer voorkomen. Verder is de puzzel ingedeeld in negen blokjes van drie bij drie, die elk ook weer eenmaal de cijfers 1 tot en met 9 moeten bevatten.



REDACTIONEEL

'Met onwillige honden is het kwaad hazen vangen,' schreef J. ons vanuit Engeland. Een oud spreekwoord, maar de boodschap is helder: zonder samenwerking – ook met jezelf – kom je nergens. Na jarenlange inspanning is het resultaat nog steeds niet wat we gehoopt hadden. Niet door gebrek aan inzet, maar door het uitblijven van medewerking van verschillende instanties. Juist daarom was het bijzonder dat J. ons bedankte. Ondanks alles verloor hij het vertrouwen niet – niet in ons, niet in zichzelf, en niet in de toekomst.

In detentie is vertrouwen niet vanzelfsprekend. De muren om je heen worden soms muren in je hoofd. Het doel – vrijheid – lijkt ver weg, zeker als je je niet gehoord voelt of je eigen advocaat niet meer vertrouwt. Dan vraagt het kracht om vol te houden. Maar vertrouwen begint bij de keuze om jezelf niet op te geven. Om te geloven dat verandering mogelijk is, zelfs als je verleden iets anders zegt.

In dit nummer lees je verhalen van mensen die het vertrouwen kwijt waren, het terugvonden of langzaam weer opbouwden. We hopen dat hun ervaringen ook jou moed geven. Want met vertrouwen – in jezelf, of in iets groters – kun je zelfs de moeilijkste hazen vangen.



Sophie Hof

LAWYERS ACROSS BORDERS

INHOUD



NIEUWS BINNENLAND	04
ZELFVERTROUWEN	08
'In de gevangenis kwam ik tot mezelf'	
GELOOF	12
Kinderen van God	
GV'ER OKKE WISSE	14
'Met kleine aanpassingen zorg je voor de grootste veranderingen'	
NIEUWS BUITENLAND	16
SCHULDEN	18
'Schulden kunnen altijd worden opgelost'	
SPORT	20
CONSULAIR MEDEWERKER BRIGITTE	24
'Iedereen verdient aandacht, schuldig of onschuldig'	
JURIDISCH ARTIKEL	24
COLUMN SANDRA	27
BRIEVEN	28
ACHTEROP	32

COLOFON Comeback is een uitgave van Stichting Epafra, Reclassering Nederland, Dutch&Detained en Lawyers Across Borders

en wordt gratis verspreid onder Nederlandse gedetineerden in het buitenland. **Hoofdredactie** Matthijs Geluk / Epafra

Redactie Marjolien van Rotterdam **Artidirectie** Nienke Katgerman / Gront **Medewerkers** Sander Bouten / Global Village Media, Jarmila Thodé / Epafra, Heinrich Althoff & Melinda Lewis / Reclassering Nederland Bureau Buitenland, Veerle Goudswaard & Roza van Heeringen / Dutch&Detained en Sophie Hof & Robert Malewicz / Lawyers Across Borders **Bladmanagement** Arjen Duijts / Global Village Media

Strip Jesse van Muyltwijk **Puzzel** Puzzelpro.nl **Redactieadres** Morssingel 5-7, 2312 AZ Leiden **Email** info@epafra.nl

Telefoon +31 (0)71 – 204 84 07 **Mobiel** +31 (0)6 – 255 90 281 (voor gedetineerden, familie en naasten) **Website** www.epafra.nl

Stichting Epafra heeft tot doel geestelijke verzorging te bieden aan Nederlanders in buitenlandse strafinrichtingen.

Epafra richt zich in deze geestelijke verzorging op iedereen die te kennen geeft daar behoefte aan te hebben.

epafra

Reclassering Nederland

Dutch&Detained

Lawyers Across Borders



Minister van Buitenlandse Zaken Caspar Veldkamp



Nicolien van Vroonhoven van NSC



Veldkamp en van Vroonhoven

NSC STAPT UIT REGERING

Het is nog nooit eerder gebeurd. Een kabinet dat al met ontslag is, demissionair, valt uit elkaar. Op vrijdag 22 augustus gebeurt het. De Tweede Kamer heeft op de dag ervoor een spoeddebat met NSC-minister Caspar Veldkamp. De minister die eerder altijd volhield niet veel meer te kunnen doen dan hij al deed, bleek toch een stuk met de oppositie mee te willen gaan, en dus strenger te worden op Israël. Op vrijdag spreekt hij hierover met de rest van het kabinet. De bewindspersonen van de VVD en BBB weigeren de aanpassingen die Veldkamp voorstelt. Na uren praten komt Veldkamp naar buiten en zegt tegen de pers: 'Ik ga nu naar huis en mijn ontslagbrief schrijven.' De andere NSC-ministers en staatssecretarissen volgen, iedereen in verbijstering achterlatend. Hiermee komt het toch al gehavende demissionaire kabinet op onontgonnen terrein, schrijft *de Volkskrant*.

GEVANGENIS KRIJGT KLEUR DOOR STYLIST

De gevangenis in Middelburg ziet er tegenwoordig heel wat huiselijker uit. De celdeuren lijken zelfs op voordeuren van Nederlandse woonhuizen. Interieurstylist Simone Koning veranderde het grijze jaren '90 interieur in iets gezelligers. En dat bevalt, vertelt een gedetineerde aan de *NOS*: 'Naar je zin hebben doe je het hier nooit, maar een beetje vrolijkheid en kleur maakt de sfeer net wat prettiger'. Het was niet de eerste gevangenis die Koning onder handen nam. Al ruim vijftien gevangenisren kregen een opknapbeurt. Uit onderzoek blijkt dat een kleurrijk interieur positief invloed kan hebben op het gedrag van gedetineerden.

SAUER OVERLEDEN

Eind juli overleed journalist, ondernemer en mediapersoon Derk Sauer aan de gevolgen van een zeilongeluk. In Rusland had hij *The Moscow Times* opgericht. Toen Rusland Oekraïne binnenviel werd het snel gevaarlijk voor journalisten die de regering kritisch volgden. Sauer en zijn team vertrokken daarom naar Amsterdam. Daar werd de krant, die in het Engels én Russisch verschijnt, voortgezet. En dat zal zo blijven. Een van de collega's in *Trouw*: 'De krant betekende alles voor hem.'



Derk Sauer



ISTOCKPHOTO

BILJARTTAFEL MOET WEG UIT SENIORENHUIZEN

Nieuwe landelijke regels over brandveiligheid zorgen ervoor dat in seniorencomplex onder meer de biljarts wegmoeten. De regels zijn in juli 2024 aangescherpt. Dit gebeurde als reactie op de fatale flatbrand in Arnhem op Nieuwjaarsdag 2020. Hierbij overleden twee mensen nadat een bank in een portiek vlam vatte. Vluchtroutes in wooncomplexen horen vrij te zijn van obstakels, alles wat brandbaar is moet weg uit de gangen en portieken, schrijft *Trouw*. Een klein beetje hoop voor de oudere biljarters is er nog wel: volgens Ira Helsloot, hoogleraar Besturen van Veiligheid aan de Radboud Universiteit is het misschien mogelijk om lokaal te kiezen voor afwijkend beleid. Dan zou een gemeente alsnog toestemming mogen geven voor het biljart. Dit idee wordt nog verder onderzocht.

'NEDERLAND MOET MEER DOEN VOOR GAZA'

Een rapport van een belangrijke adviescommissie (CAVV) stelt dat Nederland veel meer kan doen om de genocide (volkenmoord) in Gaza te helpen stoppen. Anders zal het uiteindelijk medeaansprakelijk zijn. Nederland heeft een juridische verplichting, omdat het het genocideverdrag heeft ondertekend en geratificeerd, schrijft NOS.nl. De commissie schreef het advies op eigen initiatief. Zijn eigen ambtenaren raadden minister Veldkamp aan dit advies te vragen, maar de commissie kreeg hierover geen verzoek. De CAVV ging vervolgens zelf aan de slag 'omdat er veel discussie is – juridisch en maatschappelijk – over deze vraag.'



NAVO-TOP DEN HAAG DUURSTE OOI

Volgens het AD kostte de NAVO-top in Den Haag ruim 1 miljoen euro per minuut. Daarmee was de top de duurste ooit. Een groot deel van de 183,4 miljoen euro ging op aan veiligheid. Voor de beveiliging van de 32 staatshoofden en regeringsleiders die aanwezig waren alleen al werden 27.000 politieagenten ingezet, wat neerkomt op de helft van de Nederlandse politiecapaciteit. Ook maatregelen tegen spionage kostten veel geld, net als de tijdelijke uitbreiding van het World Forum. 'Wij zijn misschien voorzichtig, maar ook grondig', zei een woordvoerder van de organisatie. 'Nederland wil gewoon dat die conferentie een visitekaartje wordt: veilig, ongestoord en gastvrij.'



VERKIEZINGEN OP 29 OKTOBER

Eind oktober gaat Nederland naar de stembus. Er komt een nieuwe Tweede Kamer en een nieuwe regering. De verkiezingen werden nodig toen de PVV uit het kabinet stapte. 'Geen handtekening voor onze asielplannen. Geen aanpassing Hoofdlijnenakkoord. PVV verlaat de coalitie', aldus PVV-leider Geert Wilders op dinsdag 3 juni. In de dagen ervoor had hij hoog spel gespeeld: omdat Wilders druk wilde zetten op het kabinet (inclusief zijn eigen asielminister, Marjolein Faber) om meer te doen aan het 'asielprobleem', had hij een lijst met plannen gemaakt waar de regering aan moest werken. Daar wilden de meeste andere partijen niet in meegaan. Dit leidde tot de val van het kabinet. De PVV-ministers verlieten het kabinet. Premier Dick Schoof mocht hun ontslag gaan aanbieden aan de koning.



RAAMPROSTITUTIE VERDWIJNT

De afgelopen vijftien jaar zijn zo'n vijfhonderd 'ramen' verdwenen: plekken waar sekswerkers hun diensten in etalages aanbieden aan voorbijgangers. Gedwongen sluitingen zijn de belangrijkste oorzaak. De werkplekken verdwenen omdat gemeenten criminaliteit vermoedden, er overlast was of vanwege plannen om de buurt aantrekkelijker te maken. Soms gaven raamexploitanten er zelf de brui aan. Totaal zijn er van de ongeveer 1.500 ramen die Nederland in 2010 telde, nog zo'n duizend over, rekende *Trouw* uit. Raamprostitutie bestaat nu nog in minder dan tien steden.

QUOTE UIT HET NIEUWS

'WELTERUSTEN, ST MAARTEN BETAALT JE BOETE'

De voorpagina van de Utrechtse straatkrant *St Maarten* brengt goed nieuws voor daklozen. Wie wordt beboet voor buiten slapen, kan voortaan de bekeuring declareren bij de krant. De redactie wil daarmee schuldproblemen voorkomen en een signaal afgeven aan de lokale politiek.

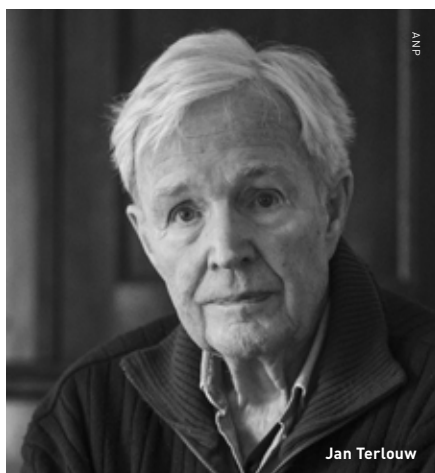


GEZONDHEIDSGEGEVENS VROUWEN GESTOLEN

Bij een hack op een laboratorium zijn de gegevens van zo'n 485.000 vrouwen geroofd. Ze deden mee aan het bevolkingsonderzoek baarmoederhalskanker. Het lab maakte pas na een maand melding van de diefstal. Volgens Bevolkingsonderzoek Nederland gaat het niet alleen om gegevens als naam en adres. Van een deel van de vrouwen zijn ook testuitslagen van uitstrijkjes en zelftesten gestolen. Het gaat vooral om gegevens uit de jaren 2022-2025. Het lab betaalde losgeld. Daarop volgde een nieuwe eis: nu moest het bitcoins overmaken, ter waarde van zo'n 1,1 miljoen euro. Voor criminelen zijn namen, adressen en andere persoonsgegevens interessant, schrijft *Trouw*. Zij kunnen die data misbruiken om mensen op te lichten.



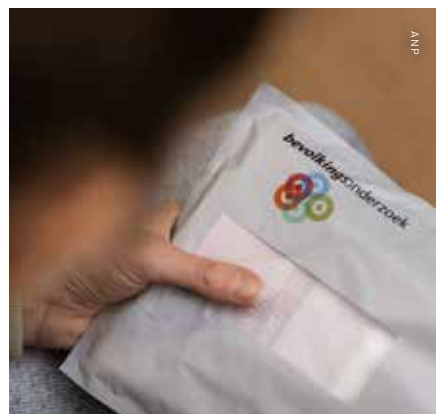
Hans Wiegel



Jan Terlouw

WIEGEL EN TERLOUW OVERLEDEN

Ze zaten allebei lange tijd in de politiek en gaven beiden kleur aan die politiek. Hans Wiegel was decennialang actief voor de VVD. Hij noemde zichzelf 'misschien wel de beste premier die Nederland nooit gehad heeft'. Wiegel werd bekend als leider die van de VVD een volkspartij maakte, schrijft het *AD*. Hij deed dat op typische wijze: grappig, gevat én galant. Jan Terlouw sloot zich in 1967 aan bij D66, dat toen net was opgericht. Na vier jaar werd hij Kamerlid en later voorzitter van de D66-Tweede Kamerfractie. Terlouw was ook kinderboekenschrijver. Hij schreef onder meer *Oorlogswinter* en *Koning van Katoren*.



GEZINNEN OP STRAAT

Gezinnen zouden altijd hulp moeten krijgen bij het vinden van een plek om te wonen. Dat stelde het kabinet in 2023. Toch is het aantal mensen dat buiten slaapt, sindsdien alleen maar toegenomen. De schattingen lopen uiteen van 35.000 tot 100.000 daklozen. Hoeveel gezinnen daartussen zitten, is niet precies duidelijk. Er zijn te weinig opvangplekken. Gemeenten maken de eisen voor noodopvang daarom steeds strenger. In Amsterdam, Rotterdam, Den Haag of Utrecht moeten gezinnen minimaal vier jaar lang onafgebroken ingeschreven hebben gestaan op een woonadres. Den Haag gaat al minder gezinnen opvangen. Hier liepen de kosten voor opvang van kwetsbare gezinnen de afgelopen jaren op van een miljoen naar ruim negen miljoen euro. Daardoor kwam andere hulp in het gedrang, onder meer andersoortige opvang voor dak- en thuislozen.



SMARTPHONE-VRIJ OPGROEIEN

Smartphonegebruik op jonge leeftijd heeft negatieve gevolgen voor het concentratievermogen, voor de hoeveelheid beweging die kinderen krijgen en op hun stemmingswisselingen. Steeds meer ouders willen daarom dat hun kinderen opgroeien zonder zo'n apparaat. Tienduizenden ouders tekenden al het zogeheten 'ouderpact' van Stichting Smartphonevrij Opgroeien, waarin ze afspreken hun kinderen voor hun veertiende geen smartphone te geven. Ze worden gesteund door wetenschappers. Een oproep van deze stichting om een minimumleeftijd in te voeren, werd vorige maand ondertekend door een groot aantal artsen en wetenschappers. Smartphonekleven is niet gezond voor kinderen, vindt ook het kabinet. Het demissionaire kabinet gaat ouders adviseren het smartphonegebruik van hun kinderen aan banden te leggen. Het kabinet stelt als norm dat tieners tot hun vijftiende geen gebruik zouden moeten maken van sociale media als Instagram, Snapchat en TikTok. Ook raadt het kabinet ouders aan hun kinderen niet eerder dan in groep 8 een eigen telefoon te geven. Het gaat hierbij om een advies; uiteindelijk is het aan de ouders zelf.



WILDERS AANGEKLAAGD

Het landelijke meldpunt Discriminatie.nl gaat aangifte doen tegen PVV-leider Geert Wilders vanwege een afbeelding die hij plaatste. Dat zegt een woordvoerder van het meldpunt tegen het AD. Bij het meldpunt waren er toen al 12.500 meldingen van discriminatie binnengekomen, het hoogste aantal dat Discriminatie.nl ooit registreerde over één incident. Op de afbeelding zijn een blonde vrouw met daaronder PVV, en een gerimpelde boze vrouw met hoofddoek, met daaronder PvdA naast elkaar geplaatst.

SGP WEERT VROUWEN UIT LANDELIJKE POLITIEK

Twaalf jaar geleden besliste het Europees Hof voor de Rechten van de Mens dat de SGP (Staatkundig Gereformeerde Partij) vrouwen niet mocht uitsluiten van het politieke ambt en dat de staat moest toezien op de uitvoering daarvan. De partij paste vervolgens de statuten aan – anders zouden de rijkssubsidies vervallen. Maar in het 'beginselprogramma' waarin de idealen van de SGP uitgelegd worden, bleef staan

dat vrouwen geen zitting mogen nemen in politieke organen. In de gemeentepolitiek zijn vrouwen intussen wél actief. Een van hen, Lilian Janse-van der Weele uit Vlissingen, zou graag de landelijke politiek in gaan. Het jaarlijkse congres stak er een stokje voor. 85 procent van de aanwezige SGP-leden stemden tegen de motie van de Vlissingse SGP om het beginselprogramma aan te passen.





MINICURSUS ZELFVERTROUWEN

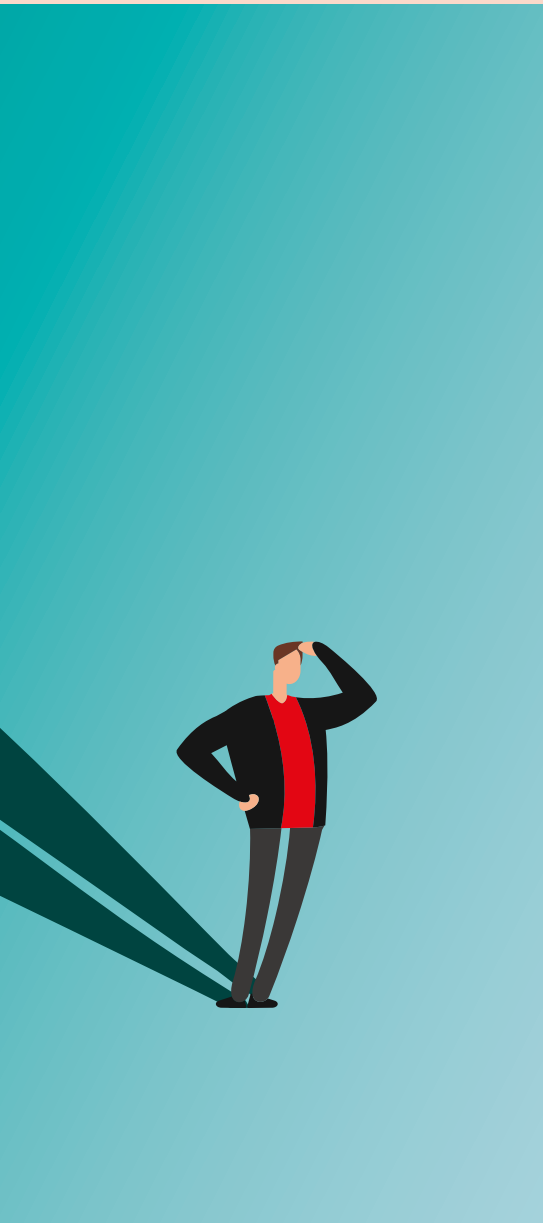


'IN DE GEVANGENIS KWAM IK TOT MEZELF'

Niemand wordt met zelfvertrouwen geboren. Het moet groeien. Als alles goed gaat wordt de basis hiervoor gelegd in je kinderjaren. Maar zo niet, dan is niet alles verloren. Ook op latere leeftijd kun je zelfvertrouwen ontwikkelen. Zelfs, of misschien wel juist, in de gevangenis. Comeback legt in een kleine 'cursus zelfvertrouwen' uit wat het is, hoe je het kan vergroten en wat het je oplevert.

TEKST: Marjolein van Rotterdam

Je zou het niet zeggen als je hem nu ziet. Jules Rasolbaks oogt als een man die je direct vertrouwt. Een man met pretogen en een zelfbewuste houding. Toch zat Jules in het verleden zeven keer vast, en noemt hij agressie een rode draad



in zijn leven. Eén van de twee rode draden. Wat is er gebeurd?

BOKSBALLEN

Op een stille zomerochtend lopen we naar de sportruimte op het terrein van GGZ-locatie De Hoop. Een garage-achtige ruimte propvol fitnessapparaten. Jules geeft er les, hij gebruikt sport om mensen dingen duidelijk te maken. Achter de boksballen hangt een whiteboard. 'Hier begin ik altijd mee', vertelt Jules, en pakt een stift. 'Ieder mens speelt verschillende sociale rollen. Schrijf de eerste drie waaraan je denkt

maar even op. In het echt zijn het er meer, maar dat doet er nu niet toe. De meeste mensen hebben zo'n zestien rollen. Oké prima, je hebt er drie. Aan de hand van die rollen gaan we kijken naar je mentale processen. Welke van de rollen geeft jou druk, spanning, stress, of zorgen? Welke kosten je energie, welke geven jou energie? Ook kijken we naar de bijbehorende emoties. Welke rollen maken je boos, welke maken je bang, bedroefd of blij?'

Jules werkt intussen een jaar of veertien bij De Hoop GGZ. Hij kwam binnen

'Je hebt twee opties', zegt ze in een onmiskenbaar Rotterdamse tongval tegen de klas. 'Of je blijft je eigen helemaal de pleuris haten en je hebt het nooit lekker naar je zin in het leven. Of je gaat ervoor, kiest ervoor van jezelf te houden en er geen potje van te maken.'

Zelfvertrouwen is in Dreamschool een van de belangrijkste onderwerpen, óók in de lessen waar het niet het thema is. Soms bestaat de steun uit een arm om een schouder, soms uit een kritische vraag of opmerking: 'Als je niets kiest

'Zelfkennis en zelfvertrouwen gaan hand in hand'

als verslaafde ex-crimineel met een groot achtergrondverhaal van misbruik en mishandeling. Maar een psycholoog zag de kracht die in hem zat. En zo begon hij als ervaringsdeskundige mensen te helpen en groeide hij door tot wat hij nu is: zowel therapeut als opleider en coördinator. Daarnaast werkt hij bij een reïntegratiebureau waar hij ex-gedetineerden naar werk begeleidt en werkt hij ook nog voor PakKans, dat mensen met een justitieel verleden en werkgevers bij elkaar brengt. En last but not least is hij vader van vijf kinderen. En hij heeft ook de twee kinderen van zijn vrouw in huis. In 2009 zat hij voor het laatst in de gevangenis.

DREAMSCHOOL

Haar bijnaam is Lady Tyson. Als bokser was ze letterlijk onoverwinnelijk, Lucia Rijkers is de trots van het Nederlandse vrouwenboksen. Intussen is ze alweer jaren afgezwaid en heeft ze veel bijgeleerd in heel andere hoeken dan de boksring. Ze is boeddhist geworden, cum laude afgestudeerd aan 'The University of Living Life', en is coach geworden. Dat doet ze onder meer met Nederlandse drop-outs, jongeren die zijn afgehaakt op school, in het tv-programma Dreamschool.

Toevallig gaat het in één van de afleveringen van dit jaar over zelfvertrouwen. Vlogger Lotte van Eijk is uitgenodigd als gastdocent:

gebeurt er nooit iets. Uncomfortable is waar de groei zit' (Lucia). Dreamschool helpt de leerlingen iets te doen, te veranderen. De kids lijken vaak stoer, maar wat je ziet is eigenlijk overleven. Zelfvertrouwen begint met veiligheid. De jongeren hebben daar weinig ervaring mee. →

WEINIG ZELFVERTROUWEN

Een troostrijke gedachte: als je denkt dat je weinig zelfvertrouwen hebt, bedenk dan dat je een van de zeer velen bent. 85 procent van de mensen heeft precies hetzelfde. Zelfs mensen waarvan je het mischien helemaal niet verwacht. Je ziet het namelijk niet. Mensen met een lage eigenwaarde denken vaak dat ze niet goed genoeg zijn, dat ze zich moeten bewijzen. Ze proberen dat gevoel weg te halen door heel veel te presteren. Of door aardig gevonden te worden. Een gebrek aan zelfvertrouwen kan dus leiden tot gedrag dat juist het tegenovergestelde uitstraalt. Denk aan de alfa-gevangene op je eigen afdeling of de valse bewaakster. Zij gebruiken verschillende trucs om te verhullen dat ze eigenlijk bang zijn.



Ook zonder Dreamschool kunnen dingen veranderen. 'We kunnen op elke leeftijd relaties aanknopen die ons vertrouwen geven', schrijft Charles Pépin bijvoorbeeld, in zijn boek Zelfvertrouwen – een filosofie. 'Wanneer we als kind niet het geluk hebben gehad om in een liefdevolle omgeving en in geborgenheid op te groeien, is het nooit te laat om banden te smeden die we hebben gemist. Het enige dat ervoor nodig is: goede zelfkennis, om ons bewust te zijn van het gemis, en de noodzaak dat te compenseren.'

Terug naar de gym van Jules. Er staat nog meer op zijn whiteboard.

Gewond

Gewond

Gezond

Jules legt het uit: 'De sociale rollen die jij opschreef lieten zien wat bijna iedereen doet. Het zijn rollen die te maken hebben met de ánder. Maar waar ben jij? Heel vaak zeggen de rollen die mensen opschrijven niets over hun behoeften, hun wensen, of dromen. Als je die leert kennen, leer je jezelf kennen. Ik wil mensen dat laten zien. Je kan je psyche zien als een taart met drie grote punten. Het gewonde deel, het gewonde deel en het gezonde deel. In het ge-

werker. Hij had ook een opdracht van zijn vader: 'Zorg dat iedereen naar Nederland kan komen.' Er lag veel druk op zijn schouders en op die van mijn moeder. Om het geld bij elkaar te krijgen ging pa de onderwereld van Rotterdam in. Op een gegeven moment had hij lijfwachten, dure auto's. Het pistool kreeg ik op mijn hoofd toen ik weigerde die auto's te wassen. Het pistool was een sleutelmoment. Daarna begon ik mijn vader te terroriseren. Ik wilde hem behandelen zoals hij mij behandelde.'

Het is intussen veertig jaar later. Jules' vader is overleden. Gaandeweg is hij steeds meer van de relatie met hem gaan begrijpen. 'Van elkaar willen vermoorden tot samen opstaan. Ik kijk nu anders tegen mijn vader aan.'

Ook zichzelf leerde Jules steeds beter begrijpen. Hij veranderde van iemand met agressie als rode draad in zijn leven, naar iemand voor wie (werken aan) zelfvertrouwen de rode draad is. Jules: 'Wat mij echt hielp was een rechter die me niet naar de TBS stuurde, zoals was gevraagd, maar zei: 'Jij gaat aan jezelf werken. Je gaat naar De Hoop.' Jules: 'Sindsdien ben ik gaan ontdekken wie ik ben. Wat mijn sterktes zijn, mijn zwaktes, mijn grenzen en behoeften. Ik begon te leren dat je grenzen kunt aangeven zonder te vechten. Zelfkennis en zelfvertrouwen gaan hand in hand.'

'Als je niet kiest gebeurt er nooit iets. Uncomfortable is waar de groei zit'

wonde deel zit je pijn. In het gewonde deel jouw manieren om hiermee om te gaan: je overlevingsstrategieën. Denk aan vechten, vluchten, bevriezen, aanpassen, pleasen, perfectionisme. In het gezonde deel zitten je behoeftes, verlangens, wensen, dromen, motivaties, intenties. Voor mij is dat het belangrijkste deel.'

Jules kent zijn eigen taart goed. Hij groeide niet bepaald veilig op. 'Op mijn 15de zette mijn vader een pistool tegen mijn hoofd. 'Schiet je eigen zoon dan maar dood!', riep ik. Mijn pa is uit Suriname naar Nederland gekomen om te studeren. Hij werd maatschappelijk

IN DE GEVANGENIS

Zelfkennis en zelfvertrouwen kunnen altijd groeien. Ook, misschien soms wel juist in de gevangenis. Je hebt tijd. Dat is een groot voordeel. 'De gevangenis was voor mij een tijd van bezinning', vertelt Jules. 'Omdat ik daar tijd had om tot mezelf te komen kwam ik tot inkeer, en kreeg ik overzicht: waar sta ik nu? Nu ik 16,5 jaar vrij ben gun ik mezelf daarom nog elke dag 'me-time': een uur, anderhalf uur voor mezelf, om de dag te analyseren, om mijn gedachten te aanschouwen, om te bidden, te lezen, met mezelf aan de praat te gaan, en te ontspannen.'

Ook anderen in de gevangenis kunnen je



helpen je te ontwikkelen, weet Jules uit eigen ervaring: 'Diep vanbinnen weet je voor wie je moet oppassen en wie je kunt vertrouwen. Als je de juiste personen opzoekt, vind je de hulpkrachten die je nodig hebt. Je zal zien dat er altijd iemand is die naar je omkijkt. Een mede-gevangene, een vrijwilliger die op bezoek komt, een



LUCIA

Haar rol in de film 'Million Dollar Baby' met Clint Eastwood heeft bokslégende Lucia Rijker wereldwijd bekend gemaakt. Lucia's levenspad, gekenmerkt door pieken en dalen, heeft haar geleerd om krachtiger in het leven te staan.



personeelslid. Gedraag je als een aardig iemand. Wat je geeft dat krijg je terug.'

POSITIEF IN HET LEVEN

Als de drie weken Dreamschool erop zitten begint het eigenlijk pas. De kilometers film worden verwerkt tot uitzendingen waar miljoenen mensen naar kijken.



JULES

Als ex-gedetineerde is Jules een gedreven verbinder en geestelijk leider met een missie: mensen helpen te herstellen, groeien en floreren. Hij werkt nu als therapeut en opleider bij verslavingsinstelling De Hoop.

MEER TIPS OM JE ZELFKENNIS EN ZELFVERTROUWEN TE VERGROTEN

1 LEER JEZELF KENNEN

Leer jezelf beter kennen door de vragen van Jules aan op pagina 9 jezelf te stellen en aan een ander.

2 WEES EERLIJK

'Als je niet weet waar je voor wegloopt, hoe kan je het dan aangaan?'
Lucia Rijker tegen een leerling van Dreamschool.

3 ZORG VOOR RUST

Vertrouwen en balans hangen samen. Door te zorgen voor rust, kan het (zelf)vertrouwen groeien.

4 TRAIN JE LICHAAM

Je fit voelen maakt dingen gemakkelijker. Je kunt je beter concentreren, slaapt beter, houdt dingen langer vol en raakt niet te snel van slag.

5 PROBEER JE NIET TE BEWIJZEN

Mensen met eigenwaarde weten dat ze in de kern oké zijn. Ze hoeven niet de hele tijd te laten zien dat ze goed zijn.

6 LEREN DOOR TE DOEN

Zelfvertrouwen is ook oefenen! Elk ding dat je onder de knie wilt krijgen vraagt veel oefening, stelt Malcolm Gladwell in het boek *Uitblinkers*. Maar het hoeft niet per se 10.000 uur te zijn zoals hij in zijn boek schrijft.

7 LEER JE GRENZEN KENNEN EN AANGEVEN

Wees niet bang om keuzes te maken en daar duidelijk over te zijn. Grenzen zorgen voor rust.

8 DOE HET SAMEN

Iets samen doen helpt je aan zelfkennis en zelfvertrouwen. Het zorgt voor het gevoel waardevol te zijn.

9 MAAK IETS

'De beschaafde mens heeft een koets ontworpen, maar weet zijn voeten niet meer te gebruiken', aldus een 19de-eeuwse filosoof. Het is lastig om op jezelf te vertrouwen als je altijd vertrouwt op apparaten. Iets zelf maken geeft voldoening en zelfvertrouwen.

Voor veel leerlingen is het heftig om zichzelf terug te zien, maar ook een reden voor trots, en iets om van te leren. De filmpjes staan ook op YouTube. Eén van de oud-leerlingen kijkt ze vaak terug. Hij vertelt erover in een interview. 'Een belangrijke les die ik geleerd heb: als ik positief in het leven sta dan voelen andere mensen zich daardoor aangetrokken. Vroeger trok ik vooral negatieve mensen aan, dat is nu niet meer zo. Daar kan ik wel van genieten. Verder heb ik geleerd om nooit, maar dan ook nooit op te geven en te blijven vechten voor een goede toekomst.'

Je kan dus wel zeggen dat zijn zelfvertrouwen is gegroeid! Je ziet ook hoe veel beter deze jongen zich voelt. Dat fijne gevoel is misschien wel de belangrijkste reden aan je zelfvertrouwen te (blijven) werken. Zelfvertrouwen maakt je sterker en gelukkiger. Het zorgt ervoor dat je beter in je vel komt te zitten en uitdagingen of problemen beter aankunt. Het maakt weerbaar en veerkrachtig. En daardoor vermindert ook je angst.

IS ER NOG MEER?

'Ja, zeker', zegt Charles Pépin, de filosoof. Ja zeker, zegt ook coach Jules. Zelfvertrouwen helpt ook om je vrij te voelen, denkt Charles. Je bent vrij als je helemaal durft te zijn wie je bent. Wanneer je je verleden in zijn geheel accepteert. 'We zijn vrij wanneer we erin slagen met ons hele wezen naar onszelf te luisteren. Het is onmogelijk om vrij te zijn als we onze geschiedenis herschrijven en de donkere bladzijden onder het tapijt vegen, of als we steeds weer schuld bekennen. Beide manieren getuigen van een gebrek aan zelfvertrouwen.' Vertrouwen hebben in je eigen intuïtie, naar jezelf leren luisteren, is pas echt vrij zijn.

Het laatste woord is voor Jules: 'Als je jezelf leert kennen en vertrouwen voel je dat je beschermd wordt. Die bescherming is tegelijkertijd de kracht in jezelf, én de kracht om je heen. Hij zorgt ervoor dat je je blijft ontwikkelen, en vertelt je ook dat het niet erg is dat je er nog niet helemaal bent. Zelfvertrouwen laat je genieten van de reis.' ■



KINDEREN VAN GOD

Als Epafraas-vrijwilliger zit ik meestal in een advocatenhokje, maar soms ook in de gewone bezoekersruimte. Allebei hebben voordelen en nadelen.

In de grote ruimte is het vaak wat rumoeriger, maar kan ik als het een beetje meezit een snack kopen voor mijn gesprekspartner, en dat heeft ook wel wat. Daarnaast heeft de algemene bezoekersruimte voor

mij als bijkomend voordeel dat ik wat meer rond kan kijken naar wie er allemaal zitten: partner, moeder, vriend of collega, en soms ook kinderen. En dat doet me natuurlijk wat.

DE ROL VAN KINDEREN

Kinderen. Ik heb er zelf één, een dochter van acht. Pas nog zat ik ergens bij Detroit in de bezoekersruimte van een federale gevangenis, waar ook veel kinderen waren: klein, groter, bijna volwassen, en van alle mogelijke kleurtjes en culturen. Mijn gesprekspartner liet op zich wachten, zodat ik ruim de tijd had om het geheel in me op te nemen. Veel knuffelen natuurlijk, heel veel knuffelen van de kleine kinderen en klimmen op papa, om zo goed



mogelijk in te halen wat thuis niet kan. Kinderen gáán er gewoon voor en weten wat hun te doen staat. En dat deed ook iets met de sfeer in de zaal, zo leek het tenminste. Die was minder grimmig dan ik me van andere gevangenissen herinnerde. Daar waren ook veel bezoekers, wat klimtoestellen en speelgoed, maar geen kinderen.

'Kinderen van God' zijn wij, zegt de christelijke bijbel. 1 Johannes 3 zegt het zo mooi: 'Bedenk toch hoe groot de liefde is die de Vader ons heeft geschonken! Wij worden kinderen van God genoemd, en dat zijn we ook'. Daar gaat natuurlijk wel iets aan vooraf, maar zo staat het in de bijbel.

Kinderen spelen sowieso best een grote rol in het Nieuwe Testament. In het evangelie van Marcus zie je hoe dappere moeders en vaders allerlei obstakels overwinnen om hun kind de hulp te geven die het nodig heeft. (Tip: het is best een leuke puzzel eens de verhalen naast elkaar te zetten). En er is ook een verhaal waar precies het omgekeerde gebeurt, waar een klein prinsesje het slachtoffer wordt van de grillen van haar ouders (Marcus 6:14-29). Zo moet het dus niet, horen we Marcus zeggen.

IEDER MENS EEN KIND VAN GOD

We zijn allemaal kinderen van God, zeggen christenen. De andere godsdiensten zeggen dat bij mijn weten niet, of in elk geval niet zo stellig. De koran verwerpt het beeld van God als vader: God is uniek, is niet geboren en verwekt ook geen kinderen, en niets of niemand is met God vergelijkbaar. Tegelijkertijd spreekt de koran wel over Gods barmhartigheid in bewoordingen die aan de moederschoot herinneren – God is ar-rahman, ar-rahiem, de Barmhartige Erbarmer, en 'rah-ham' is het woord voor de moederschoot. Kijk, zo kan het ook.

En soms ligt de situatie nog weer anders. Ik kwam ooit een vrouw uit West-Afrika tegen, uit een moslimcultuur, die een duidelijk religieus verlangen had maar als kind misbruikt was door een mannelijk familielid. In zo'n situatie is het geen goed idee met God als Vader aan te komen zetten, of er moet al iets heel bijzonders aan de hand zijn. Het hangt natuurlijk op de eerste plaats van de persoon zelf af, wat die aangeeft dat mogelijk behulpzaam kan zijn. Het ingewikkelde is ook dat juist

'Ieder mens is een kind van God en moet als zodanig behandeld worden, wat hij of zij ook gedaan heeft'

in gevallen van misbruik de mogelijkheden tot herstel vaak nauw verweven zijn met de rol en de identiteit van degene die het misbruik gepleegd heeft, zeker als dat een religieuze identiteit is.

Hoe dan ook staat voor mij als een paal boven water dat ieder mens een kind van God is en als zodanig behandeld moet worden, wat hij of zij ook gedaan heeft. Ja, dat geldt ook voor de misbruikplegers en de moordenaars op de afdeling. Zo ga ik naar de gevangenissen toe, en dan zien we wel wat er gebeurt.

ZELFVERTROUWEN

Dat brengt me op het thema 'zelfvertrouwen'. Wat is nu zelfvertrouwen, en waar komt het vandaan? Voor de meesten van ons: uit onze kindertijd. Onze ouders geven ons (als het goed is) een soort basisvertrouwen mee waarmee we de wereld tegemoet kunnen treden, en hopelijk ook wat praktische wijsheid om met dat vertrouwen aan de slag te kunnen, zodat we leren wat we wel en niet kunnen doen. Maar soms gaat het mis. Sommige ouders hebben zelf te weinig meegekregen, of te veel aan hun hoofd, of nooit tijd gehad hun eigen trauma's te verwerken. En dan komt het kind vertrouwen tekort. Want het kan niet genoeg onbevange zijn en doen wat het moet doen, de ouder laat zich niet aanspreken of knuffelen of opvrolijken of wat ook, en het kind raakt in verwarring. Het kind wordt onzeker, denkt mogelijk dat het aan hem- of haarzelf ligt, en soms zet zich zo'n patroon levenslang vast. Voor de goede orde, ik ben geen pedagoog, maar iets van dit verhaal heb ik zelf meegemaakt, en daar schrijf ik over.

DRIE-IN-ÉÉN

Dit is nu de ongehoorde uitdaging van het christelijke geloof in God, dat er ergens diep in ons het vermogen zit om nieuw vertrouwen te vinden, ondanks alles wat we zijn tekortgekomen, en ondanks alles dat we misschien zelf bij anderen kapot hebben gemaakt. Leren lopen over het water, zei ooit iemand (een verwijzing

naar Mattheus 14:28-31). De bron van dat vertrouwen noemen christenen eerst God, één God, en daarna niet alleen vader, maar ook zoon en heilige geest. Drie-in-één. Niet alleen vader, niet alleen zoon; anders wordt het te massief.

En dan kan het nog steeds anders. Een oud Engels kerklied dat mij dierbaar is spreekt over Jezus als vriend, een vriend die uit liefde zijn leven geeft. *'My song is love unknown / my saviour's love to me / love to the loveless shown that they might lovely be.'* Het kan dus ook zonder. Ik bedoel maar, als iemand het spreken over God als vader te ingewikkeld vindt, zou ik zeggen: doe het dan eens een tijdje niet en kijk wat er gebeurt.

WE ZIJN WAT WE DOEN

Het kan altijd anders. Een collega van mij met een boeddhistische achtergrond neemt dezer dagen een paar gesprekken van mij over. Ik ben er blij mee. Afgezien dat het me een lange reis scheelt, denk ik dat ze wat toe te voegen heeft: het zal andere gesprekken opleveren.

Bovendien ben ik pas twee jaar bezig, en zal ook best eens wat doms gezegd hebben bij mijn eerdere bezoeken, dus ik hoop wat te leren van haar ervaringen. Aristoteles, een filosoof die ik echt beter ga lezen als ik ooit in de bak beland, was niet zo van het geloofsvertrouwen maar meer van het aanleren van goede gewoonten: we zijn wat we doen, wat we dagelijks en voortdurend doen. Dat is mij voorlopig te volwassen, ben ik bang: ik word maar liever als de kinderen en rijd zo onbevange mogelijk naar de gevangenis. Maar er is hoop, en ruimte voor groei. Bid voor mij en voor ons allen. ■

Matthijs Kronemeijer
GEESTELIJK VERZORGER
IN DE VERENIGDE STATEN



OKKE WISSE – SCHRIJVER VAN FILOSOFEREN IN DE TBS



'MET KLEINE AANPASSINGEN ZORG JE VOOR DE GROOTSTE VERANDERINGEN'

Okke Wisse zal in november, als hij met pensioen gaat, 35 jaar geestelijk verzorger zijn geweest. Over zijn jaren in de gevangenis en de tbs-kliniek, kan hij mooie verhalen vertellen. Vooral over de levensvragen waarover hij praatte met een aantal tbs'ers. Daarom schreef hij een boek. Met Comeback deelt hij ook wijze lessen om je tijd in de cel te doorstaan.

TEKST: Marjolein van Rotterdam

Als Okke Wisse in 1991 op sollicitatiebezoek gaat in de Scheveningse gevangenis, ziet hij eruit als een studentje. 31 jaar is hij, maar hij lijkt veel jonger. 'Bovendien was ik braaf', zegt hij, inmiddels op een haar na met pensioen. 'Geweld of stelen kwam in

mijn familie niet voor. Ik had er zelfs niet aan gedacht om een identiteitsbewijs mee te nemen. Toen ik met mijn voorganger (Jan Eerbeek) door een van de vleugels naar zijn kamer liep, voelde het als een schok dat er een hasjgeur hing. Er werd toch niet geblowd in de gevangenis? Nou ja, zo bleu was ik.'

Meteen al in het eerste jaar gebeurt er iets waardoor hij nooit meer hetzelfde naar zijn werk zou kijken. Op een vrijdagmiddag klopt even voor vijven een gedetineerde aan. 'Dominee, kunt u mij helpen? De man moest op dat moment al bijna op cel zitten, ik moest naar huis en antwoordde iets als 'Maandag ben je de eerste'. In dat weekend hing hij zich op. Het was vreselijk, in elk opzicht. Maar wat ik daarna besepte: in dit werk moet ik altijd luisteren. Ook door wat er op het spel staat.'

Na twaalf jaar Scheveningen stapte Okke over naar een Utrechtse tbs-kliniek. Als hij eind dit jaar met pensioen gaat, heeft hij er 23 jaar gewerkt; sommige patiënten kent hij even lang. Over de gesprekken die hij met een aantal van hen had schreef hij een brievenboek, gericht aan 'Stefan' (niet een echte naam), *Filosoferen in de TBS*.

Als een geestelijk verzorger een boek schrijft, verwacht iedereen dat het over religie gaat. Waarom koos je voor filosofie?

'Geloof gaat over verwachtingen. Verwachten dat iets wat groter is dan jij – het leven, God, het bestaan, welke naam je het ook geeft –, het goed met jou voor heeft. Als je zo denkt, krijg je oog voor dingen die dat bevestigen. Dat zag ik bijvoorbeeld bij een Molukse jongen in de Scheveningse gevangenis. Hij wilde graag zijn vader nog eens zien. Die vader bleek intussen teruggegaan te zijn naar Indonesië. Toen kwam ineens het bericht dat zijn vader was overleden. Dat was een enorme klap, maar er was iets dat hem troostte. Op de dag dat zijn vader begraven werd, vloog er door een klappaampje hoog in zijn cel een vlinder naar binnen, maakte een rondje en ging weer weg. Voor hem had die vlinder een speciale betekenis. En dat hielp! Zo kijk ik naar religie. Of het waar is wat wij van God denken of verwachten, weten wij niet. Maar ik weet wel hoe belangrijk een gelovige verwachting kan zijn.'

'Ik noem mezelf religieus, absoluut. Maar godsdienst en religie ben ik wel gaan zien als iets wat voortkomt uit de filosofische vragen over ons bestaan. Over die vragen gaat het ook in mijn boek. Waarom leven we? Hoe ga ik om met de onvoorspelbaarheid van dingen? Waarom zou je je aan dingen of mensen hechten als je weet dat je ze toch weer kwijtraakt? Het boek is gebaseerd op gesprekken met patiënten. Ik ben opvallend



vaak mensen tegengekomen die écht goed konden nadenken over de moeilijkere vragen van het leven. Zeker een stuk of dertig filosofen heb ik ontmoet in de tbs-kliniek.'

'Je stond er alleen voor. Je bent, want zo gaat dat dan, je eigen verhaal gaan maken en iets van jezelf gaan verlangen wat je op den duur in een isolement heeft gebracht. Als twaalfjarige jongen, vertelde je mij jaren geleden, heb je bedacht dat vooral jij schuldig was aan de moord op je vader.' (citaat uit het boek).

In je boek gaat het tussen de regels door over isolement en verbondenheid. Die spelen bij die grote vragen een rol?

'Naast eten, drinken en een dak boven je hoofd, is de belangrijkste behoefte van de mens om verbonden te zijn. In een buitenlandse gevangenis is dat moeilijk. Je kan je niet uitdrukken in je eigen taal, je begrijpt de regels van het systeem niet waarvan je afhankelijk bent, je kunt geen contact maken als dat nodig is, en je hebt het gevoel dat je geliefden hun eigen weg gaan – ook al hoeft dat niet waar te zijn – en jij vergeten wordt. Daar komt nog bij dat gedetineerden vaak al vóór hun gevangenisstraf erg alleen zijn. Isolement is een bewezen criminaliteitsbevorderende factor. Tegelijk weten we dat niemand het alleen kan. Verbinding is van levensbelang. Een isolement maakt je letterlijk ziek.'

'Twee heel belangrijke manieren van je verbinden: met je herinneringen en met je geloof'

Hoe kan je zorgen dat je toch verbonden blijft?

'Wij hebben geleerd om te denken dat wie wij zijn, iets is wat vanbinnen zit. Ons 'ik' of 'zelf'. Maar je bent ook wat er gebeurt tussen jou en de ander, of de buitenwereld. Tussen dit lichaam en dat lichaam, of die ruisende boom daar. Daarom helpt bezoek echt. Is er niemand waarmee je je kunt verbinden, dan kan je zoeken naar iets anders om verbinding mee te krijgen: met iets, of met jezelf. In mijn eigen leven waren er momenten dat ik iemand miste die mij troostte. Dan legde ik mijn hand op mijn buik. Ik was de buik én de hand. Sommigen vinden dat zielig, maar

ik vind het niet zielig. Ik vind het slim. Er zijn nog meer mogelijkheden. Je kunt je verbinden met iets wat je maakt, met je tekeningen of met je gedichten. Met een spinnetje hoog boven in de hoek. Met een fantasiewereld, al moet je daar een beetje mee uitkijken. In je fantasie kun je een privéleven verzinnen van die ene best aardige bewaker en met hem een fictieve band opbouwen.'

'En tot slot nog twee heel belangrijke manieren van je verbinden, namelijk met je herinneringen – koester die! –, en met je geloof of je religie. God, Allah, Boeddha of je voorouders zijn er zonder beperkingen in tijd en ruimte. Bidden helpt daarom. Je mag bidden voor alles. Alleen moet je je verlangens wel serieus nemen, dus ook een beetje naar dat verlangen handelen. Dus als je bidt om een lang en gezond leven en je steekt daarna een sigaret op, dan zeg ik: nou beste man of vrouw, wel even goed nadenken.'

Het gaat in je boek ook over veranderen. Stel dat je dat wil terwijl je vastzit. Wat kan je doen?

'Veel! En het hoeft helemaal niet groot te zijn om een groot effect te hebben. Als ik nu ga lopen en een klein beetje, echt een piepklein beetje mijn voeten in een andere richting stuur, dan ben ik over twee jaar op een andere plek dan wanneer ik dat niet doe. Misschien wel duizend kilometer ervandaan. In de gevangenis kan je nét een beetje an-

door één keer per dag iets te lezen, of te schrijven. Of wat ook goed werkt: uitproberen wat het doet als je net iets vriendelijker bent tegen anderen, ook al krijg je daar in eerste instantie niks voor terug. Je gaat bijvoorbeeld mensen groeten. Kleine dingen zorgen er uiteindelijk voor dat je een ongelooflijke verandering gaat doormaken. Maar: je moet ze wél volhouden. Als je je voeten maar een paar stappen in een nieuwe richting zet, verandert je koers nog niet echt.'

Ook ik heb mijn lesje geleerd in mijn tbs-tijd. Vooral dat de verkondiger zich aan de eigen haren uit het moeras probeert te trekken, maar hem dat nooit zal lukken. Ook de verkondiger heeft de ander nodig. En soms, geloof het of niet, was jij die ander. (citaat uit het boek).

Heeft het boek jou ook veranderd?

'De gesprekken met mensen in de kliniek betekenden heel veel voor mij. Ze hebben mij zeker veranderd. Vroeger dacht ik dat ik geen goede geestelijk verzorger was vanwege al mijn twijfels. Ik kon nooit met zekerheid zeggen dat Jezus iemand zou gaan redden. Maar misschien, weet ik nu, is de nabijheid met patiënten er juist doordat ik het net als zij niet weet, en het leven net als zij moeilijk vind.'

'Wij westerse mensen maken elkaar wijs dat we leven om te genieten en plezier te hebben. Alsof we een game spelen waarin je, als je echt je best doet, het kwaad kan overwinnen. Maar het leven is een game waarin je misschien wel nieuwe levels haalt, maar iedere keer toch ook opnieuw moet beginnen. Je wordt ontslagen, je man of vrouw gaat weg, een kind overlijdt. Er zijn 100.000 redenen die maken dat de game van het leven niet oplosbaar is. Mensen zijn zich daar alleen niet van bewust, en dus denken degenen die niet winnen of genieten, dat er iets mis is met hén. Zij gaan vervolgens dingen doen om met hun moeilijke leven om te gaan, ze duiken bijvoorbeeld in een verslaving of de criminaliteit – en maken hun isolement groter. Terwijl het volgens mij andersom is. Moeite hebben met het leven is een teken dat je gezond bent! Het leven is niet makkelijk.' ■





ISRAËL WIL HEEL GAZA BEZETTEN

De gruwelen zijn ongekend, zei VN-chef António Guterres eind juli over de situatie in Gaza. 'De mate van dood en verderf die er wordt gezaaid kent haar gelijke niet in onze jaren.' In augustus lijkt niettemin het onmogelijke te gebeuren: het wordt nóg erger. Israël laat weten Gaza volledig te willen bezetten, en begint daarmee. Het Israëlische leger had al de controle over het overgrote deel van Gaza, schrijft *NOS.nl*. Alleen Gaza-Stad in het noorden en een strook land in het zuidwesten vallen daar niet onder, al voert Israël daar voortdurend aanvallen uit. In die gebieden wonen honderdduizenden ontheemde Palestijnen, opeengepakt onder zeer slechte omstandigheden. Hoe Israël de bezetting van Gaza-Stad voor zich ziet, is onduidelijk. In ieder geval wil premier Netanyahu dat alle inwoners naar de strook land in het zuiden vertrekken. Daarvoor stelt Israël 7 oktober 2025 als deadline. Twee jaar na de terreuraanslag van Hamas moeten alle Palestijnse burgers weg zijn uit Gaza-Stad. Intussen hongert Israël Gaza ook nog steeds uit. Er staan zesduizend vrachtwagens aan de grens, klaar om binnen te rijden. Ze mogen de Gazastrook alleen nog steeds niet in.



Mensen vluchten uit Gaza-Stad

NAVO-TOP



Trump op bezoek bij de Koning en Koningin

VERHOOGING DEFENSIE-UITGAVEN

President Trump logeerde koninklijk op Huis ten Bosch bij Willem Alexander en Máxima, Zelensky kwam, en vooraf was er al overeenstemming: ja, we gaan naar vijf procent. Op 24 en 25 juni is in Den Haag een Navo-top gehouden die grote gevolgen kan hebben. Die vijf procent gaat over het percentage van de nationale begroting dat NAVO-lidstaten in de toekomst uitgeven aan defensie, vooral vanwege de Russische dreiging. Een grote hoeveelheid geld. Nederland zou bijvoorbeeld zo'n veertig miljard euro per jaar moeten uittrekken. De nieuwe 'NAVO-norm' is bedoeld om Europa te herbewapenen, en is een eis van de Verenigde Staten. De VS verleggen hun aandacht naar China en Europa moet zijn eigen verdediging bekostigen, stelt president Donald Trump, die er de vijf procent aan verbond.

GESPREKKEN TUSSEN TRUMP EN POETIN IN ALASKA

In Alaska rolde de Amerikaanse president Donald Trump de rode loper uit voor Poetin. Daarna ontving hij Zelensky in Washington samen met de belangrijkste Europese leiders. De grote vraag nu is of Zelensky en Poetin ook nog met elkaar praten. Poetin lijkt niet ál te enthousiast. Na de ontmoet-

ting met Trump in Alaska liet het Kremlin weten dat directe gesprekken tussen de presidenten van Rusland en Oekraïne een lange aanloop vergen. Dmitry Polyanskiy, de plaatsvervangende Russische afgevaardigde bij de Verenigde Naties, zei tegen de *BBC* dat 'niemand de mogelijkheid tot directe be-

sprekingen' heeft verworpen, maar ook 'dat er geen ontmoeting omwille van een ontmoeting' moet zijn. Hoog overleg dus deze zomer met Poetin en Zelensky, maar nog lang geen vrede. Trump had voor zijn presidentsstart beloofd voor vrede te zorgen in Oekraïne, binnen 24 uur.



ISTOCKPHOTO

NASA WIL KERNREACTOR OP DE MAAN

De Amerikaanse ruimtevaartorganisatie NASA wil een kernreactor bouwen op de maan. Dat meldt nieuwssite *Politico*. Drijfveer is de groeiende concurrentie met China. De reactor zou in 2030 operationeel moeten zijn. Volgens NASA kan het eerste land met een werkende reactor op de maan een 'uitsluitingszone' uitroepen – als een ander land dat doet heeft dat volgens NASA aanzienlijke nadelen voor de VS. China plant zijn eerste bemande maanmissie. De VS wilden al terug naar de maan. Doel is om in 2027 weer astronauten op de maan te laten landen. Het schema is al een paar keer uitgesteld.



Black Sabbath frontman Ozzy Osbourne

OZZY OSBOURNE OVERLEDEN

Hij stierf bijna in het harnas. Enkele weken na zijn afscheidconcert met Black Sabbath overleed Ozzy Osbourne aan de ziekte van Parkinson, schrijft *De Morgen*. Het was voor het eerst in twintig jaar dat de band optrad met de oorspronkelijke bandleden. Black Sabbath wordt, dankzij hun dreunende ritmes en occulte teksten, beschouwd als de grondlegger van de heavy metal; Osbourne als de godfather van het genre. Osbourne verkocht meer dan honderd miljoen albums. Vanwege zijn drank- en drugmisbruik werd hij in 1979 uit de groep gezet. Hij timmerde niettemin succesvol verder aan zijn carrière. Later legde de groep het bij en volgden enkele reünies.

VROUWELIJKE LEIDER IN SURINAME

De verkiezingen in Suriname van 25 mei waren de eerste in 45 jaar zonder Desi Bouterse: de oud-president en voormalig legerleider overleed eind december. En er waren meer 'voor het eerst': de nieuwe president is de eerste vrouwelijke in de geschiedenis van Suriname. De 71-jarige Jennifer (Jenny) Simons, voormalig voorzitter van het parlement, werd eerder Bouterse's opvolger als leider van de NPd. Zij is een aanhanger van de oud-president en staat ook bekend om haar inzet voor vrouwenrechten in Suriname. Simons gaat regeren met vijf andere partijen. Samen met haar eigen NDP zijn die goed voor 34 zetels, een tweederdemeerderheid die nodig is om een president te kiezen.



Jenny Simons

CRISIS IN CONGO

In Congo woedt een van de ernstigste humanitaire crises ter wereld. Bijna acht miljoen mensen zijn er ontheemd en 28 miljoen mensen hebben onvoldoende toegang tot voedsel. Sinds januari zijn volgens de VN in het oosten van het land ruim twee miljoen mensen op de vlucht geslagen. Het leek dan ook mooi dat Donald Trump de strijdende partijen bijeen wist te brengen en zorgde voor een vredesakkoord tussen Congo en Rwanda, eind juni. Maar sindsdien lijkt het geweld in Oost-Congo alleen maar te verergeren, schrijft *de Volkskrant*. Het heeft volgens de krant alles te maken met grondstoffen. Congo beschikt over enorme voorraden goud, lithium, koper en kobalt. Vooral kobalt is cruciaal voor batterijen voor elektrische voertuigen, defensie en ruimtevaart. De praktische uitvoering van het akkoord wordt moeilijk. Aan tafel in Washington zaten alleen de Congolese en Rwandese regering, en niet M23, dat grote delen van Oost-Congo in handen heeft. Zij onderhandelen apart met de Congolese regering in Qatar.

OMHAKKEN BEROEMDE BOOM: 4,5 JAAR CEL

De Sycamore Gap Tree was in Engeland een icoon. De 150 jaar oude esdoorn bij de Muur van Hadrianus speelde zelfs een rol in films en series. In de nacht van 27 september 2023 was de boom omgehakt door twee dertigers. Met een kettingzaag was dat in luttele minuten gebeurd. Het was een 'dronken daad van stupiditeit', zoals de advocaat van een van de verdachten stelde. De twee moeten vier jaar en drie maanden de cel in voor hun 'misdadige vandalisme'.

PUINLAWINE BEGRAAFT ZWITSERS DORP

Het dorpje lag er schitterend bij, maar juist die ligging aan de voet van een gletsjer zorgde ervoor dat Blatten van de kaart geveegd werd. De gletsjer begon te schuiven en zorgde ervoor dat een bergwand instortte. Er kwam een enorme hoeveelheid ijs, modder en stenen naar beneden die het dorp bedolf. De oorzaak heeft waarschijnlijk te maken met klimaatverandering. Sinds 2000 is het volume van de Alpengletsjers met veertig procent afgenomen.

ORKA'S GEBRUIKEN ZEEWIER ALS SCHOONMAAKBORSTEL



Orka's scrubben elkaar met zelfgemaakt gereedschap. Ze plukken lange stroken wier van de zeebodem en werken vervolgens samen in een wederzijds schoonmaakritueel. Van andere diersoorten, zoals bonobo's, chimpansees en olifanten, is bekend dat ze gereedschap kunnen maken en gebruiken, maar bij walvissen was dergelijk gedrag onbekend, schrijft *de Volkskrant*.



SCHULDEN EN WAT JE ERAAN KUNT DOEN



HULP BIJ SCHULDEN

• SCHULDHULPMAATJE (SHM)

Geeft mensen in schulden langdurig begeleiding. Mensen met problematische schulden worden begeleid naar de gemeentelijke schuldhulpverlening. SHM is er in 170 Nederlandse gemeenten. Zo 'n 3.500 vrijwilligers helpen 11.000 huishoudens per jaar.

schuldhulpmaatje.nl

of bel 071 - 2000 100 (gratis)

• HUMANITAS

Humanitas biedt in veel afdelingen hulp bij financiën of schulden. Soms is er een Schuldensprekkuur Speciaal voor gedetineerden. Check dit bij een van de zgn. Buiten-RIC's (Re-Integratie Centrum).

humanitas.nl/afdeling

• LEGER DES HEILS

Op veel buurtwerklocaties kan je ondersteuning krijgen als je geldzorgen of schulden hebt.

legerdesheils.nl/buurtwerk

'SCHULDEN KUNNEN ALTIJD WORDEN OPGELOST'

Ongeveer 77 procent van de mensen die in een gevangenis terechtkomen, heeft schulden. Als de straf erop zit zijn die vaak niet kleiner geworden. Soms wel (veel) groter en zonder dat mensen dat in de gaten hebben. Daarom is het belangrijk op een rijtje te hebben hoe je er financieel voorstaat, zegt schuldenexpert Carla van der Vlist.

TEKST: Marjolein van Rotterdam

Stel, je bent een gemiddelde buitenlandse gedetineerde. We weten dan van je dat je een gevangenisstraf uitzit van zo'n zeven jaar, dat je een man bent, en wat ouder dan de gemiddelde binnenlandse (in Nederland) gedetineerde.

We zoomen in op jouw situatie en kijken mee in jouw cel. Je zeven jaar zitten er bijna op. Je verheugt je op je nieuwe leven. Laten we jou Tony noemen. Je bent gescheiden, vader van een volwassen dochter die zelfstandig woont. Je had in Nederland geen vaste baan meer en

had moeite de eindjes aan elkaar te knopen. Je dacht daar een oplossing voor te hebben gevonden, maar werd gepakt. De gevangenis was verschrikkelijk. Maar je was niet helemaal gek geworden en was zo slim geweest om je huur stop te zetten en nog het een en ander.

ZORG VOOR OVERZICHT

'Heel goed dat Tony in elk geval zijn huur heeft stopgezet', zegt schuldenexpert Carla van der Vlist. Zij is medeoprichter en directeur van SchuldHulpMaatje Nederland. Deze stichting startte in 2010 omdat kerken

(en andere organisaties met een oog voor armoede) zagen dat mensen het na de crisis van 2008 financieel niet redden. SchuldHulpMaatje moedigt hen aan vroeg in actie te komen. 'Een schuld groeit met alle incasso's erbovenop zo van 1.000 euro naar 5.000 of 10.000 euro', zegt Carla. 'Mensen komen dan snel dieper in de problemen. Ze krijgen stress, gezondheidsproblemen, relatieproblemen. Zit je vast in het buitenland, dan kan je dat er niet bij hebben. Rust, gezondheid en je thuisfront heb je dan keihard nodig.'

In een buitenlandse cel heb je wel wat anders aan je hoofd dan de financiën thuis, dat begrijpt Carla. Toch raadt ze aan eraan te kijken. Omdat je ook in detentie best iets kan doen. 'Wat ik Tony en iedereen die in het buitenland vastzit op het hart wil drukken: zorg dat je een zo goed mogelijk overzicht krijgt van je schulden! Dit is ook waar schuldhulpmaatjes mee beginnen. Vraag hier eventueel hulp bij van familie, of iemand anders die je vertrouwt. Ook al is dat moeilijk: iedereen met schulden schaamt zich. Maar er samen naar kijken helpt echt! Mensen hebben vaak geen idee hoe ze ervoor staan. Mijn tip: schrijf alles



op en bespreek je overzicht ook weer met iemand. Dan kan ook iemand zijn van de ambassade, of een vrijwilliger van Bureau Buitenland of Epafra's.

TONY'S SCHULDEN

77 procent van alle gedetineerden in Nederland heeft schulden op het moment dat zij in de gevangenis terechtkomen. Tony is een gemiddelde buitenlandse gedetineerde en heeft dus schulden. 'Het begint vaak klein', vertelt Carla. 'Je betaalt één keer je gasrekening niet. Geen probleem, denken de meesten. Maar de achterstand weer inlopen is toch lastig. Soms verandert er ook net even iets aan je situatie of aan de prijzen.'

De meest voorkomende schulden zijn betalingsachterstanden bij de zorgverzekeraar en schulden bij de overheid: belastingen, onterecht uitgekeerde toeslagen die moeten worden terugbetaald, of een studieschuld. De overheid is de grootste schuldeiser. Wat betreft de zorgverzekering: vaak stopt die bij detentie. Het is belangrijk om je bij terugkomst weer aan te melden.

dochter weet niet dat hij komt. Wacht hem een (onaangename) verrassing op Schiphol?

We zullen waarschijnlijk nooit weten hoe het met Tony is afgelopen. Als een echte gemiddelde ex-gedetineerde loste hij eenmaal terug in Nederland op en werd een blinde vlek voor iedereen die hem kende van zijn buitenlandse verblijf in de cel.

'Maar als het hem lukt naar zijn oude woonplaats te reizen', zegt Carla, 'dan is het belangrijk dat hij direct contact zoekt met de gemeente. Op het moment dat je in Nederland ingeschreven bent, heb jij recht op gemeentelijke schuldhulpverlening. De meeste schulden kunnen dan worden kwijtgescholden, of bevroren.'

De gemeente waar je binding mee hebt kan de hulp voor je regelen. Wel goed om te bedenken: elke gemeente gaat anders om met schuldenaars. Er is veel regelvrijheid. Eén ding is wel overal gelijk: gemeenten zijn verplicht een gratis aanbod voor schuldhulpverlening te doen aan mensen die een schuld hebben waar ze met hun inkomen nooit vanaf komen. En mocht dit niet

'Hulp vragen is moeilijk, iedereen met schulden schaamt zich. Maar het helpt wél!'

Tony weet ergens nog wel dat hij betaalachterstanden had en waarschijnlijk een belastingschuld. Ook weet hij dat hij rood stond bij zijn bank. 'Wat hij had kunnen doen – en wat ik iedereen aanraad – is alles te (laten) checken en met zoveel mogelijk schuldeisers contact op te nemen', zegt Carla. 'En na te gaan wat je nu al kunt doen. Heb je niets van je laten horen en zijn je boetes opgelopen, dan loop je risico dat je aangehouden wordt als je Nederland weer binnenkomt. Boetes kunnen enorm uit de hand lopen. Dit soort schulden zijn tijdbommen. Ze ontploffen als je terugkeert.'

VERRASSING OP SCHIPHOL?

Tony is intussen op het vliegtuig naar huis gezet. Hij weet niet wat hem in Nederland te wachten staat. Hulp heeft hij nooit gevraagd, niet bij het in kaart brengen van zijn schulden en ook niet bij zijn terugkeer. Zijn

lukken, bijvoorbeeld omdat de schuldeisers niet akkoord gaan, dan is er de Wet Schuldsanering Natuurlijke Personen (WSNP). Als je hiervoor toegelaten wil worden, moet je terug in Nederland een verzoek naar de rechtbank sturen. Een zwaar traject van achttien maanden, maar als het achter de rug is ben je schuldenvrij, behalve voor de strafrechtelijke veroordelingen.'

Carla heeft tot slot nog een lichtpuntje. Of eigenlijk twee. 'Het is goed te weten dat je er niet alleen voorstaat. Vrijwilligers zijn overal! (zie kader) en eventueel ook kerken. Ook zijn er noodfondsen. Er is altijd een way out, schulden kunnen worden opgelost. En ook goed te bedenken: ex-gedetineerden kunnen de route uit de schulden pas terug in Nederland helemaal doorlopen, maar ze hebben een kaart in handen. Ze kunnen zich voorbereiden. Als je weet wat je te wachten staat geeft dat al rust.' ■

WAAR KAN JE WAT CHECKEN?

- Heb je een DigiD (en internet): check dan schuldenwijzer.nl, mijn-belastingdienst.nl of mijnoverheid.nl om te kijken waar je uitstaande schulden hebt.

- Ook bij stichting BKR kun je een overzicht aanvragen. BKR registreert persoonlijke leningen, doorlopende kredieten, bezit van creditcards en klantenkaarten. Studieschulden, huur en energie worden niet door BKR geregistreerd. Informatie hierover kun je opvragen bij de schuldeisers zelf.

- Openstaande verkeersboetes, een schuld bij je zorgverzekering, en onterecht ontvangen toeslagen worden geïnd door het CJIB, het Centraal Justitieel Incasso Bureau. Ook hier kan je een overzicht opvragen. Is het lastig om op het internet iets te regelen: vraag een familielid of hij of zij wil informeren bij de belastingdienst. Je moet diegene hiervoor mandateren (een bevoegdheid geven uit jouw naam te handelen). Dit kan niet bij elke instantie.

- Vraag als het kan ook hulp aan de vrijwilliger van Bureau Buitenland, of bel met een van de juridische adviesbureaus voor gedetineerden in het buitenland. Wanneer het instituut waarin iemand verblijft (of een begeleider van een gedetineerde daar) een brief stuurt met het verzoek tot het opvragen van de gegevens aan Stichting BKR, dan zijn de uitstaande schulden ook op te vragen. Dat moet dan wel op briefpapier van de instelling, en vergezeld van de detentieverklaring.

NIET DE ENIGE

Ongeloflijk veel Nederlanders hebben financiële problemen. 750.000 huishoudens zijn er het ergst aan toe: zij hebben problematische schulden. Met hun huidige inkomsten komen zij daar niet vanaf. 750.000 huishoudens zitten op het randje: als zij er nog drie rekeningen bij krijgen, raken ze in de problemen. In totaal heeft één op de vijf huishoudens financiële problemen.



VERSTAPPEN WINT WEER

Max Verstappen heeft zijn verrassende pole voor de Grand Prix van Italië omgezet in een fraaie overwinning. Na een vroeg duel met Lando Norris bleek de regerend wereldkampioen ruim de snelste op Monza. Norris werd tweede, voor teamgenoot en WK-leider Oscar Piastri. Het is de eerste zege van Verstappen sinds de Grand Prix van Emilia-Romagna begin mei, zijn derde van 2025 en zijn 66e in totaal. De Nederlander was op Monza haast ouderwets dominant, waardoor het een comfortabele zege werd schrijft *Nu.nl*.



RIGTERS VERSLAAT BEN SADDIK

De Nederlandse kickbokser Levi Rigters heeft Jamal Ben Saddik verslagen tijdens GLORY 103. Rigters (30) won in Rotterdam Ahoy met een knock-out. In de derde ronde gaf hij zijn Belgisch-Marokkaanse tegenstander een harde en spectaculaire trap, schrijft *Nu.nl*. De spanning was al groot voor het gevecht. Een dag eerder maakten de twee bij de staredown op Schiphol al ruzie met elkaar. Er werd geduwd en zelfs geslagen. Voor Rigters was dit zijn eerste partij sinds hij in december verloor van Rico Verhoeven in de strijd om de wereldtitel bij de zwaargewichten.

WIEGMAN WINT WEER EK VOETBAL



Sarina Wiegman viert haar derde Europese titel

De Nederlandse trainster Sarina Wiegman pakte in Zwitserland haar derde Europese titel op rij. Zij won eerder de EK-titel voetbal voor vrouwen met Nederland (2017) en in 2022 met Engeland. Met beide landen bereikte ze ook de WK-finale. Met Nederland verloor ze in 2019 van de Verenigde Staten en twee jaar geleden met Engeland van Spanje. De finale was dezelfde als de strijd om de wereldtitel twee jaar geleden, die toen door Spanje werd gewonnen. Na negentig minuten en verlenging was de stand 1-1. Doelvrouw Hannah Hampton werd de held in de strafschoppenreeks. Ze stopte twee penalty's. Chloe Kelly maakte de beslissende goal voor Engeland. Dat Engeland, dat in de groepsfase nog met 4-0 van Nederland won, de finale haalde, kwam volgens velen vooral door geluk. Zowel in de kwartfinale tegen Zweden als in de halve finale tegen Italië had het team van Wiegman veel mee, schrijft *NOS.nl*.

VENUS WILLIAMS TERUG OP US OPEN



De 45-jarige Venus Williams speelt de weer op de US Open na twee jaar afwezigheid. Ze verloor wel, maar ging met trots van de baan tegen Karolina Muchova, aldus *de Volkskrant*. Muchova was als elfde geplaatst en is zestien jaar jonger. Op 25 augustus 1997 liep Venus als zeventienjarige voor het eerst het Arthur Ashe Stadium binnen. Niemand wist nog dat ze een icoon in het tennis zou worden. Ze was de eerste zwarte vrouw die nummer één van de wereld werd en verdiende miljoenen met haar sport. In dat eerste toernooi haalde ze meteen de finale, die ze verloor van Martina Hingis. Daarna volgden nog zeven grandslamfinales die ze wél won, waaronder twee titels op de US Open.



GOUD OP EK VOOR HOCKEYDAMES

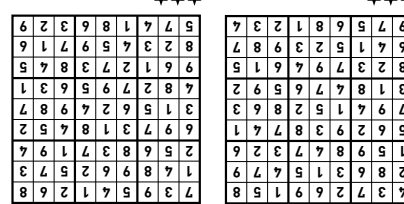
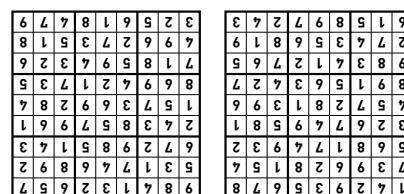
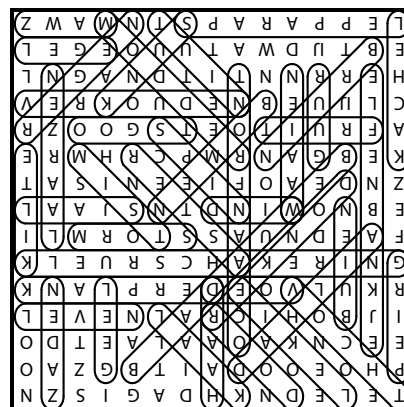
De Nederlandse hockeyers hebben voor de vijfde keer op rij de Europese titel gewonnen. Het team van bondscoach Raoul Ehren versloeg in de finale gastland Duitsland met 2-1. In de groepsfase had Nederland al met 5-1 van Duitsland gewonnen. Ook in de finale leek het volgens *Nu.nl* halverwege nog makkelijk te gaan door goals van Pien Dicke en Luna Fokke. Maar na rust maakte Duitsland het nog spannend. Bij de mannen verloor Nederland de Europese titel. In de finale was Duitsland via shoot-outs te sterk. Na de gewone speeltijd stond het daar 1-1.

FEMKE BOL SNEL VAN START

Femke Bol heeft overtuigend de 400 meter horden gewonnen bij de eerste Diamond League-wedstrijd in het Poolse Chorzów. De atlete uit Amersfoort liep een tijd van 51,91, de snelste van dit seizoen. Haar grootste rivale, olympisch kampioene Sydney McLaughlin-Levrone, komt over een maand niet uit op de 400 meter horden tijdens het WK atletiek in Tokio, aldus *Nu.nl*. Zij kiest voor de 400 meter zonder horden. Daardoor geldt Bol als de grote favoriete voor de wereldtitel. In 2023 werd ze op dit nummer al wereldkampioene.



EEN DAG IS NOOIT ZO NAT
OF DE ZON SCHIJNT ALTIJD WAT



OPLOSSING PUZZELS

CONSULAIR MEDEWERKER



'IEDEREEN VERDIENT AANDACHT, SCHULDIG OF ONSCHULDIG'

Zo'n elf jaar al, bezoekt ze Nederlanders in Duitse gevangenissen. Medewerker Brigitte van het consulaat-generaal in Düsseldorf geeft informatie, zorgt voor een vriendelijk woord en een luisterend oor. Graag moedigt ze tijdens de gesprekken zelfredzaamheid aan: 'Het is belangrijk dat je jezelf sterker maakt.'

TEKST: Marjolein van Rotterdam

Deze week heeft Brigitte een zoekschema dat weer een beetje lijkt op de tijd voordat Duitsland begon met grenscontroles. 'We worden weer vaker gebeld door familieleden. Afgelopen maandag bijvoorbeeld door een moeder die wist dat haar zoon in een gevangenis zat, maar geen idee had waar. Met ons drieën, de drie medewerkers van het consulaat die zorgen voor de Nederlandse gedetineerden, brengen we veel tijd door aan de telefoon. Daarnaast bezoeken we iedereen, liefst zo snel mogelijk nadat ze zijn opgepakt, en als het kan tijdens de zes maanden

voorlopige hechtenis. Gisteren ben ik naar Keulen geweest om daar twee gedetineerden te ontmoeten.'

GESCHROKKEN

De meeste mensen ziet Brigitte maar één keer. Dat is de regel: in de zogenaamde niet-zorglanden (vooral Europa) gaat een consulaire medewerker één keer op bezoek. Toch betekent ze veel voor hen. Hoe ze dat voor elkaar krijgt? Door hen de steun te bieden die het consulaat mag geven (zie kader), door te luisteren en niet te oordelen, en door als dat nodig is contact te houden na het bezoek. En last but not least: door wie ze is.

Brigitte, een Vlaamse die getrouwd is met een Duitser, vond een jaar of twintig geleden een baan bij de consulaire afdeling van het Nederlands consulaat-generaal in Düsseldorf. Toen die afdeling sterk ingekrompen werd, had ze het geluk dat ze de functie van iemand anders kon overnemen, de baan die ze nu nog altijd heeft: Senior Mitarbeiterin Inhaftiertenbetreuung (senior medewerker gedetineerdenzorg).

'Ik wilde dit heel graag, ook omdat ik me altijd al voorstelde hoe erg het moest zijn om plotseling in de gevangenis terecht te komen. Dat gevoel hou ik nog steeds vast als ik op bezoek ga. Ik ben geen rechter en vind dat iedereen aandacht verdient, of hij (of zij) nou schuldig is of niet. Je luistert zonder oordeel. Ik ben wél altijd nieuwsgierig wat er tijdens een bezoek gaat gebeuren. Dat loopt uiteen, de verhalen zijn elke keer anders. Vaak zijn kersverse gedetineerden erg geschrokken.



Ze missen hun kinderen, ze weten niet bij wie ze terecht kunnen met vragen, of wat hun te wachten staat. De periode van het voorarrest is de moeilijkste tijd. Vaak hebben ze hun familie nog niet mogen spreken omdat ze beperkingen opgelegd hebben gekregen. De rechter moet dan toestemming geven voor ze (telefonisch) contact mogen opnemen. Telefoneren en bezoek mogen dan vaak ook alleen met een tolk en bewaking.'

ZELFREDZAAM

'In Duitsland zijn het vaak jonge Nederlanders die opgepakt worden, soms zelfs minderjarigen. Veel van hen zitten voor het eerst van hun leven in een gevangenis. Het zijn jongens die iets proberen, omdat ze

voorbeeld op een vaste tijd op. Zorg dat je schoon blijft, ook als je niet twee keer per dag kunt douchen, kan je je wassen in je cel. Blijf altijd netjes en aardig, dan bereik je meer.'

ZIEK

Sommige dingen kan je niet zelf. Wanneer je een medische behandeling nodig hebt bijvoorbeeld kan bemoeienis van het consulaat veel schelen. Brigitte: 'Ik kom namens het consulaat-generaal, dat officieel voor de rechten van gedetineerden mag opkomen. Veel gedetineerden zijn ziek, lichamelijk en/of psychisch. Ook voor de toegang tot de medische dienst moeten ze een schriftelijke aanvraag doen. In de tijd dat

'Zelfredzamen krijgen dingen geregeld. Het vergaat ze beter dan degenen die bij de pakken neerzitten'

krap bij kas zitten en met drugs snel wat kunnen verdienen. Ze weten niet dat de pakkans heel groot is. Gepakt worden is dan een grote tegenvaller. De helft van de mensen die ik zie, zit echt diep in zak en as. Maar het omgekeerde komt ook voor. Gisteren sprak ik een man die 9,5 jaar heeft gekregen. Desondanks was hij vrolijk. Hij was van plan het beste ervan te maken.'

Die zelfredzaamheid is heel belangrijk, weet Brigitte. 'Zelfredzamen krijgen dingen geregeld. Hun vergaat het beter in hun gevangenis dan degenen die bij de pakken neerzitten. Ik zie ook jongens die de hele dag huilen: dat helpt je niet. Ik snap het wel natuurlijk, het is rampzalig als je in je eenzige in een buitenlandse gevangenis zit en geen woord Duits spreekt. Nederlanders schrikken ook vaak van de omstandigheden in de Duitse gevangenissen. Het leven in een Duitse gevangenis is best pittig.'

Om zelfredzaam te worden, denkt Brigitte dat je daar het beste gewoon mee kan beginnen, liefst onmiddellijk na je opname. 'Probeer de dingen te regelen die je graag wilt. Vaak is er wel iets mogelijk. Stel dat je anders wilt eten: zelf koken mag vaak wel als je toestemming hebt. Je moet in Duitsland dingen aanvragen met een briefje, een Antrag. Stuur er desnoods elke dag één. Breng verder structuur in je leven, sta bij-

lachgas in was, kwam een groot vitamine B12-tekort veel voor. Als je dan geen injecties krijgt kan je verlamd raken. We hebben best vaak geholpen bij het regelen van die injecties.'

Er zijn natuurlijk altijd problemen waar een consulaat niks aan kan veranderen. Brigitte geeft drie voorbeelden: 'Veel jongens willen weten hoe snel ze weer thuis zijn. Daar hebben we geen antwoord op. Ook kunnen we niet zorgen voor een snelle overbrenging naar Nederland, of juridische adviezen geven. Wél kunnen we mensen doorverwijzen voor juridisch advies.'

DANKBAAR

Wat vast op het programma van de bezoeken staat, is gevat in een vragenlijst. Hoe is het met de gezondheid, hoe is het contact met de familie, hoe gaat het verder. Brigitte doet haar best de gesprekken nog meer inhoud te geven. 'Ik houd van echte gesprekken. De verhalen én de mensen zijn boeiend. Daardoor kom ik zelf meestal blij van een bezoek terug! Vaak zie je mensen maar één keer, maar soms houd je daarna wel schriftelijk contact, als gedetineerden hulp nodig hebben. Dan bouw je toch een band op. En bijna iedereen is blij met wat je wél kan doen. Ook daarom is het dankbaar werk.' ■

WAT IS CONSULAIRE BIJSTAND?

Consulaire bijstand aan Nederlandse gedetineerden in het buitenland bestaat uit:

- **Een informatiepakket** met informatie over de organisaties die gedetineerde ondersteunen. Je kan per organisatie aangeven of je hier gebruik van wilt maken.
- **Eén persoonlijk bezoek** per detentie van een consulaire medewerker van de ambassade of het consulaat.
- **Contact met het thuisfront.** Telefonisch en/of schriftelijk legt het ministerie van Buitenlandse Zaken - als je dat wilt - contact met de door jou aangewezen contactpersoon en blijft die informeren.
- **Contact met gemeente in Nederland.** De consulaire medewerker legt contact met gemeente waar je in Nederland woonde, als je dat wilt. En wijst ze op hun verantwoordelijkheid als jouw situatie daar om vraagt.

Het helpt NIET met:

- Rechtszittingen of juridisch advies.
- Het heeft geen invloed op de duur van de WETS-procedure of op de uitwijzingsprocedure bij halve straf.

Het is een plicht voor de politie, de rechter of de gevangenis om iedere buitenlander die in de gevangenis terecht komt te vragen of hij contact wil met het consulaat. Deze plicht ligt vast in een internationaal verdrag. Als het je niet gevraagd is, kan je altijd later nog een melding laten doen. Het consulaat kun je ook zelf schrijven of bellen, alles wat je aan het consulaat meldt blijft honderd procent vertrouwelijk.

In Duitsland is het adres:

Consulaat-Generaal van het Koninkrijk der Nederlanden, Binnengarten-Platz 1, 40474 Düsseldorf

Tot slot 2 tips:

- Lees ook de brochure Gearresteerd in het buitenland, of vertel je familie hierover: www.nederlandwereldwijd.nl/gearresteerd-buitenland/een-nederlands-familielid-of-vriend-is-gearresteerd.
- Vanuit elk land kun je Bureau Buitenland of Epafra benaderen (contactgegevens staan achter in dit blad).



HET RECHT OP GEFINANCIERDE RECHTSBIJSTAND

Word je in het buitenland verdacht van een strafbaar feit, dan komt er in korte tijd veel op je af. Een van de eerste en belangrijkste vragen is: krijg ik een advocaat toegewezen? En hoe gaat dat in zijn werk?

Het recht op gefinancierde rechtsbijstand is een belangrijk onderdeel van het meer algemene recht op een eerlijk proces. In een strafproces staat een verdachte tegenover een machtig overheidsapparaat, met onder meer de politie en het openbaar ministerie, dat vérgaande bevoegdheden heeft en veel kennis van het straf(proces) recht. Om de verdachte een gelijke positie in dit proces te geven heeft hij/zij het recht op ondersteuning van een advocaat, dat noemen we het recht op (gefinancierde) rechtsbijstand. Het recht om je te laten bijstaan door

een advocaat wordt in vrijwel alle landen erkend, en ook de verplichting van de staat om een advocaat te financieren als je die zelf niet kan betalen.. Hoe dat recht in de praktijk werkt, verschilt enorm per land. In dit artikel leggen we uit wat het recht op gefinancierde rechtsbijstand inhoudt, hoe verschillende landen daarmee omgaan, hoe je dit als gedetineerde kunt aanvragen en wat je kunt doen als de toegewezen advocaat zijn werk niet goed doet.

INTERNATIONALE JURIDISCHE CONTEXT

Het recht op een eerlijk proces en juridische bijstand is stevig verankerd in inter-

nationale verdragen en jurisprudentie. In internationale context is het recht onder andere neergelegd in het Internationaal Verdrag inzake Burgerrechten en Politieke Rechten (art. 14 IVBPR). Ook regionaal is het recht op gefinancierde rechtsbijstand vastgelegd. In Europa is het vastgelegd in het Europees Verdrag voor de Rechten van de Mens (art. 6 EVRM). Het Europees Hof voor de Rechten van de Mens heeft in de Salduz-jurisprudentie (2008) bepaald dat

VRAGEN DIE JE AAN JE ADVOCAAAT KUNT STELLEN BIJ HET EERSTE CONTACT

- Heeft u mijn dossier al ontvangen en bekeken? En kan ik dit zelf ook inzien?
- Kunt u uitleggen waar ik precies van word beschuldigd?
- Wat zijn de mogelijke straffen en scenario's?
- Wanneer is de eerstvolgende zitting en wat gebeurt daar?
- Hoe en hoe vaak kan ik u bereiken?
- Is er een tolk beschikbaar als we elkaar niet goed verstaan?



een verdachte vanaf het eerste politieverhoor recht heeft op een advocaat. Ook het Afrikaans Handvest voor de Rechten van de Mens en Volkeren (art. 7), het Amerikaans Handvest voor de Rechten van de Mens (art. 8) en het Arabisch Handvest voor de Rechten van de Mens (art. 13 en 16) benadrukken het recht op een eerlijk proces en kosteloze rechtsbijstand wanneer iemand onvoldoende middelen heeft. In Azië bestaat geen bindend mensenrechtenverdrag, maar verklaringen zoals de ASEAN Human Rights Declaration (2012), aangenomen door de tien landen in Zuidoost-Azië, bevestigen wel het algemene recht op een eerlijk proces.

Deze (algemene) codificatie in verschillende verdragen, wordt door in nationale wet- en regelgeving vastgelegd. Deze uitwerking (zoals de manier van toewijzing) verschilt enorm per land. Staten hebben veel vrijheid bij de implementatie, waardoor de toegang, kwaliteit en snelheid van gefinancierde rechtsbijstand uiteenloopt.

HOE REGELEN LANDEN DIT IN DE PRAKTIJK?

Of je een advocaat toegewezen krijgt, en op welk moment, hangt af van het land waar je vastzit. We leggen je hieronder in grote lijnen uit hoe dat in zijn werk gaat. Het is altijd belangrijk na te gaan hoe het in jouw land van detentie precies gaat.

• Wanneer heb je recht op een advocaat?

Niet in elk land krijg je automatisch een advocaat toegewezen. Vaak hangt dit af van drie factoren: de kwalificatie (ernst) van het strafbare feit, de strafbedreiging en je financiële situatie. In sommige landen, zoals de Verenigde Staten, heb je alleen recht op een public defender als er een gevangenisstraf dreigt. Andere landen maken onderscheid tussen lichte overtredingen en zwaardere misdrijven. Vb. In Marokko heb je alleen bij een felony (ernstig misdrijf) recht op een advocaat, en niet bij een misdemeanor (lichte overtreding). Tot slot speelt in veel landen, waaronder in Europa, ook het inkomen een rol. Je moet dan aantonen (soms achteraf) dat je de kosten van een advocaat niet zelf kunt dragen voordat je recht hebt op gefinancierde rechtsbijstand.

• Wanneer vindt de toewijzing plaats?

In sommige landen gebeurt dit binnen enkele dagen (bijv. in Europa, daar word je geïnformeerd over je recht op een advocaat bij het eerste politieverhoor), in andere landen soms pas maanden na de arrestatie.

LIDSTATEN VAN DE INTERNATIONALE MENSENRECHTENVERDRAGEN

IVBPR: 174 lidstaten. Dit zijn vrijwel alle VN-lidstaten.

EVRM: Albanië • Andorra • Armenië • Oostenrijk • Azerbeidzjan • België • Bosnië en Herzegovina • Bulgarije • Kroatië • Cyprus • Tsjechië • Denemarken • Estland • Finland • Frankrijk • Georgië • Duitsland • Griekenland • Hongarije • IJsland • Ierland • Italië • Letland • Liechtenstein • Litouwen • Luxemburg • Malta • Moldavië (Republiek Moldavië) • Monaco • Montenegro • Nederland • Noord-Macedonië • Noorwegen • Polen • Portugal • Roemenië • San Marino • Servië • Slowakije • Slovenië • Spanje • Zweden • Zwitserland • Turkije • Oekraïne • Verenigd Koninkrijk

Amerikaans Handvest: Argentinië • Barbados • Bolivia • Brazilië • Chili • Colombia • Costa Rica • Dominica • Dominicaanse Republiek • Ecuador • El Salvador • Grenada • Guatemala • Haïti • Honduras • Jamaica • Mexico • Nicaragua • Panama • Paraguay • Peru • Suriname • Uruguay • Venezuela

Afrikaans Handvest: Algerije • Angola • Benin • Botswana • Burkina Faso • Burundi • Cabo Verde • Kameroen • Centraal-Afrikaanse Republiek • Tsjaad, Comoren • Congo (Republiek) • Congo (Democratische Republiek) • Ivoorkust, Djibouti • Egypte • Equatoriaal-Guinea • Eritrea • Eswatini • Ethiopië • Gabon • Gambia • Ghana • Guinee • Guinee-Bissau • Kenia • Lesotho • Liberia • Libië • Madagaskar • Malawi • Mali • Mauritanië • Mauritius • Mozambique • Namibië • Niger • Nigeria • Rwanda • Sahrawi Arabische Democratische Republiek • São Tomé en Príncipe • Senegal • Seychellen • Sierra Leone • Somalië, Zuid-Afrika • Zuid-Soedan • Soedan • Tanzania • Togo • Tunesië • Oeganda • Zambia • Zimbabwe

Arabisch Handvest: Algerije • Bahrein • Irak • Jordanië • Koeweit • Libanon • Libië • Palestina • Qatar • Saoedi-Arabië • Soedan • Syrië • Verenigde Arabische Emiraten • Jemen

ASEAN Human Rights Declaration: Brunei Darussalam • Cambodja • Indonesië • Laos • Maleisië • Myanmar • Filipijnen • Singapore • Thailand • Vietnam

In de meeste landen krijg je als verdachte een advocaat toegewezen door de staat

• Hoe werkt de toewijzing?

Een advocaat krijg je vaak niet automatisch, meestal moet de gedetineerde daar zelf om vragen, bij bijvoorbeeld de gevangenis, de openbare aanklager of de rechtbank.

• Recht op vrije keuze in advocaat?

In sommige (met name Europese) landen heb je als verdachte het recht om een voorkeur op te geven wanneer een advocaat aan jouw zaak wordt toegevoegd. Dit is echter niet overal zo, wat betekent dat je genoeg moet nemen met de advocaat die de rechter aan jou toewijst. Slechts in uitzonderlijke omstandigheden (zoals een conflict tussen advocaat en cliënt) kan er dan nog gewisseld worden.

Hoe vraag je zelf gefinancierde rechtsbijstand aan?

Indien je geen advocaat automatisch krijgt toegewezen, is het belangrijk hierom actief te vragen. Dat kan bijvoorbeeld door:

• Bij een arrestatie of verhoor kun je aangeven dat je niet in staat bent zelf een advocaat te betalen, maar wel juridische bij-

stand wenst. Geef daarbij ook aan dat je liever geen verklaring aflegt voordat je met een advocaat hebt gesproken.

• Een verzoek te doen via de gevangenisautoriteiten of de officier van justitie.

• Tijdens de voorgeleiding of eerste zitting aan te geven dat je graag juridische bijstand wenst, en vragen of deze aan je zaak kan worden toegevoegd.

• Schriftelijk contact op te nemen met de instantie die verantwoordelijk is voor gefinancierde rechtsbijstand.

VRIJE ADVOCAAAT KEUZE

In de meeste landen krijg je als verdachte een advocaat toegewezen door de staat, zonder dat je daar zelf invloed op hebt. Wil je een andere advocaat, dan moet je die doorgaans zelf betalen.

In sommige landen – zoals Duitsland – bestaat er wel de mogelijkheid om een voorkeursadvocaat te kiezen: een advocaat die je zelf aanwijst, maar die door de staat wordt betaald. →

Alleen in uitzonderlijke situaties kun je wisselen van advocaat. Dat kan bijvoorbeeld als er een conflict is ontstaan tussen jou en je advocaat over de verleende bijstand.

Heb je met zo'n situatie te maken? Be-

sprek dit dan met je advocaat of neem contact op met de lokale Orde van Advocaten. Daar kun je navragen of er mogelijkheden zijn voor bemiddeling of voor het aanvragen van een wissel.

Let op: Wisselen kent ook risico's (denk aan

vertraging in de rechtsgang en verlies van kennis in jouw specifieke dossier). Bovendien is het geen gegeven dat de andere advocaat 'beter' is dan de huidige advocaat.

Let op: Het is belangrijk je te realiseren dat – vooral in landen waar lang voorarrest gebruikelijk is – er periodes in de voorbereiding zijn dat er voor een advocaat minder te doen is. Een advocaat heeft bijvoorbeeld zelden daadwerkelijke invloed op de planning van de rechtbank, of de snelheid van afronding van het vooronderzoek door het OM/ de politie.

Ook nadat er een advocaat is toegewezen, blijft het belangrijk zelf alert te zijn

THAILAND

In Thailand kan een advocaat worden toegewezen aan verdachten in een strafzaak, die zelf geen advocaat kunnen betalen. Een verdachte kan al bij het eerste politieverhoor om een advocaat vragen, maar vaak wordt deze pas later toegewezen. Het systeem voor gratis rechtsbijstand in Thailand is nog in ontwikkeling. Toegewezen advocaten krijgen een vaak lage vergoeding, wat de beschikbaarheid en kwaliteit van de bijstand kan beïnvloeden.

BELGIË

In België heeft een verdachte recht op bijstand van een advocaat vanaf het eerste politieverhoor. Als de verdachte onvoldoende financiële middelen heeft, kan hij op dat moment een pro deo-advocaat aanvragen. De politie of onderzoeksrechter moet de verdachte informeren over dit recht. Ook bij aanhouding of voorgeleiding voor de onderzoeksrechter (binnen 48 uur) kan om toevoeging van een advocaat worden verzocht.

DUITSLAND

In Duitsland wordt een advocaat automatisch toegewezen wanneer een verdachte in voorlopige hechtenis wordt genomen of bij ernstige strafzaken (waarbij een gevangenisstraf van meer dan één jaar mogelijk is). De toewijzing vindt doorgaans enkele dagen na arrestatie plaats, zonder dat de verdachte hier zelf om hoeft te vragen.

TURKIJE

In Turkije wordt bij de eerste zitting voor de rechter een advocaat toegewezen. In de praktijk kan het echter enkele maanden tot een half jaar (en in een uitzonderlijk geval nog langer) duren voordat deze zitting plaatsvindt. Tijdens deze zitting moet je zelf aangeven dat je juridische bijstand wenst, en dat je niet over de financiële middelen beschikt om een advocaat te betalen. De rechtbank zal dan een advocaat toewijzen.

VERENIGDE STATEN

In de VS word je veelal binnen 48 uur voorgeleid tijdens een zogenaamde arraignment. De rechter wijst je daar op je recht op door de overheid gefinancierde rechtsbijstand en vraagt of je gebruik wilt maken van een Public Defender. Vaak wordt er direct een advocaat toegewezen, maar je moet meestal zelf nog de contactgegevens van deze advocaat achterhalen.

DOMINICAANSE REPUBLIEK

In de Dominicaanse Republiek kun je een toegewezen advocaat krijgen als je betrokken bent bij een strafzaak of strafrechtelijk onderzoek en zelf geen advocaat kunt betalen. Je hebt hier recht op vanaf je arrestatie of tijdens het eerste politieverhoor. De overheid wijst een advocaat toe via de Oficina Nacional de Defensa Pública (ONDP). Omdat deze vaak niet direct beschikbaar is, kan het enige tijd duren voordat er een advocaat wordt toegewezen.

KOSTEN

Het recht op gefinancierde rechtsbijstand is in de meeste gevallen afhankelijk van inkomen. Omdat er in veel landen de voorkeur wordt gegeven om zo snel mogelijk een advocaat toe te wijzen, wordt dit inkomen soms pas in een later stadium (bijv. na afloop van de strafprocedure) getoetst. Dit kan ervoor zorgen dat de gedetineerde (of diens familie) later alsnog een 'eigen bijdrage' moet betalen.

Let op: Het komt regelmatig voor dat de toegevoegde advocaat gedurende of na afloop van het proces zelf om extra geld vraagt. Dit is in vrijwel alle landen niet toegestaan.

CONCLUSIE

Het recht op kosteloze rechtsbijstand is internationaal vastgelegd, maar de manier waarop dit in de praktijk wordt uitgevoerd verschilt per land. In sommige landen krijg je snel een advocaat toegewezen, terwijl dit elders maanden kan duren.

Heb je nog geen advocaat? Meld dit dan bij de lokale autoriteiten (zoals de gevangenis, het Openbaar Ministerie of de rechter) en vraag om toevoeging van een advocaat, vóórdat je beslissingen neemt die jouw proces of rechtspositie kunnen schaden.

Ook nadat er een advocaat is toegewezen, blijft het belangrijk zelf alert te zijn: vraag om uitleg over de gang van zaken in het strafproces en geef duidelijk aan als je iets niet begrijpt of niet voldoende uitgelegd vindt. ■

Roza van Heeringen & Zenzi Ophof
DUTCH&DETAINED



PRATEN IN HET NEDERLANDS

Ik woon met mijn gezin al jaren in Engeland. Mijn kinderen zijn geboren en opgegroeid in Engelstalige landen en spreken en lezen dus het liefst Engels. Maar, thuis praten wij Nederlands. Of een mengelmoes van Dutch en English wat we Dungleish noemen.

Ik herken het bij gevangenen die ik bezoek. Een Nederlands paspoort, maar liever Engels praten. Veel van de gesprekken die ik voer zijn dus in het Engels.

Vandaag heb ik twee bezoeken gepland met mensen die zich niet aangemeld hadden bij Reclassering Nederland Bureau Buitenland. Ik merk al gauw waarom niet. Ze weten niet dat Reclassering Nederland voor gevangenen buiten Nederland geheel vrijblijvend is en niet te vergelijken met de Britse Probation Service. Bij Probation moet je van alles en word je gecontroleerd. Bij Bureau Buitenland ben jij degene die beslist en krijg je daarbij ondersteuning. Zodra dit duidelijk is, willen ze met alle plezier het formulier tekenen waardoor ik drie keer bij ze op bezoek mag komen. Ik ben er blij om want het zijn gezellige gesprekken.

'Wat zou je doen als ik hier nu niet was?', vraag ik. 'Zou je in de gym zijn?' Ik ben altijd bang dat ik een leuke activiteit afneem door mijn bezoek, maar gelukkig zie ik een lach. 'Nee nee', is het antwoord. 'Ik ben erg blij dat je er bent, want anders had ik folders moeten vouwen. Echt super saai! Een vreselijke baan!'

Ik merk bij veel gedetineerden dat dit het idee van een baan is. Achter een bureau iets vreselijks saais doen. Of misschien niet achter een bureau, maar saaie beschrijvingen krijg ik altijd. Ik hoor jammer genoeg zo weinig over verantwoordelijkheden in een baan. Taken die een baan interessant maken. Op die manier is het vooruitzicht op een baan ook niet erg leuk. Drugshandel blijkt veel aantrekkelijker.

Dus vraag ik soms naar droombanen. 'Wat is het dat je echt leuk vindt? Wat zei je op de kleuterschool dat je wilde worden? Wat lijkt je nu realistisch een leuke baan?' Het is grappig maar vooral goed hierover na te denken.

Ik krijg antwoorden zoals 'een plantage beginnen, een luxe-autohandelaar worden, een schoonheidsstudio hebben.' En hoe leuk is het dan na een tijdje te horen, dat iemand met een vriend heeft geregeld, na detentie bij zijn mobiele bandenbedrijf te gaan beginnen. Dromen kunnen zo een eerste stap naar een niet saaie baan worden.

Aan het eind van het gesprek vraag ik of ik terug zal komen. 'Heel graag, maar gaan we dan wel Nederlands praten?', is het antwoord bij iemand die ik voor het eerste sprak. We waren het gesprek begonnen in gemakkelijk Nederlands, maar na wat onduidelijkheden ongemerkt overstapt op het Engels. Nu spreken we af dat ik volgende keer wat boeken zal meenemen. En dat we ons concentreren op het Nederlands. Weer oppakken wat er vroeger was, maar wat nu in het achterhoofd geraakt is. 'Mogen het ook kinderboeken zijn?', vraag ik. 'Ja, leuk! Die kan ik dan ook later aan mijn kind voorlezen.'

En zo gaan de oude Nederlandse kinderboeken van mijn kinderen een tweede en derde leven tegemoet. En gaan we in de gevangenis Nederlands praten om te oefenen. Want hoe fijn is het om zelfvertrouwen te hebben door de taal te spreken en een leuke baan voor ogen te hebben!

Sandra woont met haar gezin in Engeland en bezoekt daar als vrijwilliger voor Bureau Buitenland Nederlandse gedetineerden. In haar columns vertelt ze over haar ervaringen.





IN COMEBACK IS RUIMTE OM BRIEVEN TE PLAATSEN. BEDENK WEL OF PLAATSING GEVOLGEN VOOR JE KAN HEBBEN. WE PROBEREN HET IN TE SCHATTEN, MAAR JIJ WEET HET ZELF HET BEST. OOK KUNNEN WE NIET ALTIJD ALLE BRIEVEN EN GEDICHTEN PLAATSEN. SOMS WORDEN ZE DOORGESCHOVEN NAAR EEN VOLGEND NUMMER. NOOIT ZULLEN WE ER EEN VAN OUDER DAN EEN JAAR PLAATSEN. BRIEVEN DIE ERG LANG ZIJN KUNNEN WORDEN INGEKORT. ALS JE EEN OPROEP PLAATST OM TE REAGEREN EN JE VOEGT JE ADRES TOE, DAN VERVANGEN WIJ JOUW ADRES DOOR DE TEKST: *(Adres bekend bij Epafras)*. ALS IEMAND DAN WIL REAGEREN KAN HIJ OF ZIJ DIE REACTIE OPSTUREN NAAR EPAFRAS EN WIJ STUREN DIE DAN DOOR. ZO BLIJFT JE PRIVACY BETER BESCHERMD.

OPROEP AAN LEZERS

Uit het oog uit het hart? Niet bij ons. In de Comeback maken we graag ruimte voor jullie verhalen en jullie ervaringen. Schrijf ons een brief en laat van je horen! Laat ons weten hoe je leven in de gevangenis eruit ziet. Hoe je je staande houdt. Of juist niet. Hoe je dag eruitziet. Heb je een vraag over je situatie? Juridisch of persoonlijk? Wij leggen jouw vraag voor aan specialisten. Dat kan anoniem. Of wil je graag contact met andere mensen die vast zitten? Stuur ons een brief met jouw verhaal. Dus: schrijf ons en deel je verhaal met alle andere Nederlandse mannen en vrouwen die vast zitten!

WAT KAN IK NU REGELEN?

Ik weet dat er veel gedetineerden zijn die wachten tot ze vrij komen en dan pas zaken gaan navragen en regelen en ik vind dat eerlijk gezegd dom. Ik ben daar voortdurend mee bezig maar het blijft problematisch. Ik zou graag structurele antwoorden op mijn vragen willen zodat ik goed voorbereid ben wanneer mijn vrijlating zo ver is. Ik wil nu, tijdens mijn detentie, zaken regelen om te voorkomen dat ik straks iets moet gaan doen dat ik vóór had kunnen zijn wanneer ik zelf tijdig voldoende kennis had kunnen vergaren. Dat zou me na detentie tijdswinst opleveren maar nu gaat het er op lijken dat ik dan pas overal achteraan moet. Ik heb goede toekomstplannen en heb me ingeschreven voor een cursus zelfstandig ondernemen. Wie geeft mij tips over dingen waar ik niet aan gedacht heb of die ik misschien anders moet aanpakken?

P



GEEN VOORUITGANG

Dank je wel voor de Comeback. Ik zit al zes jaren vast zonder enkele vooruitgang. Ik heb in die zes jaren maar drie keer bezoek gehad van het Nederlandse consulaat al zitten die maar één uur rijden bij mij vandaan.

K • VERENIGDE STATEN

WETENSCHAP EN GELOOF

Allereerst hartstikke bedankt voor de genomen moeite om mijn laatste brief te beantwoorden. Het doet me goed om te lezen dat mijn gedachten u ook tot denken aanzet. Het is fijn om te kunnen filosoferen over de grote vraagstukken waar de mensheid nog geen antwoord op heeft gevonden. Het is vooral fijn om dat te doen met mensen die er voor open staan en bereid zijn hun perspectief op het onderwerp te delen. In dit specifieke geval: hoe wetenschap (objectief) en geloof (subjectief) verenigbaar zijn. Ik vind het machtig interessant hierover na te denken en er zoveel mogelijk informatie te bestuderen. Het leven in detentie leent zich hier uitermate goed voor aangezien ik niet word afgeleid door de verantwoordelijkheden en verplichtingen die in het 'vrije' leven feitelijk leidend zijn.

H





BEAUTIFUL JAPANESE GIRL PLAYING THE 'GEKKIN'



W • JAPAN



Zou je advies willen krijgen over hoe je om kan gaan met het gevangenisleven? René heeft veel ervaring, en wil je graag helpen met advies over hoe je het verblijf achter tralies zo positief mogelijk zou kunnen maken. Stel hem je vraag via Epafras!

RENÉ GEEFT ANTWOORD

René,

Mijn vrouw heeft aangegeven geen contact meer met mij te willen omdat ze het niet aankan. Ze zegt dat ik haar en de kinderen in de steek gelaten heb, en zo niet verder wil. Dat kwam als een donderslag bij mij binnen, want we hadden een goede relatie, en ik was in de veronderstelling dat die er nog steeds was. Ik heb er veel verdriet van en zou alles willen doen om de relatie te herstellen, maar hoe kan ik dat het beste aanpakken René?

D • GRIEKENLAND

Beste D,

Ik kan me goed indenken wat de gevoelens van je vrouw en kinderen zijn. In principe heb je ze ook echt in de steek gelaten als gevolg van zelfzuchtigheid. Daar ben ik trouwens even schuldig aan. Noodgedwongen dacht ik uit een benarde situatie te kunnen komen door een misdaad te plegen. In de hoop dat dit mijzelf en vrouw en kinderen er weer financieel bovenop zou brengen. Het was mijn egoïsme en overtuiging, dat het uit eigen belang handelen het juiste antwoord was voor mijn geldgebrek. Met als doel van alle misère af te zijn. Dit bleek één van de domste dingen te zijn die ik ooit heb ondernomen.

Voor mij gaat er geen dag voorbij zonder spijt en berouw, voor al het verdriet dat ik mijn vrouw, kinderen, familie en vrienden heb aangedaan. In plaats van hen om hulp te vragen, was ik impulsief. En daarmee heb ik de grootste fout in mijn leven begaan. Mijn hebzucht heeft mij de das omgedaan en daar moet ik nu mee leren leven. Ik mag nooit vergeten dat ik dezelfde straf die mij is opgelegd, ook aan mijn vrouw, kinderen, familie en vrienden heb overgedragen. En dat geeft veel meer pijn en verdriet, omdat ik maar al te goed besef dat mijn foute gedrag en totaal verkeerde activiteiten, hun gigantisch veel leed heeft bezorgd. Niets is voor mij belangrijker dan contact met mijn vrouw, kinderen, familie en vrienden. Voor dat contact moet je wel alles over hebben en er voor zorgen dat het bovenaan je dagelijkse 'to do lijstje' staat. Heel veel gedetineerden zijn dag en nacht bezig met klaverjassen, gokken en allerlei andere duistere zaken. Probeer niet aan dit soort gedrag mee te doen. Concentreer jezelf op één ding: de relatie herstellen met je vrouw en kinderen. En verwacht niet meteen een brief terug als antwoord op jouw brieven. Vergeet niet dat je vrouw er nu helemaal alleen voor staat, en alles zonder hulp moet doen. Zij moet een

inkomen proberen te krijgen en tegelijkertijd de kinderen zien te verzorgen. Doktersafspraken maken en opvolgen. Misschien beoefenen de kinderen wel een sport: voetbal, hockey of ballet. En daarna nog het huishouden bijhouden, boodschappen doen, schoonmaken en nog veel meer. Zo ken ik ook genoeg mannen die onder dezelfde omstandigheden als jou verkeren, en toch nog steeds dag en nacht van hun familie of vrienden blijven profiteren. Door ze op hoge telefoonkosten te jagen bijvoorbeeld. Dit kan een flinke cent kosten als je in het buitenland vastzit, ver van Nederland verwijderd. De meest warme, innerlijke en oprechte gevoelens kun je veel beter uiten in een brief in plaats van via de telefoon, terwijl iedereen over je schouder kan meeluisteren. Maar al te vaak ben ik gedwongen getuige te zijn van het leed van de persoon naast mij. Die in een verhitte discussie zichzelf volledig blootgeeft en alle sensatiezoekers laat meegenieten. Dan vraag ik me altijd af, waarom doe je dit jezelf en je familie aan? Dit zijn toch onze zaken niet, en helemaal niet als er scheldwoorden aan te pas komen. Ondanks dit soort vervelende omstandigheden: geef nooit op en blijf voor je vrouw, kinderen en jezelf knokken. Bied oprecht je excuus aan in een brief, niet in een telefoongesprek of e-mail. Het gesproken woord kan vervagen na verloop van tijd. Iets wat geschreven is kan steeds weer opnieuw gelezen en voorgelezen worden. En het helpt je vrouw en kinderen en jezelf om te bewijzen dat je het meent, spijt hebt. Dat je nooit meer dezelfde stomiteiten zal begaan en oprecht om vergeving vraagt. Beschouw het als een contract vanuit je hart geschreven: een belofte, die je zweert nooit te zullen breken. Om dit niveau te kunnen bereiken, moet je er echt voor gaan zitten en een gewetensvolle zelfanalyse doen. Zodat je toegang krijgt tot je diepste gevoelens en



gedachten. Voor mezelf is dit pas mogelijk 's avonds laat als mijn celgenoot slaapt. En niets en niemand mij kan storen omdat ik gespannen mijn aandacht op één punt gericht heb. Soms met een lach en soms met een trieste gevoelige traan. Je vrouw en kinderen zullen pas geloofwaardig aannemen, dat je het nooit meer zal doen, als ook je gedrag in de gevangenis vlekkeloos is en blijft. Dit kan een enorme uitdaging zijn, als je bijvoorbeeld een drugsgebruiker bent, om maar één verkeerde keuze te noemen.

Geef alsjeblieft nooit op en blijf vechten om de relatie te herstellen. Ik wens je heel veel sterkte, en vergeet niet: 'Wie elkaar schrijft, blijft bij elkaar.'

René



SCHRIJVEN

Ik zit nu twaalf maanden in detentie in Frankrijk. De laatste maanden zit ik vol met stress. Ik heb nu medicijnen gekregen tegen slapeloosheid en spanningen terwijl ik daar niet om gevraagd heb. Mij wordt verteld dat ik op korte termijn een datum zou krijgen voor terugkeer naar Nederland. Dit is tot nu toe niet gebeurd. Ik ben sterk qua geduld maar begin langzamerhand steeds nerveuzer te worden. En ik voel me ook eenzaam: ik mis mijn moeder, zussen, dochter, neefjes en nichtjes want ik heb ze al 17 maanden niet meer gezien. Normaal gesproken hoor ik nu al bij mijn familie te zijn. Een voordeel is dat ik doordeweeks werk. Ik hoop dat iemand met me wil schrijven: het zou me heel goed doen en dan het liefst over positieve dingen.

B

HOE KOM IK HIER VANDAAN?

Ik zit vast in Martinique voor drugssmokkel. Hier in de gevangenis is het nauwelijks tot niet te doen. Ik ben één van de drie Nederlanders die geen kleurtje heeft en ben al drie keer gepakt door diverse meiden, misschien omdat ik als enige een blanke dame ben. Mijn vraag is: hoe kom ik hier weg met een transfer/overplaatsing? Ik heb het diverse keren aangevraagd maar er wordt hier in de gevangenis racistisch gedaan. Ik deel een cel met een Griekse mevrouw, we worden om half zeven gewekt en tot acht uur kunnen de vrouwen douchen met ijskoud water. Daarna gaan we luchten zonder ontbijt want dat kennen ze hier niet. Om twaalf uur komt dan het eten dat vreselijk is: gekookte glazige aardappelen met vis, alleen maar vis. De vis heeft meer graten dan vis. Dan weer naar buiten, weer ijskoud douchen en weer dezelfde vreselijke maaltijd. Om vier uur gaan de cellen weer dicht... tot de volgende dag. Hoe kom ik hier vandaan?

V



OPROEP

Wil je bezoek van Epafras?

Laat dit dan aan ons zo snel mogelijk weten met behulp van de portovrije envelop! Zo blijven we op de hoogte van je meest actuele verblijfplaats en komen ook na een overplaatsing brieven en *Comeback* op het juiste adres.

Wil je corresponderen?

Dat kan met gedetineerden in buitenland en binnenland, maar ook met vrijwilligers in Nederland. Zij kunnen je op de hoogte houden van wat er zoal speelt in de Nederlandse samenleving. Vraag bij Epafras een formulier aan om je aan te melden.

Wil je meedoen aan het Kinder-cadeauproject?

Dat is mogelijk voor eigen kinderen tot en met 17 jaar die in Nederland wonen. Geef dan ook contactadres, geboortedata en eventueel telefoonnummer door, zodat toestemming gevraagd kan worden.

Wil je een bijbel ontvangen?

Het toezenden van een bijbel en lectuur is aan regels gebonden. In Frankrijk wordt lectuur alleen toegelaten als daar toestemming voor is gevraagd en gekregen. Voor Spanje, en in mindere mate voor Engeland, geldt dat pakketjes retour gezonden worden. Als je gevangen zit in een van deze landen en lectuur wilt ontvangen, informeer ons dan als je een andere manier hebt gevonden voor ontvangst. Voor gedetineerden in Duitsland proberen wij bij een aanvraag voor een bijbel de lokale geestelijk verzorger in te schakelen om toegang tot jou te krijgen.

Heb je tips voor gedetineerden, reacties, verhalen of gedichten?

Brieven worden vertrouwelijk behandeld. Is jouw verhaal bestemd voor publicatie in *Comeback*, geef dit dan uitdrukkelijk aan. Bij dit nummer vind je een portovrije envelop.

[Deze envelop is alleen bedoeld voor post voor Epafras of familie, niet voor Reclustering, Lawyers Across Borders of Dutch&Detained.]

Je kunt schrijven naar:

epafras

**ANTWOORDNUMMER
C.C.R.I. 9804
3500 ZJ UTRECHT
THE NETHERLANDS**

GEDICHT ACHTEROP

Positieve energie

Mustafa Stitou werd op de radio geïnterviewd omdat hij een grote poëzie prijs won voor zijn bundel 'Waar is het lam'. Hij vertelde over hoe zijn poëzie tot stand kwam: door verbeelding, door zelfonderzoek. Hij sprak over de verhouding met zijn ouders, hoe hij zich van hen had losgemaakt en zich toch verbonden bleef voelen.

Na het interview wilde ik meer van hem lezen en vond 'Talisman'. Het is zo'n gedicht waarbij ik denk: 'Zie je wel, je bent niet de enige die worstelt.' Dat alleen is al een troost, want gedeelde smart, is immers halve smart. Maar er is hoop.

TALISMAN

*Neem jezelf de gesel uit handen.
Adem rustig de walging uit. Stap
doorheen die stolp van schaamte
en zet kalm de blik vanboven
het barse vadermasker af.*

*Er is genade in het midden van je leven,
blijkbaar, een grote langzame wending;
het hoeft niet vlekkeloos te zijn
om zijn werk te doen: bevestigen
dat je leeft, dat je niet alleen leeft.*

*Vecht het noodwendige gevecht,
durf te vertrouwen, speel, haak aan
bij de helpende stemmen. Spreek
en stroom en vrees niet, vriend,
uit te monden in verlatenheid.*

GEBRUIKSAANWIJZING

- Zoek een regel die je bevalt. Mogelijk is de rest dan ook oké.
- Schrijf het over: de taal vloeit via je pen, je hand, je hoofd naar je hart. En opent daar wellicht een nieuwe ruimte.
- Lees het hardop en zacht voor aan jezelf; je bent het kleine jongetje of meisje, dat begrepen en gesteund wordt door een wijs mens.

ZINNEN DIE MIJ AANSPREKEN

'Neem jezelf de gesel uit handen':
de gesel van zelfverwijt,
zelfvernedering:
Hou daar mee op.
En trouwens, wat brengt het je?



*'en zet kalm de blik vanboven
het barse vadermasker af.'*

Ja, het kan je vader zijn, maar evengoed de buitenwereld met meningen en oordelen.

'het hoeft niet vlekkeloos te zijn';
het kán niet eens vlekkeloos zijn,
iedereen maakt fouten

'haak aan bij de helpende stemmen':
de mensen die achter je staan
'vriend':

we kennen elkaar en staan naast elkaar

Stitou schenkt je deze Talisman: om positieve energie aan te trekken. Houd Moed.

Marlies houdt van brieven en gedichten, en correspondeert sinds anderhalf jaar via Epafras met een gedetineerde. Op deze pagina deelt ze gedichten waarvan ze denkt dat jullie er moed uit kunnen halen.

DE RECHTER

JESSE VAN MUYLWIJCK

