

Comeback

Tijdschrift voor gedetineerden in het buitenland

**MET VEEL TIPS
OM METEEN MEE
TE BEGINNEN!**

NUMMER 1 • 2026

DE SPIRITUELE BLIK

'Het lichaam als ruimte, de geest als horizon.'

SPORTINSTRUCTEUR DOUWE

'Blijf dagelijks in beweging'

**HOE BLIJF IK GEZOND IN
DETENTIE?**



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.

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

BLOEM

CHOCOLADE

GROEN

KNOP

KROKUS

KUIKEN

LAMMEREN

LENTE

MAND

NARCIS

NATUUR

NEST

PAASEI

PAASHAAS

PASEN

REGEN

TAKKEN

TULP

VLINDER

VOGEL

VOORJAAR

WILG

ZON

ZONDAG

★

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

★★★

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

★★★★

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

★★★★★

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

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

Het was even schrikken: het bericht dat Comeback zou ophouden te bestaan. We kregen veel reacties van jullie, waaruit bleek dat jullie het blad erg waarderen en eigenlijk niet konden missen! Daarom hebben EpafRAS, Bureau Buitenland en Dutch&Detained de handen ineengeslagen om Comeback een doorstart te geven. Het eerste resultaat hiervan heb je nu in handen. Het is onze bedoeling om dit jaar drie nummers uit te brengen. We hebben geprobeerd zo min mogelijk aan het concept te veranderen, dus je treft een Comeback zoals je gewend bent!

In dit nummer gaan we in op de vraag hoe je gezond blijft in detentie. Voor veel van jullie is dat een belangrijke vraag, omdat je lang niet alle mogelijkheden hebt zoals buiten. Hoe blijf je gezond eten als de keuze beperkt is? Hoe kom je aan voldoende beweging? Wat te doen als je ziek wordt en je krijgt niet de medische behandeling die je nodig hebt? En ook belangrijk: hoe blijf je mentaal gezond? In dit nummer gaan we op die vragen in. We hopen dat de artikelen je voldoende ideeën aanreiken, zodat jij je tijd in detentie zo gezond mogelijk door kunt komen. Veel sterkte gewenst om er serieus mee aan de slag te gaan!



Matthijs Geluk
DIRECTEUR EPAFRAS

INHOUD



Bron: Magnific.com

NIEUWS BINNENLAND	04
HOE BLIJF JE GEZOND IN DE GEVANGENIS	08
'Een gezond lichaam helpt je om deze moeilijke tijd door te komen'	
GELOOF EN SPIRITUALITEIT	12
'Gezondheid in detentie: Het lichaam als ruimte, de geest als horizon.'	
INTERVIEW	14
Sporten achter tralies	
NIEUWS BUITENLAND	16
COLUMN SANDRA	19
Van kookkunsten tot gym	
ARTIKEL KARAN	20
Mentale gezondheid in detentietussen kwetsbaarheid, zingeving	
SPORT	22
JURIDISCH ARTIKEL	24
ARTIKEL	26
Omgaan met stress in detentie – wat kun je zelf doen?	
BRIEVEN	28
ACHTEROP	32

COLOFON Comeback is een uitgave van Stichting EpafRAS, Reclassering Nederland, Dutch&Detained en wordt gratis verspreid onder Nederlandse gedetineerden in het buitenland. **Hoofdredactie** Matthijs Geluk / EpafRAS

Redactie Marjolein van Rotterdam **Artidirectie** Meiden van Content **Medewerkers** Jarmila Thodé / EpafRAS, Grainne Tumpane & Mirjam Goudsmit-van Royen / Reclassering Nederland Bureau Buitenland, Roza van Heeringen & Shannon Zoulfi Khatiri / Dutch&Detained, Marjolein van Rotterdam. **Bladmanagement** Matthijs Geluk / EpafRAS **Nieuws** Met dank aan het Nederlands Dagblad

Illustraties Jan Peter Boelema **Strip** Jesse van Muylwijck **Puzzel** Claude.ai **Redactieadres** Morssingel 5-7, 2312 AZ Leiden **Email** info@epafRAS.nl

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

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

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

epafRAS



NEDERLAND HEEFT EEN NIEUW KABINET: HET MINDERHEIDSKABINET-JETTEN



Bron: Unsplash.com

Na een periode van politieke onzekerheid heeft Nederland een nieuw kabinet. Premier Rob Jetten (D66) staat aan het hoofd van een minderheidskabinet, gevormd door D66, VVD en CDA. Met gezamenlijk 66 zetels hebben zij geen meerderheid in de Tweede Kamer. De beëdiging vond maandag 23 februari 2026 plaats in de Oranjezaal van Paleis Huis ten Bosch, door koning Willem-Alexander. Daarna volgde de bordesscène - een traditie waarbij het nieuwe kabinet samen met de koning op de trappen van het paleis poseert.

De sfeer was plechtig. Bij sommige bewindslieden was de spanning zichtbaar op het gezicht; vicepremier en CDA-minister Bart van den Brink (Asiel) legde de eed foutloos af, maar zijn trillende vingers verrieten de emotie van het moment. Twaalf bewindslieden kozen voor de eed, twaalf voor de belofte. Vier VVD-ministers hoefden niet opnieuw te worden beëdigd, omdat zij aanblijven.

Jetten ontving de voorzittershamer van de ministerraad van vertrekkend premier Dick Schoof, die hij prees om zijn doorzettingsvermogen. Het nieuwe kabinet wil, in Jettens woorden, met 'optimisme en realisme' aan de slag. 'Na een paar jaar van politiek gedoe willen we nu echt samen de schouders eronder zetten.'

Twee nieuwe gezichten in de zorg trekken de aandacht. Minister Sophie Hermans (VVD, Volksgezondheid) en minister Mirjam Sterk (CDA, Langdurige Zorg en Sport) staan voor de opdracht de zorg overeind te houden - betaalbaar én liefdevol. Sterk keert na veertien jaar terug in de politiek, mede geïnspireerd door haar ervaringen in de Verenigde Staten, waar ze de gevolgen van diepe maatschappelijke verdeeldheid van dichtbij zag.

De bordesscène verliep niet ongestoord: klimaatactivisten van Extinction Rebellion protesteerden luidruchtig met fluitjes en spandoeken, gericht aan het adres van de nieuwe premier.

Twee dagen later sprak Jetten de regeringsverklaring uit in de Tweede Kamer, gevolgd door twee dagen debat. Het kabinet begint zijn werk in wat de koning zelf omschreef

PVV SCHEURT: ZEVEN KAMERLEDEN STAPPEN OP

Op dinsdag 20 januari 2026 beleefde de PVV een historische crisis: zeven Kamerleden verlieten de fractie van Geert Wilders. Het was de eerste keer in de partijgeschiedenis dat het leiderschap van Wilders zo openlijk ter discussie werd gesteld.

De directe aanleiding was Wilders' weigering om in gesprek te gaan met de formerende partijen - D66-leider Jetten, VVD-leider Yesilgöz en CDA-leider Bontenbal. Dat hij zelfs een uitnodiging voor een informeel kopje koffie afsloeg, was voor de zeven vertrekkende Kamerleden de druppel. 'Ik kan me gewoon niet voorstellen dat je niet ingaat op een uitnodiging voor een gesprek over politieke samenwerking,' zei Gidi Markuszower, het meest ervaren Kamerlid onder de afsplitsers. Hij werd fractievoorzitter van de nieuwe groep.

De overige vertrekkers waren Hidde Heutink (voormalig campagneleider van de PVV), René Claassen, Tamara ten Hove, Annelotte Lammers, Nicole Moinat en Shanna Schilder. Opvallend: vier van hen waren pas na de verkiezingen van eind 2025 voor het eerst in de Kamer gekomen.

Die verkiezingen verliepen overigens rampzalig voor de PVV: de partij verloor elf van haar 37 zetels. De afsplitsers verweten Wilders een slappe campagne, waarbij hij veel media-optredens miste. Wilders schoof de schuld op veiligheidsdreigingen, maar ook voorstellen voor besloten debatten wees hij af. Bovendien was er volgens de vertrekkers geen ruimte om de campagne achteraf te evalueren.

In een brandbrief uitten de zeven ook bezwaren op drie andere punten: ze wilden meer samenwerking met andere fracties, een democratisering van de partij door er een ledenpartij van te maken (Wilders is nog altijd het enige lid), en een breder profiel voor PVV-Kamerleden die nu nauwelijks zichtbaar zijn in de media.

Na het vertrek bestaat de PVV-fractie nog uit negentien Kamerleden. In peilingen zakte de partij rond die tijd naar zeventien virtuele zetels. Wilders zelf sprak van een 'zwarte dag', maar hield vol dat hij nog lang partijleider, fractieleider en lijsttrekker blijft.

GEMEENTERAADSVERKIEZINGEN: LOKALE PARTIJEN WINNEN TERREIN

Op 18 maart 2026 trokken Nederlanders naar de stembus voor de gemeenteraadsverkiezingen. Iets meer dan de helft van de kiesgerechtigden bracht een stem uit - een kleine stijging ten opzichte van de vorige verkiezingen in 2022, toen de opkomst 49,6 procent was. Om kiezers naar de stembus te trekken, grepen gemeenten naar creatieve middelen: zo beloofde de Rotterdamse burgemeester Carola Schouten bij een hogere opkomst te gaan abseilen van de Euromast, en deelde Pijnacker gratis friet uit.

De grote winnaar van de avond was de lokale politiek. Waar lokale partijen in 2022 al ruim 31 procent van de stemmen haalden, groeiden zij dit keer opnieuw. In Noardeast-Fryslân pakten ze zelfs meer dan 60 procent van alle stemmen. In Den Haag verdubbelde Hart voor Den Haag - de partij van de vrijgesproken Richard de Mos - bijna van negen naar zeventien zetels in de 45-zetelraad. Ook Forum voor Democratie boekte winst, mede doordat de partij nu in 104 gemeenten meedeed tegenover 50 in 2022.

Het CDA bleef landelijk de partij met de meeste lokale raadszetels: 1110 in totaal, nipt voor VVD en GroenLinks-PvdA. Partijleider Henri Bontenbal was tevreden. Zijn partij haalde ruim 854.000 stemmen - zo'n 65.000 meer dan vier jaar geleden - en bevindt zich daarmee weer op het niveau van 2022, voordat interne onrust rond het vertrek van Pieter Omtzigt en Mona Keijzer de partij sterk verkleinde. De grootste winst boekte het CDA in het Brabantse Eersel,

waar de partij groeide van twee naar zeven zetels.

Uit onderzoek bleek dat 'wonen' voor kiezers het belangrijkste thema was bij deze verkiezingen. Asiel stond op de tweede plaats. Bontenbal waarschuwde dat partijen die zich keren tegen asielzoekerscentra, beloften doen die ze niet kunnen waarmaken. Tegelijk erkende hij dat het oplossen van de problemen in de asielketen tijd kost.



Bron: Pexels.com

DE KLOOF TUSSEN RIJK EN ARM IN NEDERLAND GROEIT VERDER

De vermogensongelijkheid in Nederland neemt toe. Dat blijkt uit onderzoek van Oxfam Novib, in samenwerking met de Open State Foundation.

De vijfhonderd rijkste Nederlanders zagen hun gezamenlijk vermogen de afgelopen tien jaar verdrievoudigen: van 92 miljard naar 273 miljard euro. [Daarmee bezitten zij vier keer zoveel als de armste helft van de Nederlandse bevolking. Genoeg om de uitgaven van het Rijk aan de zorg twee keer te dekken. Alleen al vorig jaar groeide hun vermogen met 8 procent. Econoom Simon Toussaint van de Universiteit Leiden plaatst een kanttekening bij deze cijfers. Sinds een paar jaar maakt de Quote500-lijst geen onderscheid meer tussen Nederlanders die in het land wonen en zij die dat niet doen. Dat vertekent het beeld enigszins. Maar dat rijken rijker

worden, staat voor hem niet ter discussie. De oorzaak ligt mede in het belastingstelsel. Hoewel Nederland een progressief stelsel kent, betalen mensen met grote vermogens - vaak bedrijfseigenaren - relatief weinig belasting. Zij dragen via zogenoemde box 2 belasting af over een 'aanmerkelijk belang', waar de belastingdruk lager ligt dan voor gewone inkomens. De groeiende kloof is geen puur Nederlands verschijnsel. Wereldwijd nam het vermogen van miljardairs sinds 2020 toe met 81 procent. Voor het eerst telt de wereld meer dan drieduizend miljardairs, met een gezamenlijk bezit van 18,3 biljoen dollar. Oxfam Novib-directeur Michiel Servaes waarschuwt dat economische macht steeds vaker wordt omgezet in politieke invloed, ook door controle over media en sociale platforms. Om de kloof te dichten, stelt Oxfam Novib

een reeks maatregelen voor. Zo zou de rijkste één procent van de Nederlanders - mensen met een vermogen vanaf 2,3 miljoen euro - jaarlijks 2 procent vermogensbelasting moeten betalen. Grote erfenissen zouden zwaarder belast moeten worden, kleine juist lichter. Ook wil de organisatie de politieke invloed van vermogende burgers inperken, onder meer door de maximale gift aan een politieke partij te verlagen van 100.000 naar 2.500 euro, en door een lobbyregister in te stellen. Toussaint ziet iets in hogere vermogensbelasting, al klinkt vaak het tegenargument dat rijken dan wegtrekken. 'In de praktijk gebeurt dat weinig', zegt hij. 'Mensen zijn door familie, vrienden en bedrijf gebonden aan Nederland.'

GOUDEN HELM EN ARMBANDEN TERUG NA SPECTACULAIRE MUSEUMDIEFSTAL

Op 25 januari 2025 sloegen drie inbrekers hun slag in het Drents Museum in Assen. In amper twee minuten wisten ze - via de tuin, een opengebroken buitendeur en een explosie - de pronkstukken van de tijdelijke tentoonstelling 'Dacia - Rijk van goud en zilver' buit te maken: de gouden helm van

Cotofenesti en drie gouden armbanden, allemaal in bruikleen van het Nationaal Historisch Museum in Boekarest. De drie Noord-Hollandse verdachten (36, 35 en 21 jaar) werden snel aangehouden, maar over de verblijfplaats van de buit zwegen ze consequent.

Ruim een jaar later - in maart 2026 - volgde een onverwachte wending. Het Openbaar Ministerie kondigde plotseling een persconferentie aan over 'nieuwe ontwikkelingen'. In de oude Statenzaal in Assen, volgeperst met journalisten uit binnen- en buitenland, werd een met een blauw doek bedekte vitrine onthuld. Na een aftelling van drie... twee... één lag hij daar: de helm van Cotofenesti, haast een kilo bijna puur goud, uit de vijfde eeuw voor Christus. Licht ingedeukt, maar niet blijvend beschadigd. Twee van de drie armbanden lagen ernaast.

De objecten waren 'door tussenkomst van de verdediging' overhandigd aan het OM, zo verklaarde hoofdofficier Corien Fahner. Er zijn procesafspraken gemaakt met de advocaten van de verdachten - in de volksmond: een deal. De details worden tijdens de rechtszaak in Assen duidelijk. De derde armband is nog steeds spoorloos.

De terugkeer raakte museummedewerkers zichtbaar. Nieuwe directeur Robert van Langh: 'Er was een enorme ontlasting. Collega's waren ontroerd, gelukkig en opgelucht.' Vanuit Roemenië waren twee openbaar aanklagers ingevlogen. Voor Roemenië heeft de helm een vergelijkbare symbolische waarde als de Nachtwacht voor Nederland. Achter de vitrine hingen de Nederlandse en Roemeense vlag zij aan zij - een contrast met de spanningen van het afgelopen jaar, toen Roemenië Nederland verweet de beveiliging te hebben verwaarloosd. De Nederlandse overheid betaalde eerder al 5,7 miljoen euro compensatie aan de verzekeraar van het Roemeense museum.

Spoedig keert de helm terug naar Roemenië. 'Naar daar waar ze horen', aldus Fahner.



Bron: Magnific.com

SCHOOL DICHT DOOR WOLF: PRIMEUR IN NEDERLAND

In het Drentse Ruinen bleef basisschool 't Oelebröd in januari een hele dag gesloten nadat een wolf in de directe omgeving was gesignaleerd. Het was de eerste keer in Nederland dat een school uit voorzorg de deuren sloot vanwege een wolf.

De melding kwam op een maandagochtend binnen rond half tien. De school zou die dag vanwege gladheid al later beginnen, om half elf. Omdat er op dat tijdstip veel ouders en leerlingen op het schoolplein werden verwacht en onduidelijk was hoe snel de situatie beoordeeld kon worden, besloot de schoolleiding de school die dag gesloten te houden. Die beslissing werd genomen in overleg met het schoolbestuur, de burgemeester, de provincie en de politie.

De provincie Drenthe stuurde een buitengewoon opsporingsambtenaar naar de plek van de melding, maar die trof het dier niet meer aan. Volgens de provincie ging het vermoedelijk om een passerende wolf. 'Wolven lopen niet alleen in natuurgebieden, maar soms ook door bebouwing', aldus een provinciewoordvoerder. Van een confrontatie met mensen was geen sprake geweest.

In de regio rond Ruinen leeft een wolvenroedel en meldingen zijn er niet ongewoon. Toch was een schoolsluiting ook voor de provincie nieuw. Wolvenkenner Leo Linnartz plaatste de situatie in perspectief: in de meeste gevallen gaat het om jonge, zwervende wolven op doortocht, waar geen enkel gevaar van uitgaat. Zolang een wolf geen contact zoekt met mensen en niet langdurig in een dorp verblijft, is er geen reëel risico, benadrukte hij.

Toch had hij begrip voor de beslissing van de school. Als directeur moet je op basis van weinig informatie een besluit nemen, terwijl je verantwoordelijk bent voor tientallen kinderen. Dat maakt een voorzorgsmaatregel begrijpelijk, ook al is die meestal niet nodig.

De volgende dag ging de school gewoon weer open.



Foto: Radu Oltean

MEER VERKEERSDODEN IN NEDERLAND: FIETSERS GROOTSTE RISICOGROEP

In 2025 kwamen 759 mensen om het leven in het Nederlandse verkeer. Dat zijn er 84 meer dan in 2024 – een stijging van ruim twaalf procent. De cijfers komen van het Centraal Bureau voor de Statistiek (CBS) en hebben in Nederland tot bezorgde reacties geleid.

Voorals mannen waren vaker slachtoffer: 575 mannen stierven in het verkeer, tegenover 184 vrouwen. Dat is drie keer zoveel, en een stijging van 21 procent ten opzichte van een jaar eerder. Het aantal vrouwelijke verkeersdoden daalde juist met 8 procent.

Fietsers vormen opnieuw de grootste groep slachtoffers. Het aantal omgekomen fietsers steeg met 35 procent naar 281. In vier op de tien gevallen betrof het een e-bike. Ook kwamen er acht fatbikegebruikers om het leven – een relatief nieuw fenomeen op de Nederlandse wegen. Verder vielen 228 doden onder inzittenden van personenauto's, 59 voetgangers, 54 scootmobielgebruikers, 53 motorrijders en 38 brom- en snorfietsers.

Veilig Verkeer Nederland (VVN) wijst snelheid aan als een van de grootste risicofactoren. Directeur Evert-Jan Hulshof benadrukt dat hogere snelheid zowel de kans op fouten vergroot als de gevolgen ervan. Dat geldt niet alleen voor automobilisten, maar ook voor e-bikers. VVN pleit er daarom voor dat e-bikers standaard een helm dragen. De Fietsersbond gaat verder en wil dat de maximumsnelheid binnen de bebouwde kom overal naar 30 kilometer per uur gaat, in plaats van de huidige 50 op veel plaatsen.

De Verkeersveiligheidscoalitie – een samenwerkingsverband van onder meer de ANWB, verzekeraars en brancheorganisaties – noemt de cijfers alarmerend. De organisatie waarschuwt dat het overheidsbudget voor verkeersveiligheid de komende jaren dreigt te krimpen, terwijl meer investeringen juist hard nodig zijn. Voorzitter Marga de Jager: achter elk getal schuilt menselijk leed, en alleen met structurele maatregelen en handhaving komt iedereen weer veilig thuis.



Bron: Magnific.com

RECHTER KRITISCH OP TILBURG NA ARRESTATIE GEBEDSGENEZER

In januari 2026 zorgde de arrestatie van gebedsgenezer Tom de Wal voor opschudding in Tilburg. De Wal organiseerde een genezingsdienst, maar waarnemend burgemeester Onno Hoes greep in: volgens hem was de bijeenkomst een 'evenement' waarvoor een vergunning vereist was. Toen De Wal op last van de politie het pand verliet en buiten doorging met bidden voor zieken, liet de burgemeester hem arresteren.

Opvallend: de burgemeester heeft nooit schriftelijk vastgelegd waarom hij tot arrestatie overging. Dat is volgens de wet wel verplicht - een burgemeester moet zo'n besluit zo snel mogelijk op papier zetten en bekendmaken. Zolang dat niet gebeurt, kan De Wal er geen bezwaar of beroep tegen aantekenen.

Die situatie schoot de rechtbank Zeeland-West-Brabant in het verkeerde keelgat. In maart deed de rechter uitspraak in een kort geding dat De Wal had aangespannen. De rechtbank noemde het 'niet acceptabel' dat De Wal in rechtsonzekerheid wordt gelaten, en zei niet te 'kunnen volgen' dat de gemeente niet van plan is alsnog een officieel besluit op papier te zetten.

Toch kreeg De Wal niet alles wat hij wilde. Hij eiste onder meer dat de rechtbank zou vaststellen dat de beëindiging van de dienst onrechtmatig was, en dat de gemeente vergelijkbare bijeenkomsten in de toekomst mogelijk maakt. De rechtbank wees deze eisen af: voor een tijdelijke maatregel is een spoedeisend belang nodig, en dat ontbreekt - de dienst is al voorbij en De Wal wil op die locatie geen nieuwe bijeenkomsten organiseren.

Wel moet de gemeente de proceskosten betalen, vanwege de rechtsonzekerheid waarin De Wal verkeert.

De Wal laat weten door te gaan met procederen. 'Het stilleggen van een kerkdienst en het arresteren van een prediker die voor mensen bidt is een ernstige stap', schrijft hij. 'Vrijheid van godsdienst is geen gunst van de overheid, maar een grondrecht.'

De gemeente Tilburg zegt kennis te hebben genomen van de uitspraak en verwijst naar een lopende bezwaarprocedure. Wanneer er een officieel besluit komt, is nog onduidelijk.



Bron: Pexels.com

HOE BLIJF JE GEZOND IN DE GEVANGENIS



Bron: Pexels.com

‘EEN GEZOND LICHAAM HELPT JE OM DEZE MOEILIJKE TIJD DOOR TE KOMEN’

In de ‘normale’ wereld worstelen veel mensen er al mee, in een vieze, onzekere of onveilige situatie als een buitenlandse gevangenis is gezond blijven nog veel ingewikkelder. Maar je gezondheid heb je er juist hard nodig. “Een lichaam en geest in balans zijn van levensbelang in zo’n situatie.”

TEKST: Marjolein van Rotterdam

Ergens ver van de bewoonde wereld ploetert een man door de sneeuw. Aan de traagheid van zijn bewegingen zie je dat het niet goed gaat met hem. Even later zegt hij dat hij drie dagen geleden voor het laatst iets gegeten heeft en dat hij op weg is naar zijn konijnenvallen. Dan ontdekt hij het spoor van een vismarter dat net als hij langs zijn vallen blijkt te gaan. Bij een ervan vindt hij bloed. Hij beseft meteen wat er is gebeurd.

Clay (zo heet hij) is een van de kandidaten die meedoen aan het programma *Alone*, een serie over sterke mannen en vrouwen die op eigen kracht overleven in de natuur. Ze zijn letterlijk alleen. Ze weten niet van elkaar waar ze zijn gedropt. Er is geen filmploeg (ze filmen zichzelf) en er is geen hulp van andere mensen. Ze moeten overleven met minimale middelen.

Je hebt honger en hebt alleen jezelf nog. Dat gevoel. Zorg je in zo’n survivalsituatie niet goed voor jezelf, dan ga je kopje onder.

Maar hoe doe je dat? Hoe houd je je lichaam (en geest) in vorm?

Een van de deelnemers is dokter Teimojin Tan. Hij hield het één na langst vol, kwam dus heel ver. Na zijn avontuur begon hij mensen te leren wat hij zelf geleerd had: namelijk hoe ze beter voor zichzelf en anderen kunnen zorgen in moeilijke omstandigheden. Een van de dingen die hij aanraadt is een vast dagritme met zoveel mogelijk gezonde gewoonten. Zoals elke dag zorgen voor beweging, al is het maar



een wandelingetje of een kwartiertje yoga. Wat hij ook aanraadt, en dat is verrassender, is voor jezelf een uitdaging op te nemen in je schema. 'Doe elke dag iets wat niet comfortabel is, zoals je blootstellen aan kou, of iets ingewikkelds maken. Zo train je je veerkracht, zowel de lichamelijke als de geestelijke.' Zijn derde grote geheim is preventie. Voorkomen is beter dan genezen. Het gaat erom, zegt hij in zijn podcast, om in je dagelijks leven, en zeker in moeilijke omstandigheden, problemen vóór te zijn. Dus behalve zorgen voor een grotere veerkracht, goed letten op je slaapplek, je voeding, hygiëne, en lichaamsverzorging. Je goed schoonhouden, elke dag je lichaam inspecteren en je wondjes goed verzorgen. Want, weet hij: infecties kunnen dodelijk zijn.

van de verslavingen die daklozen vaak óók hebben."

Hoe je de straat kan overleven is een beetje te vergelijken met hoe je de gevangenis kan overleven. Volgens Ronald heeft dat voor een deel te maken met geluk: je hebt een goed lijf of niet. Een tweede punt is het soort middelen dat je gebruikt (alcohol is rampzalig) en een derde weerbaarheid. Het laatste punt maakt heel veel uit. "In een gevangenis ver van huis ben je eerst in shock dat je daar zit. Maar als het geland is, zullen sommigen proberen er het beste van te maken. Een beetje zoals in de concentratiekampen. Sommige kampbewoners hadden een ongelooflijke wilskracht."

Hij is even stil. "Om die weerbaarheid te vergroten is het belangrijk zo goed

man in een kleine ruimte op elkaar zit, is besmetting bijna niet te voorkomen. Als er één schurft heeft, krijgt iedereen het. Ook bedwantsen verspreiden zich snel, net als luizen en vlooiën of bacteriën en virussen."

Gelukkig heb je op andere dingen wél invloed, ook in zware omstandigheden. [Het is beter om je dáár op te focussen (dat doen wij in dit artikel ook).

Bewegen bijvoorbeeld. Een arts zei ooit: 'Als artsen lichaamsbeweging in een pil zouden kunnen verpakken, zou het zonder twijfel het succesvolste medicijn uit de geschiedenis zijn geweest'. En dat klopt!

"Bewegen is heel effectief", zegt Ronald. "Omdat het twee kanten op werkt. Als je je spieren niet gebruikt, verdwijnen ze: het is letterlijk use it or lose it. Je raakt dan ook geestelijk verslapt. En als je wel sport, krijg je meer vertrouwen. Je maakt dan hormonen aan die je gelukkiger maken. Elke kans om te bewegen zou je daarom moeten pakken. Dus als de mogelijkheid er is om te werken: doen! Een andere dochter werkt in de psychiatrie. Cliënten in haar kliniek doen aan hardlopen, en dat helpt wonderlijk goed. Buiten iets doen alleen al helpt je. Zon heb je nodig! Al is het maar om vitamine D op te kunnen slaan. Veel gedetineerden komen dat tekort. In de Nederlandse gevangenis wordt vitamine D in pilletjes uitgedeeld – dat zegt wel wat."

'Gelukkig heb je op andere dingen wél invloed, ook in zware omstandigheden. Het is dus beter om je dáár op te focussen'

OP STRAAT

Deelnemers van Alone zijn niet de enigen die voor uitdagingen komen te staan die gedetineerden in het buitenland (deels) zullen herkennen. Ook de ontberingen van daklozen zijn enigszins vergelijkbaar. Geen veilige slaapplek hebben, blootgesteld worden aan kou of warmte, geen gezond eten kunnen kopen, geen mogelijkheden hebben om goed voor je lichaam te zorgen. Ook de onzekerheid over de toekomst, het gebrek aan alles wat je liefhebt, en de mentale kracht die ervoor nodig is te overleven, komen bij allebei voor.

Ronald Schouten kent ze. Hij is een Haagse huisarts die in een van de armste wijken van de stad werkt. Hij kent ook de verhalen van zijn vrouw (die statushouders begeleidde) en dochter (die in de opvang voor mensen zonder papieren werkte en nu in een COA). Beiden sturen wel eens mensen aan hem door – die hij dan altijd helpt. "Het zijn vaak mensen die zich niet meer verzorgen. Ze worden viezer en viezer, dragen kleren met vlekken en verspreiden een luchtje. Daar kunnen ze vaak niets aan doen. Als je vijf nachten niet slaapt, begint ieder mens, ook jij en ik, rare dingen te denken. Dat staat los

als je kan te zorgen voor jezelf. Als je lichaam en geest in balans zijn kom je die rotperiode beter door. Werken aan je gezondheid is dus van levensbelang. Het is als met waardigheid. Mijn dochter werkte met een Nigeriaanse moeder die op straat leefde. Voor haar was het heel belangrijk dat haar kinderen er netjes uitzagen. Als dat lukte voelde zij zich beter. Haar waardigheid maakte haar sterker."

USE IT OR LOSE IT

Er zijn veel factoren die invloed hebben op hoe je je voelt en hoe gezond je bent. Goed slapen, goed eten en een veilig dak boven je hoofd bijvoorbeeld. Maar niet op al die invloeden heb je zelf invloed. Het is daarom goed, legt Ronald uit, om te kijken naar wat je het hardste nodig hebt, en waar je wél invloed op hebt. "Dus je afvragen: wat is voor mij in deze situatie belangrijk? En wat is haalbaar? Aan sommige dingen kan je gewoon niet zoveel veranderen. Als het extreem koud of heet is in jouw gevangenis, heb je het ermee te doen. Ook op frisse lucht en schoon water heb je niet altijd invloed. Of op ziekmakende beestjes. Als je met 30

TIPS OM ELKE DAG TE BEWEGEN

1 STAPPENDOEL

Gebruik de lucttijd om te bewegen. Tel bijvoorbeeld je stappen. Als je weet hoeveel stappen een rondje is, weet je welke afstand je loopt. 1000 stappen is ongeveer 700 meter. 5000 stappen dus 3,5 kilometer. Probeer elke dag een bepaald aantal stappen of bepaalde afstand te halen.

2 INTERVIEW

Lees het interview met de sportinstructeur op pag. 14.

HOE BLIJF JE GEZOND IN DE GEVANGENIS?

HET EFFECT VAN VOEDSEL

Het menselijk lichaam heeft suikers nodig, eiwitten en vetten. Ook vitamines zijn onmisbaar.

Suikers zijn brandstof en ze zitten bijvoorbeeld in granen, aardappels, rijst. Eiwitten zijn bouwstoffen en haal je uit vlees, melk, eieren, soja, noten of groenten. Eiwitten zorgen ervoor dat je lichaamscellen vervangen kunnen worden, maar ook dat je immuunsysteem op orde is. Vetten zitten in vette vis, noten, olijfolie of zonnepitten.

Je hebt dus al die verschillende stoffen nodig. Lukt het niet om voldoende voedingsstoffen binnen te krijgen, dan verlaagt de brandstoftoevoer naar de hersenen. Het nemen van verstandige beslissingen is dan moeilijker. Krijg je een tijd minder dan 1200 kcal per

dag binnen (dat is minder dan de helft van wat een gemiddelde man nodig heeft, voor vrouwen is het 1000 kcal), dan heeft dat effect of je fysieke én geestelijke vermogens. Je begint je eigen lichaam op te eten: je spieren worden omgezet in brandstof. "Je eigen kracht wordt weggeten. Daarom zijn eiwitten zo belangrijk", zegt Ronald.

Ook vitaminegebrek kan ervoor zorgen dat je de weg kwijtraakt. Het tekort schopt je hormoonhuishouding in de war en vermindert je afweer. Je kan niet meer goed nadenken en verliest het overzicht. In de gevangenis krijg je vaak wel te eten maar niet altijd is het heel gezond (laat staan lekker). Zelf koken kan dan een optie zijn, net als het slikken van vitaminepillen. Ronald: "Structureel slecht eten zorgt voor ongelooflijk veel problemen. Heb je wat geld: besteed het aan eten!"



Bron: Pexels.com

TIPS OM GEZONDER TE ETEN

1 WATER

Water is nodig om te leven. We bestaan er voor 60 tot 70 procent uit. Water helpt om je voedsel te verteren, koelt je lijf, en is nodig om afvalstoffen af te voeren.

Vertrouw je het water niet? Kook het als dat kan.

2 VITAMINE

In de gevangenis krijg je meestal niet de vitamines binnen die je nodig hebt. Pillen die ze allemaal bevatten zijn goedkoop en mogen soms worden meegenomen. Vraag erom aan de mensen die je opzoeken.

3 GROENTE

Een tuintje met zelf verbouwde groenten en aardappels kan veel doen. Soms krijg je er toestemming voor, zoals Nelson Mandela: 'Elke zondag oogstte ik groenten en bracht ze naar de keuken, waar ze er een speciale maaltijd van kookten. Ook gaf ik de bewakers groenten om mee naar huis te nemen.'

4 GEZAMELIJK KOKEN

Gezamenlijk eten koken (als dat mag), helpt ook om je maaltijden gezonder te maken.

5 MIDDELEN

Heel gevaarlijk zijn middelen, waaronder alcohol, tabak, drugs, zeker wanneer je fysiek toch al verzwakt bent. Er vanaf blijven is ongekend moeilijk. Lukt het je dan heb je misschien minder troost op de korte termijn, maar zorg je wel dat je er op de lange termijn nog bent.

LICHAAMSVERZORGING VOORKOMT ZIEKTES

Er wordt weleens gezegd dat een gebrek aan hygiëne de grootste killer is in de wereldgeschiedenis. Of het waar is weten we niet, maar vast staat dat het niet schoonhouden van je lichaam of je omgeving dodelijk kan zijn. Je lichaam, je kleren en je omgeving schoonhouden is dan ook een topprioriteit om gezond te blijven. Gelukkig is het in een gevangenis meestal haalbaar iets aan je hygiëne te doen – hoewel het natuurlijk wel verschilt per gevangenis.

Volgens Ronald zie je aan wondjes wat het risico is: "Die kunnen voor enorme problemen zorgen. Het kan vooral misgaan als er verkeerde bacteriën bijkomen, of wanneer je al ziek bent, suikerziekte hebt bijvoorbeeld, of wanneer je geen gevoel hebt in je voeten door alcohol en drugs en vitaminetekorten. Als je zenuwen kapot zijn, voel je niet dat er een wond zit. Als die wond gaat ontsteken, kan daar een bacterie in gaan zitten en dan krijg je sepsis. En dan kan je binnen 24 uur omliggen."

Terwijl het genoeg is wondjes geregeld met (schoon) water te spoelen. "Dat helpt en is genoeg. Je kan er veel ellende mee voorkomen. Goed op jezelf letten dus: ook op plekken waar je er niet zo snel kijkt. Op je voetzolen bijvoorbeeld."



TIPS OM SCHOON TE BLIJVEN

1 TANDENPOETSEN

Gebitten zijn kwetsbare plekken. Ze zijn de poort naar de rest van je lichaam. Als je geen tandenborstel hebt (vraag erom bij de ambassade!, net als tandpasta en zeep) kan je met een stuk schone stof je gebit wrijven. Tandpoetsen kan ook met alleen water of met water en zout. Spoelen met zout is ontsmettend en helpt tegen tandvleesontstekingen.

2 KEELPIJN

Beginnende keelpijn kun je tegengaan door met zout water te gorgelen. Een theelepel op een liter (evt. gekookt) water. Ook een wond kun je met zout ontsmetten. Zout in een wond kan wel pijn doen.

3 HAAR

Houd je haar schoon, kam en knip het om te voorkomen dat het vlooien, luizen en bacteriën aantrekt.

4 WASSEN

Om de meeste bacteriën te doden is het nodig om je handen vijftien tot twintig seconden te wassen met zeep. Goed afspoelen en afdrogen. Was ook elke dag je voeten, kruis, oksels, en houd alles schoon en droog. Deze plekken zijn de eerste waar infecties plaatsvinden. Je hebt geen douche nodig om schoon te blijven (het is wel fijn!).

5 KRUIDEN

Sommige kruiden kunnen je helpen omdat ze een ontsmettende werking hebben, zoals kruidnagel (werkt echt bij kiespijn!).

6 KLEDING

De zon kun je gebruiken om je kleding te ontsmetten.

DE DRIE R'EN

Tot slot nog een tip van een allang overleden Friese wijkverpleegkundige. Ze bedacht hem om mensen te helpen die leefden in zware en ongezonde omstandigheden. Ze noemde het de drie R'en: Rust, Reinheid en Regelmaat.

Als allerlaatste nog iets belangrijks. Gezondheid is nooit alleen iets fysieks. Je geest is geen klein poppetje ergens in je hersenen dat het lijf bestuurt. Lichaam en geest zijn een twee-eenheid. Als je bij mensen met lichamelijke klachten doorvraagt, zijn er vaak ook emotionele of

maar verder naar beneden. Waar het om draait is het koppie. Het moreel hooghouden.' Voor hem betekent dat: elke dag sport op het programma. Zoals fietsen op zijn hometrainer. 'Juist als je dakloos bent, is het belangrijk om gezond te blijven.'

“De drie R'en zijn een soort basis. Zeker weten dat ze nog altijd werken. In de geneeskunde houden we van de regel en ik weet dat ze in de psychiatrie ook belangrijk worden gevonden.”

Een vast dagritme werkt twee kanten op. Als je begint met orde scheppen in je omgeving, dan schep je daardoor ook orde in je hoofd. Een dagelijks ritme helpt je om je beter te voelen. Goed zorgen voor je lichaam zorgt óók voor een beter humeur en meer zelfrespect. Net als dat het andersom opgaat dat jezelf verwaarlozen zorgt voor meer negativiteit.

sociale problemen. En omgekeerd zorgen emotionele problemen ervoor dat mensen ook lichamenlijk in de knoop raken.

Een heel bijzondere dakloze werd eens geïnterviewd voor een krant. De journalist had bij zijn tentje naast de Sacre Coeur in Parijs een hometrainer aangetroffen. De dakloze zei: 'Je kunt boos worden omdat je dakloos bent, maar dat haalt je alleen

Ook Clay, de deelnemer van Alone, be-seft het. "Het moeilijkste", zegt hij tegen de ploeg die hem bezoekt voor een medische check, "is niet de honger maar het missen van mijn familie. Nu al bijna 90 dagen." Pas dan vertelt de ploeg hem dat hij niet langer hoeft te lijden. Hij heeft gewonnen. "Ik kom naar huis, lieverd", zegt hij in de camera, "zet de koffie maar klaar."

Een goede mentale en lichamenlijke balans zijn dus met elkaar verbonden. Over mentale gezondheid en stress lees je meer in het artikel op pagina 20 en 21.



Bron: Magnific.com

GEZONDHEID IN DETENTIE: HET LICHAAM ALS RUIMTE, DE GEEST ALS HORIZON

Detentie is in de eerste plaats een beperking van ruimte. De deur gaat dicht, de wereld wordt kleiner, de horizon verschuift naar binnen. Maar waar muren worden opgetrokken, gebeurt iets merkwaardigs: het lichaam en de geest worden veel belangrijker. De dingen die je buiten vanzelfsprekend vond, ga je van binnen voelen. Zo krijgt gezondheid in detentie een andere kleur, een andere waarde. Het is niet langer enkel een kwestie van niet ziek zijn, maar vooral van hoe je jezelf draagt in een omgeving die je begrenst.

Lichamelijke gezondheid lijkt op het eerste gezicht het meest concreet. Eten, bewegen, slapen. Toch verandert ook hier de betekenis. Het lichaam wordt een plek waar tijd zich ophoopt. Dagen die op elkaar lijken, zetten zich vast in spieren en gewoontes. Beweging is niet langer

iets dat vanzelf gebeurt, maar iets dat gezocht moet worden. Een wandeling op de luchtplaats kan dan meer zijn dan een rondje lopen: een ritme, een kleine vorm van vrijheid, een herinnering aan dat het lichaam nog steeds zelf de keuze heeft om in beweging te komen.

Slapen krijgt een eigen dynamiek. Geluiden, spanningen, het ontbreken van controle over de omgeving: het kan allemaal doorwerken in de nacht. Waar de buitenwereld rust biedt, kan detentie juist een voortdurende alertheid oproepen. Gezondheid begint dan niet met een goede nachtrust, maar met het leren omgaan met onrust. Soms is dat praktisch: een vast ritme, ontspanningsoefeningen. Soms is het iets anders: het toelaten dat rust niet altijd volledig is, maar dat er toch momenten van herstel mogelijk zijn, hoe klein ook.

Met voeding is het vergelijkbaar. Niet alles is te kiezen, maar binnen wat er is, kan



wat werkelijk telt.

Geestelijke gezondheid is dan niet hetzelfde als voortdurend positief zijn. Het is eerder het vermogen om te dragen wat zich aandient, zonder er volledig door overspoeld te raken. Dat vraagt oefening. Gesprekken met anderen kunnen daarin een rol spelen: medegedetineerden, geestelijk verzorgers, psychologen. Maar ook de relatie met jezelf wordt belangrijker. Hoe spreek je tegen jezelf? Met hardheid? Of met een zekere mildheid?

Een mens kan zich in detentie gemakkelijk reduceren tot zijn situatie. Ik ben mijn straf, mijn verleden, mijn dossier. Gezondheid begint daar waar je die identificatie een beetje los kunt laten. Waar er ruimte

En dan is er nog de sociale dimensie. Gezondheid wordt mede gevormd door de omgeving en de mensen daarin. Respect, veiligheid, gezien worden: het zijn geen luxezaken, maar voorwaarden voor welzijn. Een vriendelijke uitwisseling, een moment van erkenning: het kan een ongekend verschil maken. Omgekeerd kan een sfeer van spanning en wantrouwen juist ondermijnen wat aan gezondheid wordt opgebouwd.

Wat betekent dit alles als je in detentie leeft? Misschien dit: dat gezondheid niet volledig buiten jezelf ligt, ook al zijn de omstandigheden beperkt. Er blijft een binnenruimte waarin keuzes mogelijk zijn. Niet de grote, alles

'Dit is mijn situatie, maar het is niet alles wat ik ben'

ontstaat om te zeggen: 'Dit is mijn situatie, maar het is niet alles wat ik ben'. Dat klinkt eenvoudig, maar het is een beweging die je telkens opnieuw moet maken.

Sommigen vinden steun in religie of spiritualiteit. Niet persé als een kant-en-klaar antwoord, maar als een taal om te spreken over wat groter is dan jezelf of je directe omstandigheden. Anderen vinden betekenis in kleine dagelijkse rituelen: schrijven, lezen, sporten, muziek. Het zijn manieren om de geest niet alleen te laten reageren, maar ook te laten creëren.

De relatie tussen lichaam en geest wordt in detentie vaak directer voelbaar. Stress kan zich uiten in lichamelijke klachten. Lichamelijke beperkingen kunnen doorwerken in somberheid of frustratie. Maar het werkt ook andersom: beweging kan de geest openen, een gesprek kan het lichaam ontspannen. Gezondheid is dus geen optelsom van losse onderdelen, maar een samenspel.

Misschien is dat wel de kern: gezondheid in detentie is geen ideaal dat volledig bereikt moet worden, maar een voortdurend zoeken naar evenwicht. Soms ligt dat evenwicht dicht bij het lichaam, soms bij de geest. Soms is het een kwestie van volhouden, soms van loslaten.

veranderende keuzes, maar kleine herhaalde bewegingen. Opstaan, in plaats van blijven zitten. Iemand aankijken en groeten. Een gedachte onderzoeken in plaats van er meteen over te oordelen. Een moment van rust zoeken, ook als is het maar voor enkele minuten.

Het zijn geen spectaculaire stappen. Maar juist in een omgeving waarin zo veel vastligt, kunnen kleine verschuivingen een onverwachte diepte krijgen. Gezondheid wordt dan geen doel aan het einde van een lange weg, maar iets dat zich in het heden afspeelt, in hoe je omgaat met wat er is.

En misschien ligt daarin ook een paradoxale vorm van vrijheid. Niet de vrijheid van kunnen gaan en staan waar je wilt, maar de vrijheid van hoe je aanwezig bent in de ruimte die er is. Het lichaam als een plek die aandacht vraagt. De geest als een horizon die, hoe begrensd ook, nooit volledig gesloten raakt.

JOCELYN VAN NIEUWENHUIJZEN
IS HOOFD ZINGEVING & SPIRITUALITEIT
BIJ RABBOUD UMC EN GEESTELIJK
VERZORGER VOOR EPAFRAS IN BELGIË

ruimte voor aandacht ontstaan. Hoe eet je? Neem je de tijd? Deel je dit moment met anderen, of eet je alleen? Gezondheid zit hier niet alleen in de voedingswaarde, maar ook in de manier waarop eten een moment van betekenis kan worden. In een omgeving waarin vrijwel alles voor je wordt bepaald, kan zelfs je manier van eten een vorm van autonomie zijn.

Maar wie langer kijkt, ziet dat lichamelijke gezondheid in detentie nauwelijks los te maken is van geestelijke gezondheid. De geest is misschien wel de grootste ruimte die de mens bezit, en tegelijkertijd de meest kwetsbare. Gedachten kunnen zich herhalen, vastlopen, of juist alle kanten op schieten. Herinneringen kunnen scherper worden, toekomstbeelden vager.

In detentie komt de vraag naar betekenis aan de oppervlakte. Buiten kan die vraag soms worden uitgesteld, overstemd door drukte of verplichtingen. Binnen wordt het stiller, en juist in die stilte kan iets oplichten dat eerder verborgen bleef. Dat kan confronterend zijn: spijt, schuld, gemis. Maar ook: verlangen, hoop en soms een onverwachte helderheid over



SPORTEN ACHTER TRALIES

‘VOOR HEN DRAAIT HET OM ONTLADEN EN ONTSPANNING’

Al sinds 2002 werkt Douwe als Instructeur Lichamelijke Opvoeding (ILO'er) binnen de gevangenis. Wat begon als een stageplek groeide uit tot een veelzijdige baan waarin sport, begeleiding en menselijk contact centraal staan.

TEKST: Marjolein van Rotterdam

KUN JE IETS VERTELLEN OVER JE FUNCTIE EN ACHTERGROND?

Ik ben ILO'er, dat staat voor Instructeur Lichamelijke Opvoeding. Ik werk sinds 2002 in de PI. Daarvoor heb ik het CIOS in Overveen gedaan, een sportopleiding. Tijdens mijn stage kreeg ik de kans om hier te blijven werken, en zo ben ik eigenlijk het vak ingerold."

WAT MAAKT DIT WERK ZO INTERESSANT VOOR JOU?

"Het werken met mensen maakt elke dag anders. Mijn vak is ontzettend veelzijdig: van gedetineerdensport tot personeelssport, en van fitheid en gezondheid tot het omgaan met agressie en geweld. Binnen de PI heb je bovendien veel bewegingsvrijheid, wat

mee te doen of ze op sleeptouw te nemen. Humor speelt daarbij een belangrijke rol. Tegelijkertijd hebben ze behoefte aan structuur en duidelijkheid. Soms moet je ook tactisch kunnen handelen in het 'grijze gebied'.

HOE ZIET EEN GEMIDDELDE WERKDAG ERUIT?

"Mijn taken zijn heel divers. Ik geef sportlessen aan gedetineerden en personeel. Voor gedetineerden fitness, sport en spel. Voor personeel verzorgen we onder andere weerbaarheidstrainingen, conditietraining en de Fysieke Vaardigheid Toets. Ook trainen we het Intern Bijstand Team. Daarnaast organiseren we toernooien en evenementen, voeren we gesprekken, maken we rapportages en regelen we materiaal."

WELKE SPORTMOGELIJKHEDEN ZIJN ER BINNEN JULLIE PI?

"Wij hebben zes grote en vier kleine afdelingen. Op een grote afdeling zitten gemiddeld zo'n 31 à 32 gedetineerden, op een kleine ongeveer 18. Gedetineerden in het plusprogramma – dus degenen die zich goed gedragen – kunnen drie keer per week sporten. In het basisprogramma is dat twee keer per week.

Ze kunnen kiezen uit fitness, buitensport zoals voetbal, of zaalsporten zoals boksen, badminton, tennis, volleybal en circuittraining. Per activiteit kunnen maximaal twaalf mensen deelnemen."

HOE KIJK JIJ NAAR HET BELANG VAN SPORT BINNEN DETENTIE?

"Ik vind het heel belangrijk. Sport is een uitlaatklep en de momenten dat we dit aanbieden worden goed bezocht. Het draagt bij aan re-integratie én aan orde, rust en veiligheid. Tijdens sportmomenten zie je hoe iemand echt is: hoe ze omgaan met winnen en verliezen, samenwerken en functioneren in een groep.

Er zijn collega's die vinden dat er te veel gesport wordt binnen de muren, maar die mening deel ik niet."

WAT DOET DETENTIE MET DE FYSIEKE GEZONDHEID VAN MENSEN?

"Detentie kan zeker negatieve gevolgen hebben. Mensen zitten veel op hun cel en de verleiding is groot om in een passieve, negatieve spiraal terecht te komen. Natuurlijk zijn er uitzonderingen en zijn er ook gedetineerden die de tijd zo optimaal mogelijk benutten."

zorgt voor veel variatie. Als ILO'er heb je echt een andere rol dan veel andere medewerkers."

HOE ERVAAR JE HET WERKEN MET DEZE DOELGROEP?

"De doelgroep is heel interessant. Je werkt met mensen die vaak een 'rugzak' hebben. Ik probeer hen te motiveren, bijvoorbeeld door zelf actief

WAT BETEKENT SPORT VOOR DE GEDETINEERDEN ZELF?

"Voor hen draait het om ontladen en ontspanning. Maar ze leren ook omgaan met teleurstellingen, samenwerken en sociale vaardigheden. Sport maakt het leven binnen de muren draaglijker en

‘Sport is een uitlaatklep en de momenten dat we dit aanbieden worden goed bezocht.’



zorgt ervoor dat de dagen sneller lijken te gaan. Voor veel gedetineerden is het, samen met luchten en bezoek, een van de belangrijkste momenten van de dag.

We hopen natuurlijk ook dat we via sport en gesprekken bijdragen aan de mogelijkheid voor gedetineerden om betere keuzes in de toekomst te gaan maken.”

HEEFT SPORT INVLOED OP DE SFEER BINNEN DE PI?

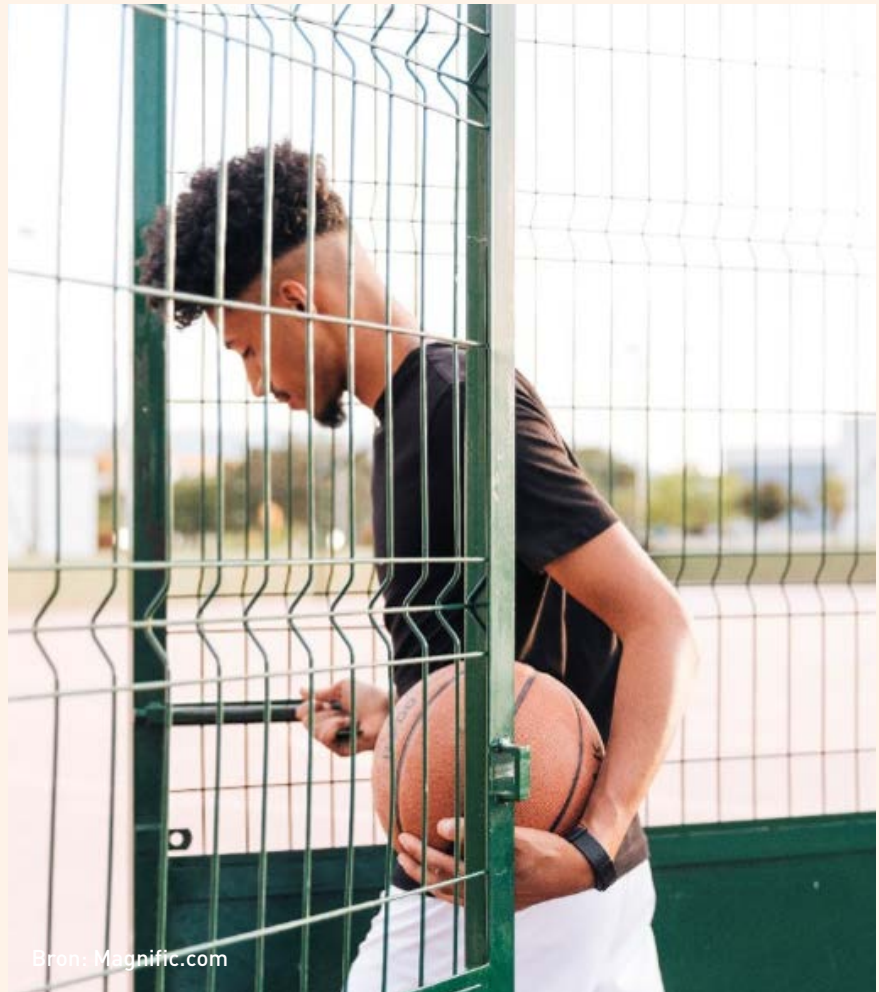
“Over het algemeen is de sfeer goed, maar er is ook rivaliteit en fanatisme. Dat kan soms escaleren, maar meestal is het goed te controleren. Het is aan ons om het ‘spel’ mee te spelen en situaties goed aan te voelen.”

WAT KUNNEN GEDETINEERDEN DOEN ALS ZE GEEN TOEGANG HEBBEN TOT SPORTFACILITEITEN?

“Blijf dagelijks in beweging, minimaal 30 minuten. Dat kan gewoon op cel: oefeningen op de grond, stretchen. Tijdens het luchten kun je wandelen, hardlopen of core-oefeningen doen. Met simpele middelen zoals een bankje of stang kun je al veel.”

HOE BELANGRIJK IS VOEDING IN DETENTIE?

“Dat is heel belangrijk. Goed drinken, vooral water of eventueel thee, en als het kan gezond eten: groente, fruit. Bij veel beweging heb je meer eiwitten en koolhydraten nodig. Producten als tonijn, magere kwark, eieren, kipfilet, verse vis



bron: Magnific.com

‘Met simpele middelen zoals een bankje of stang kun je al veel.’

enz. Suikers zoveel mogelijk vermijden en dan ook de sport- en frisdranken.”

ZIJN ER MOGELIJKHEDEN OM GEZOND TE ETEN BINNEN JULLIE PI?

“Ja, gedetineerden kunnen zelf verse producten bestellen en koken, vaak zelfs in groepjes. Voor wie dat niet kan, is er standaard gevangenisvoeding. Daarnaast krijgen ze brood, melk en beleg. We hebben ook een grote tuin met een kas waar groente en fruit wordt geteeld. Een deel daarvan gaat naar de voedselbank.”

In het buitenland gaat het vaak anders dan in de Nederlandse gevangenis. Je hebt niet altijd de mogelijkheid om echt gezond te eten en ook sporten is vaak beperkt. We hopen dat het toch lukt om met de beperkte middelen die er zijn, zo gezond mogelijk te blijven!



KONINKLIJK BEZOEK AAN TRUMP: OVERNACHTING IN WITTE HUIS

Koning Willem-Alexander en koningin Máxima brachten begin april een driedaags werkbezoek aan de Verenigde Staten, met als hoogtepunt een diner én overnachting in het Witte Huis bij president Donald Trump. Een uitzonderlijk moment: de laatste keer dat een lid van het Koninklijk Huis in het Witte Huis sliep, was in 1942, toen koningin Wilhelmina op bezoek ging bij president Roosevelt. Het koningspaar verbleef in de beroemde Lincoln Bedroom.

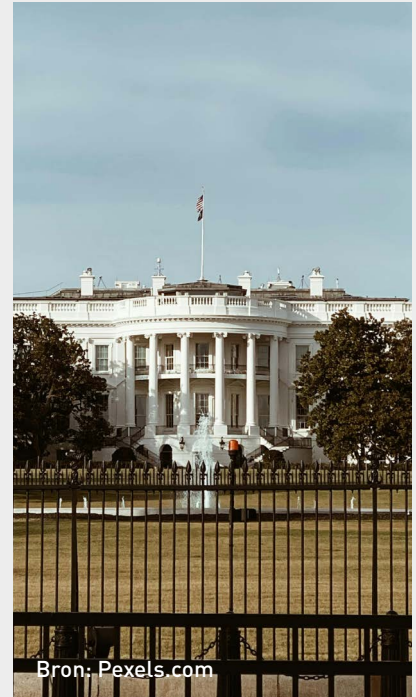
De uitnodiging was een wederdienst: Trump had zelf tijdens de NAVO-top afgelopen zomer in paleis Huis ten Bosch gelogeed. Toch was de sfeer rond het bezoek allesbehalve zorgeloos. De Nederlandse regering noemde het vooraf openlijk 'ongemakkelijk'. Dit vanwege Trumps omstreden oorlog in het Midden-Oosten en zijn aanhoudende dreigementen richting Europese bondgenoten - waaronder de suggestie dat de VS zich uit de NAVO zou kunnen terugtrekken.

Premier Rob Jetten, die als gast aanschoof bij het diner, stond na afloop als enige de pers te woord. Journalisten waren niet welkom in het Witte Huis. 'Het was een nuttige avond', zei Jetten. 'Te kort om elkaar te overtuigen, maar lang genoeg om beter begrip te krijgen voor elkaars positie.' Hij omschreef het gesprek als 'open

en constructief', waarbij onder meer de situatie in het Midden-Oosten en het NAVO-bondgenootschap ter sprake kwamen.

Eerder op de dag had Willem-Alexander in Philadelphia gesproken op de historische locatie waar de Amerikaanse Grondwet werd opgesteld. Daar benadrukte hij de duurzame band tussen Nederland en de VS: 'Ons trans-Atlantische verband is de beste garantie op een goede toekomst - voor zowel Europeanen als Amerikanen.'

Over wat er precies aan tafel werd gezegd, bleef het koningspaar zwijgen. Maar Jetten was helder over de reden van het bezoek: 'Als je wegblijft, kun je deze onderwerpen niet met elkaar wisselen.'



Bron: Pexels.com

EINDE VAN EEN TIJDPERK: ORBÁN VERLIEST, MAGYAR WINT HONGAARSE VERKIEZINGEN

Op 12 april 2026 vonden in Hongarije parlementsverkiezingen plaats die de politieke geschiedenis van het land ingaan als een keerpunt. Oppositieleider Péter Magyar en zijn partij Tisza behaalden een overdonderende overwinning op zittend premier Viktor Orbán en diens partij Fidesz. Nadat driekwart van de stemmen was geteld, stond Tisza op ruim 53 procent, tegenover 38 procent voor Fidesz. Orbán

erkende nog diezelfde avond zijn nederlaag en feliciteerde zijn tegenstander. Op straten door heel Hongarije barstte een uitbundige feeststemming los.

Volgens peilingbureaus is een tweederde-meerderheid in het 199 zetels tellende parlement voor de oppositie haalbaar - mede dankzij het Hongaarse kiesstelsel, dat de winnende partij extra zetels toekent. Opvallend was de recordopkomst: bijna 80 procent van de kiezers kwam opdagen, het hoogste percentage sinds de eerste vrije verkiezingen in 1990.

De verkiezingsdag verliep niet zonder schaduwkanten. Waarnemers meldden op verschillende plekken signalen van fraude. Magyar kondigde aan dat iedereen die fraude heeft gepleegd voor de rechter zal worden gebracht, zodra de rechterlijke macht haar onafhankelijkheid heeft herwonnen.

Orbán's regeerperiode begon in 2010 en

ontaarde geleidelijk in een autoritair bewind: hij paste de grondwet aan, ondermijnde de rechtsstaat en beperkte de persvrijheid. Hongarije groeide uit tot de meest corrupte EU-lidstaat, en de Europese Unie schortte miljarden aan subsidies op. Magyar verliet Fidesz in 2024, gedreven door onvrede over precies die corruptie en de economische neergang.

Wat de nieuwe koers wordt, is nog afwachten. Magyar is nationalistisch, maar wil Hongarije dichter bij de EU brengen. Over Oekraïne is hij voorzichtig: hij steunt humanitaire hulp, maar aarzelt over wapenleveranties en is geen voorstander van een snelle EU-toetreding van het buurland. Daarmee weerspiegelt hij de stemming onder de gemiddelde Hongaarse kiezer. Europese leiders kijken desondanks met opluchting uit naar de nieuwe premier.



Bron: Pexels.com



AMERIKAANSE INVAL IN VENEZUELA: MADURO ONTVOERD EN VOOR DE RECHTER

Begin 2026 voltrok zich een ongekende gebeurtenis in Latijns-Amerika: het Amerikaanse leger ontvoerde de Venezolaanse president Nicolás Maduro uit zijn eigen woning in Caracas. De operatie, gedoopt 'Operation Absolute Resolve', verraste de wereld - maar was maandenlang in het geheim voorbereid.

De CIA had al sinds augustus 2025 een team ter plaatse dat Maduro's bewegingen volgde. De elite-eenheid Delta Force had zelfs een replica van zijn woning gebouwd om de operatie keer op keer te oefenen. Vrijdagavond laat, kwart voor elf Amerikaanse tijd, ging het sein op groen. Helikopters omsingelden Maduro's zwaar beveiligde residentie. Volgens president Trump, die de operatie live volgde vanuit Florida, probeerde Maduro te vluchten naar een veilige ruimte achter stalen deuren - tevergeefs.

Bij de operatie zou het Amerikaanse leger ook een geheim geluidswapen hebben ingezet. Een Venezolaanse bewaker beschreef hoe een intense geluidsgolf iedereen tijdelijk verlamde: neusbloedingen, braken, niet meer kunnen bewegen. Trump bevestigde later in Davos dat zo'n wapen was gebruikt. Volgens Venezuela vielen bij de aanval zeker honderd doden.

Maduro en zijn vrouw Cilia Flores werden overgebracht naar New York, waar zij worden vastgehouden in het Metropolitan Detention Center in Brooklyn. Al twee dagen na zijn gevangenneming stond Maduro voor de rechter in Manhattan - in blauw gevangnistenu, zijn grijze haren door de war. Hij ontkende alle beschuldigingen. 'Ik ben de rechtmatige president van Venezuela en ik ben gekidnapt vanuit mijn huis,' verklaarde hij. De aanklachten omvatten narcoterrorisme, drugshandel en wapenhandel. De legaliteit van de arrestatie is omstreden. Volgens het VN-Handvest geniet een zittend staatshoofd immuniteit. De Amerikaanse aanklagers stellen echter dat Maduro nooit de legitieme leider van Venezuela was, en dat Trump de bevoegdheid heeft hem die immuniteit te onttrekken.

Intussen kondigde Trump aan dat de VS Venezuela 'voorlopig zal besturen' en Amerikaanse bedrijven toegang krijgen tot de enorme oliereserves van het land - de grootste ter wereld. Critici zien de inval als het begin van een reeks agressieve interventies: Trump uitte al dreigingen richting Colombia, Mexico, Cuba en Iran.



Bron: Vatican Media

PAUS LEO XIV EN TRUMP BOTSSEN OVER VREDE EN OORLOG

De nieuwe paus Leo XIV – de eerste Amerikaanse paus in de geschiedenis van de katholieke kerk – heeft zich de afgelopen maanden nadrukkelijk uitgesproken tegen oorlog en geweld. Dat leverde hem felle kritiek op van zijn landgenoot president Donald Trump.

De spanning begon te oplopen rond Pasen, toen Trump dreigde met vernietigende bombardementen op Iran. Leo reageerde nog geen week later met de mededeling dat zulke bedreigingen 'volstrekt onaanvaardbaar' zijn. Zaterdag 12 april organiseerde de paus een Gebedswake voor de Vrede in de Sint-Pietersbasiliek, waar hij sprak van een 'dramatisch uur in de geschiedenis'. Zijn boodschap was direct: 'Genoeg van het machtsvertoon. Genoeg van oorlog!' Hij riep gelovigen wereldwijd op mee te bidden en verwees naar brieven van kinderen uit conflictgebieden, die volgens hem 'door de lens van onschuld alle verschrikkingen van oorlog' laten zien. Trump sloeg terug via zijn platform Truth Social en noemde de paus 'zwak' op het gebied van misdaad

en kernwapens, en 'verschrikkelijk' als het gaat om buitenlands beleid. Ook suggereerde hij dat zijn eigen aanwezigheid in het Witte Huis ervoor had gezorgd dat een Amerikaan paus werd.

Leo liet zich niet uit het veld slaan. Onderweg naar Algerije, het eerste land van een reis langs vier Afrikaanse landen, reageerde hij kalm op Trumps aanvallen. 'We zijn geen politici', zei hij tegen journalisten. 'Maar de wereld moet de boodschap van het Evangelie horen: zalig zijn de vredestichters.'

Meerdere hoge Amerikaanse geestelijken schaarden zich achter de paus. Aartsbisschop Paul Coakley, voorzitter van de Amerikaanse bisschoppenconferentie, noemde Trumps woorden 'kleinerend'. Hij benadrukte dat de paus 'de plaatsvervanger van Christus' is, geen politieke rivaal. De kardinalen Tobin, McElroy en Cupich lieten in een televisie-interview weten dat de oorlog tegen Iran volgens de katholieke leer niet rechtmatig is.



Bron: Pexels.com

TERUG VAN WEGGEWEEST: ARTEMIS II BRENGT MENSEN VOOR HET EERST IN 53 JAAR NAAR DE MAAN

Na meer dan een halve eeuw keerde de mensheid terug naar de maan. De Artemis II-missie van NASA nam vier astronauten mee op een reis die geschiedenis schreef. Commandant Reid Wiseman, piloot Victor Glover, Christina Koch en de Canadese astronaut Jeremy Hansen. Het was voor het eerst dat een vrouw, een astronaut van kleur én een niet-Amerikaan de maan bezochten.

De missie duurde negen dagen, een uur, 31 minuten en 35 seconden. De crew vloog een ronde om de maan en zag delen van de achterkant die menselijke ogen nog nooit eerder direct hadden aanschouwd. Tijdens die ronde verloor de bemanning tijdelijk elk con-

tact met de aardse verkeersleiding - ruim veertig minuten lang, terwijl ze achter de maan scheerden.

Op paaszondag, nog onderweg, sprak piloot Victor Glover de wereld toe vanuit de ruimte. Met zijn Bijbel en trouwring aan boord wees hij op de kwetsbaarheid en schoonheid van de aarde: een kleine oase te midden van eindeloze leegte. Zijn boodschap ging viraal.

De terugkeer vroeg om uiterste precisie. Bij een eerdere onbemande missie raakte het hitteschild beschadigd. Ditmaal liet de missieleiding de capsule bewust één keer 'stuiteren' op de dampkring om de hitte te spreiden. Zes minuten lang was er geen

radiocontact - een berekend risico bij temperaturen die oplopen tot 1.650 graden Celsius.

In de nacht van vrijdag 11 april, om zeven minuten over twee Nederlandse tijd, plonsde maancapsule Integrity neer in de oceaan voor de kust van Californië. 'What a ride', zei commandant Wiseman. Alle vier de bemanningsleden waren ongedeerd. NASA-directeur Jared Isaacman kondigde meteen aan: dit was slechts het begin. Vanaf 2028 wil NASA ook daadwerkelijk landen op de maan - en uiteindelijk een maanbasis bouwen.



VAN KOOKKUNSTEN TOT GYM

In al die jaren dat ik gevangenen bezoek is er één woord dat veel genoemd wordt: de gym. Veel mensen houden van het uur sporten en bewegen. Sommigen mogen zich drie keer per week inschrijven om naar de gevangenis-gym te gaan. Ik kan me voorstellen dat hen dat fysiek helpt om gezond te blijven.

Helaas heb ik ook gehoord dat de gym als straf gebruikt wordt. Een keer een cipier uitschelden en je verliest je gym uurtje. Helaas pindakaas.

Een ander heel belangrijk gevolg van je gym-bezoek is dat je je mentaal beter voelt. Soms is dat nog belangrijker dan de fysieke voordelen die je uit je bezoek haalt. Het stellen van doelen om iets te bereiken is mentaal goed. Je kan een bepaalde afstand hardlopen, een gewicht tillen, een hoeveelheid bewegingen maken etc. Red jij je doelstelling? Red jij het om die 3 km hard te lopen? Die 20 kg te tillen? Die 50 pulls? Hoe heerlijk voelt dat om dat te kunnen zeggen. I did it!

Enige tijd geleden kwam mijn afspraak in detentie niet opdagen. Waarom? Hij was voetballen. Ik begreep het wel. Eén keer per week een potje voetballen doet veel goed. Hij koos daarvoor, boven zijn bezoek met mij. Jammer alleen dat die gevangenis deze afspraken niet wat meer serieus neemt. Bezoekers inboeken tijdens sport is niet zo handig. Het koste mij 2,5 uur rijden en wachten om te horen dat hij was gaan voetballen.

Sommige mensen die ik bezoek vertellen me over eten. 'Vies' en 'weinig' zijn de woorden die daarbij horen. Als je creatief bent of als je geld hebt is daar soms wat aan te doen. Iemand die ik bezocht had een kookgroepje. Hij kon op een elektrische kookplaat van iemand iets bakken wat anderen lekker vonden. Hij had geen geld, maar hij kon wat! Het groeide uit tot een gezamenlijke bezigheid van vier mannen waarbij iedereen wat inbracht en onze 'kok' er iets lekkers van maakte. Sommige hebben geld, anderen hebben kookkunsten. Die combineren kan goed werken en geeft daarnaast ook gezelligheid. Voor hem was dit niet alleen een mentale reddingsboei, hij vulde er ook zijn maag mee.

Met het avondmaal in de kerk vul je je maag niet, maar het kan wel je hart verwarmen. Net als het vrijdaggebed in de moskee of bijeenkomsten van hindoes, boeddhisten of rasta-groepen. Ik hoorde ook over bijbelstudiegroepjes waar mensen soms zinvolle vriendschappen sloten. En laatst vertelde een dame me dat ze soms bezoek kreeg van de pastoor. En hoe blij ze daarmee was!

Tenslotte wil ik je ook nog vertellen over de positieve invloeden die schrijven of leren hebben op je gezondheid. Twee keer kwam ik vrouwen tegen die hele lange brieven schreven aan hun advocaten en familie. Op die manier vulden ze delen van hun dag en het hielp hen niet alleen om informatie over te brengen, maar ook om met hun situatie om te gaan.

Ook las ik eens een boek, geschreven door een gedetineerde, vol anekdotes van dingen die hij meegemaakt had. Het boek was hij begonnen in detentie en werd uitgegeven nadat hij vrijgekomen was. Het was grappig en leerde mij veel. Ik had geen idee dat je met een kleeplaster de riool-flessenpost aan een touwtje uit je WC kan trekken...

Leren kun je altijd. Natuurlijk is het verstandig om een cursus of opleiding te doen die je helpt om een baan te vinden na detentie, maar dat bedoel ik hier niet. Leren is niet alleen verstandig, het kan je ook helpen om je beter te voelen. Net als de gym kan je jezelf doelen stellen. Hoeveel Japanse of Spaanse woordjes kan je leren op een dag? Hoeveel hoofdstukken van je managementcursus kan je in een maand afronden? Of welk cijfer kan je maximaal voor je wiskunde toets halen?

Wat een hoop manieren om mentaal en fysiek gezond te blijven! Zorg je voor extra eten of focus je je op de gym? Schrijf je een boek of speel je voetbal? Doe je een fijne cursus of zit je in een handwerkgroepje? Of ga je naar de kerk of op vrijdag naar het avondgebed? Wat je ook kiest, het voelt vast goed! Als het kan, ga er dus mee door! Of start iets nieuws (en dan bedoel ik dus niet die riool-flessenpost!)

Succes!

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.





MENTALE GEZONDHEID IN DETENTIE: ZINGEVING IN KWETSBAARHEID

MENTALE GEZONDHEID IN DETENTIE DRAAIT OM BALANS'

Psychische problematiek in detentie

De geestelijke gezondheid van gedetineerden vormt een structurele uitdaging binnen het detentiewezen. Onderzoek toont aan dat psychische stoornissen, zoals depressie en angststoornissen, aanzienlijk vaker voorkomen onder gedetineerden dan bij de rest van de bevolking. Detentie gaat gepaard met verlies van autonomie, sociale isolatie en onzekerheid over de toekomst, factoren die het risico op psychische klachten vergroten.

Depressie, angst en suïcidaliteit

Depressieve klachten uiten zich vaak in gevoelens van hopeloosheid, leegte en verlies van betekenis. Angststoornissen gaan gepaard met spanning, slaapproblemen en een voortdurende staat van alertheid. In detentie is er een ernstig risico op zelfdoding, met name in de eerste fase van detentie of bij ingrijpende gebeurtenissen. Volgens United Nations Office on Drugs and Crime (2017) is vroege signalering en het bespreekbaar maken van kwetsbaarheid essentieel om dat te voorkomen.

Verschil tussen levenslang of kortdurend in detentie

De duur van detentie beïnvloedt de aard van psychische problematiek. Kortdurende detentie wordt vaak gekenmerkt door acute stress en aanpassingsproblemen, vooral in de beginfase. Levenslange detentie daarentegen leidt vaker tot chronische gevoelens van hopeloosheid en verlies van toekomstperspectief. Hierbij spelen existentiële vragen een grotere rol, wat het risico op depressie en apathie vergroot.

Spirituele vragen en de rol van chaplains (geestelijk verzorgers)

Naast psychologische klachten spelen spirituele vragen een belangrijke rol. Gedetineerden worden geconfronteerd met thema's als schuld, vergeving en zingeving. In dit kader vervullen chaplains (geestelijk verzorgers) een belangrijke functie. Zij bieden ruimte voor bespreken over wie je bent en wat de zin is van je bestaan.

Onderzoek toont aan dat spiritualiteit kan bijdragen aan veerkracht en emotionele stabiliteit.

Van theorie naar praktijk: omgaan met psychische klachten

Naast professionele ondersteuning is het belangrijk dat gedetineerden zelf manieren ontwikkelen om met psychische klachten om te gaan (zelfzorg). Praktische

TIPS VOOR ZELFZORG IN DETENTIE

1 Structuur en kleine doelen

Een vaste dagindeling helpt om grip te houden. Sta op vaste tijden op, plan activiteiten en stel kleine, haalbare doelen. Dit voorkomt dat negatieve gedachten de overhand krijgen.

2 Gedachten herkennen en relativeren

Negatieve gedachten zijn niet altijd feiten. Door gedachten op te schrijven en te bevragen ("klopt dit echt?"), ontstaat afstand en controle.

3 Ademhaling en stressregulatie

Eenvoudige ademhalingsoefeningen (bijvoorbeeld 4 seconden in, 4 seconden vasthouden, 6 seconden uitademen) helpen bij het verminderen van spanning en paniek.

4 Blijf praten

Het delen van gevoelens met een vertrouwenspersoon, psycholoog of chaplain (geestelijk verzorger) kan voorkomen dat klachten verergeren. Suïcidale gedachten worden vaak sterker als je niet praat.

5 Schrijven als uitlaatklep

Dagelijks schrijven over gevoelens en gedachten helpt bij verwerking en het ordenen van emoties.

6 Beweging en lichaam

Lichamelijke activiteit, hoe klein ook, draagt bij aan het verminderen van stress en een betere stemming.

7 Zingeving en houvast

Nadenken over persoonlijke waarden, geloof of toekomstperspectief kan helpen om betekenis te vinden in moeilijke omstandigheden.



Bron: Pexels.com

strategieën kunnen bijdragen aan het verminderen van depressieve gevoelens, angst en suïcidale gedachten. Zeker na zijn lange detentie.

Balans en verantwoordelijkheid

Mentale gezondheid in detentie draait om balans: het vermogen om met beperkingen en stress om te gaan. Dit vraagt om een combinatie van individuele inspanning en ondersteuning door de gevangenis. Een detentieklimaat dat veiligheid combineert met menselijkheid en toegang tot zorg, inclusief spirituele begeleiding, kan bijdragen aan herstel.

Conclusie

Mentale gezondheid in detentie bevindt zich op het snijvlak van kwetsbaarheid en veerkracht. Depressie, angst

en suïcidaliteit vormen belangrijke uitdagingen. Tegelijkertijd bieden aandacht voor zingeving, de inzet van chaplains en praktische copingstrategieën concrete mogelijkheden voor herstel. Gedetineerden zijn vooral geholpen als alles en iedereen samenwerkt om hen te ondersteunen. Een samenhangende aanpak kan ervoor zorgen dat hun kwaliteit van leven blijvend verandert.

KARAN GOKOEL

IS PSYCHOLOOG EN DAARNAAST GEESTELIJK
VERZORGER EN REGIOCOÖRDINATOR VAN
EPAFRAS.



Bron: Pexels.com

VISUALISATIE OEFENING IN MENTALE -EN SPIRITUELE BALANS

Visualiseer een luchtballon; zie je zorgen, obstakels en emoties voor je, stop ze in deze luchtballon en laat het los, aanschouw hoe deze luchtballon steeds verder van je af staat en wegzweeft. Ontspan en laat los.



TIEN JAAR ZONDER JOHAN CRUIJFF

Op 24 maart 2026 was het tien jaar geleden dat Johan Cruyff overleed. Nederland herdacht de grootste voetballer die het land ooit voortbracht – en ontdekte daarbij opnieuw hoe veelzijdig en diepzinnig deze 'frêle gestalte' uit de Amsterdamse Jordaan eigenlijk was.

De NOS zond een vierdelige documentaireserie uit, simpelweg getiteld CRUIJFF. Bijzonder aan deze serie waren beelden uit het familiearchief van de familie Cruyff, toegelicht door zijn vrouw Danny en hun kinderen Chantal, Susila en Jordi. De eerste twee delen werden vertoond in de Johan Cruyff Arena – in twee helften, als was het een voetbalwedstrijd. Cruyff was natuurlijk een voetballer van ongekend niveau. Maar wat hem tien jaar na zijn dood nog steeds zo ontroerend maakt, is zijn karakter: zijn oprechtheid, zijn betrokkenheid bij mensen met minder kansen, zijn trouw aan zijn gezin en zijn bijzondere geloofsopvatting.

Die laatste kant wordt nu diepgravend belicht in een nieuw boek van de Britse voetbaljournalist David Winner: In zekere zin ben ik waarschijnlijk onsterfelijk – Hoe de leer van Cruyff zich als een religie over de wereld verspreidde. Winner beschrijft hoe Cruyff verre van godsdienstig was in traditionele zin, maar wel intens spiritueel – intuïtief, vrijzinnig, en met de jaren steeds serieuzer.

Zijn dochter Susila verwoordde het kernachtig: 'Mijn vader geloofde dat er een God was. Hij geloofde ook dat hij met zijn jong gestorven vader kon praten, via God.' Die vader, groenteboer Manus Cruyff, stierf aan hartfalen toen Johan twaalf jaar oud was. Nog jarenlang sprak Cruyff op zijn vaders graf – en ervoer hij

antwoord vanuit de hemel.

Ook het iconische rugnummer 14 krijgt nieuwe duiding. Cruyff droeg het vanaf 1970, aanvankelijk bij toeval. Winner wijst erop dat het voorgeslacht van Jezus in het evangelie van Matteüs in drie groepen van veertien stamhouders wordt ingedeeld. De alfabetische som van de letters J en C is eveneens 14. En tussen de verloren WK-finale van 1974 en het gewonnen EK van 1988 zaten precies veertien jaar.

Zijn nalatenschap is concreet: driehonderd Cruyff Courts wereldwijd, tientallen daarvan speciaal gericht op mensen met een beperking. Zijn zoon Jordi is sinds februari technisch directeur bij Ajax. En zijn kleinzoon heet Jeshua.

Cruyff zei het zelf, in zijn laatste levensjaren, met de hem typerende bescheidenheid: 'In zekere zin ben ik waarschijnlijk onsterfelijk.'



HET WK VAN TRUMP: GEMENGDE GEVOELEN IN MEXICO

Dit jaar vindt het langverwachte WK voetbal plaats in de Verenigde Staten, Canada en Mexico – een editie die de gemoederen in het gastland Mexico flink bezighoudt. Want terwijl de wereld uitkijkt naar het grootste voetbaltoernooi ooit, klinkt in Mexico een opvallend geluid: scepsis, onvrede, en een ongemakkelijk gevoel bij de buurman in het noorden.

In maart werd het iconische Azteca-stadion in Mexico-Stad feestelijk heropend na een grote renovatie, als officiële aftrap richting het WK dat in juni en juli op het programma staat. De heropening, met een oefenwedstrijd tussen Mexico en Portugal (0-0), trok tienduizenden fans in groen shirt – maar ook zo'n honderd demonstranten die een opvallend protest hielden op de

nabijgelegen ringweg.

Van de 103 WK-wedstrijden worden er 78 in de VS gespeeld; Mexico en Canada organiseren er elk slechts 13. Het toernooi begint in de zomer. Of Mexico de harten van zijn eigen bevolking nog wint, is minstens zo spannend als de wedstrijden zelf.



Bron: Pexels.com

OLYMPISCHE RECORDDOOGST: TIEN KEER GOUD OP DE SCHAATS

Nederland heeft tijdens de Winterspelen van 2026 een historisch record gevestigd: tien gouden medailles, meer dan ooit tevoren. De schaatsport was opnieuw de grote motor achter dit succes, met als klap op de vuurpijl een dubbele gouden dag op de massastart.

Jorrit Bergsma verraste vriend en vijand door de Amerikaanse topfavoriet Jordan Stolz - olympisch kampioen op de 500 en 1.000 meter - te slim af te zijn. In plaats van de sprint af te wachten, zette Bergsma al vroeg in de wedstrijd een aanval in, gesteund door ploeggenoot Stijn van de Bunt. Die tactiek pakte perfect uit. Stolz, de snelste man in het peloton, bleef kansloos en eindigde slechts vierde. Bergsma, die eerder al brons pakte op de 10.000 meter, kon de laatste honderd

meter genieten van het publiek met de handen in de lucht.

Marijke Groenewoud koos een andere weg naar het goud. De Nederlandse troefde haar concurrenten af met een vroeg ingezette sprint: al vijfhonderd meter voor de finish versnelde ze, en bij de bel voor de laatste ronde had ze al een beslissende voorsprong. Groenewoud, die op de klassieke afstanden bij deze Spelen wat had teleurgesteld, maakte dat ruimschoots goed met een soevereine eindzege.

Het goud bleef niet zonder erkenning. Thuis werden de kampioenen onthaald door Koning Willem-Alexander, Koningin Máxima en Prinses Amalia op Paleis Noordeinde. Eerder op die dag werden negen nieuwe olympische kampioenen

geridderd in de Orde van Oranje-Nassau - waaronder schaatssters Jutta Leerdam, Femke Kok, Antoinette Rijpma-de Jong en Marijke Groenewoud, en vijf shorttrackers. [Jorrit Bergsma en shorttrackster Xandra Velzeboer, al eerder geridderd, ontvingen een erebeeldje.



HET RECHT OP GEZONDHEIDSZORG

In dit artikel wordt besproken wanneer je als gedetineerde recht hebt op gezondheidszorg en hoe dit in de praktijk is geregeld.

Verdragen en regelgeving

Het recht op gezondheidszorg wordt beschouwd als basisrecht voor elke gedetineerde. Dit kan worden afgeleid uit verschillende artikelen die zijn vastgelegd in internationale en regionale verdragen. De Nelson Mandela Rules van de Verenigde Naties zijn belangrijke richtlijnen voor de behandeling van gedetineerden. De belangrijkste regels hieruit over het recht op gezondheidszorg zijn:

- Het recht op gezondheidszorg, zonder discriminatie.
- Bij aankomst in de gevangenis moet elke gedetineerde zo snel mogelijk medisch worden onderzocht. Op basis daarvan moeten de noodzakelijke

maatregelen worden genomen.

- Het zorgpersoneel dient te bestaan uit voldoende gekwalificeerd personeel.
- In het geval van spoed moet er snel medische hulp worden geboden.
- Enkel het zorgpersoneel mag medische beslissingen nemen. Deze beslissingen mogen niet overruled of genegeerd worden.
- Elke gedetineerde heeft recht op zijn of haar inzage in van het eigen medisch dossier.

DIRECTE WERKING

In sommige landen kunnen gedetineerden zich direct beroepen op de verdragsbepalingen, maar vaker moeten de bepalingen eerst nog in nationale wetten worden overgenomen. Landen hebben hierbij veel vrijheid, waardoor de invulling van het recht op gezondheidszorg per land erg kan verschillen. Veel landen baseren zich hierbij wel op de Nelson Mandela Rules van de Verenigde Naties.

INTERNATIONALE VERDRAGEN

1 IVBPR:

Artikel 6: het recht op leven, en artikel 10: het recht op een humane behandeling van gedetineerden.

2 IVESCR:

Artikel 12: eenieder heeft recht op de best mogelijke gezondheidszorg.

REGIONALE VERDRAGEN

1 Europa – EVRM:

Artikel 2: het recht op leven, en artikel 3: het verbod op onmenselijke behandeling.

2 Afrika – Afrikaans Handvest:

Artikel 16: verdragsstaten zijn verplicht de gezondheid van alle burgers, inclusief gedetineerden, te beschermen.

3 Latijns-Amerika en Suriname – Protocol van San Salvador:

Artikel 10: staten zijn verplicht om adequate gezondheidszorg te bieden.

4 Zuid-Amerika, Centraal Amerika, het Caraïbisch gebied en Mexico – ACHR:

Artikel 4: het recht op leven.

Artikel 5: het recht op een humane behandeling van eenieder.

5 Azië – ASEAN Human Rights Declaration:

Artikel 29: iedereen heeft recht op het hoogst haalbare niveau van gezondheidszorg.

PRAKTISCHE TOEPASSING

Hoe deze regels in de praktijk worden toegepast verschilt per land. Het feit dat een land verdragsrechtelijk of via nationale wetgeving is gebonden aan het recht op gezondheidszorg betekent niet automatisch dat het recht ook in de praktijk goed wordt nageleefd. De uitvoering verschilt per land en hangt af van factoren zoals het personeel, medische kennis en de beschikbare middelen.

De zorg in gevangenis is meestal niet meer dan het noodzakelijke

WAT KAN JE ZELF DOEN?

Meld je medische situatie bij de gevangenisautoriteiten:

Het is belangrijk om gezondheidsproblemen direct bij aankomst in de gevangenis te melden bij de autoriteiten. Vermeld daarbij ook altijd of en welke medicatie je gebruikt. In sommige gevallen is hiervoor een schriftelijke verklaring van een arts uit Nederland vereist. De ambassade en je contactpersoon kunnen hierbij helpen.

Informeer de lokale advocaat:

Je lokale advocaat is het best op de hoogte van de nationale regels met betrekking tot het recht op gezondheidszorg in het land waar jij gedetineerd bent. De lokale advocaat weet hierdoor ook hoe je op deze rechten kan beroepen. Bovendien kan jouw medische situatie van invloed zijn op de hoogte van jouw straf en bij de beoordeling van een eventuele gratieprocedure. Daarnaast kan de lokale advocaat verzoeken om overplaatsing naar een medische of psychiatrische afdeling.

Informeer de betrokken Nederlandse instanties:

- *De Nederlandse ambassade*

Het land waar je gedetineerd bent, is verantwoordelijk voor de zorg en leefomstandigheden van gedetineerden. Wel kan de Nederlandse ambassade proberen te bemiddelen bij praktische zaken rondom gezondheidszorg, zoals het verkrijgen van medische zorg of noodzakelijke medicijnen, wanneer de zorg in detentie ernstig tekortschiet.

- *Reclassering Nederland Bureau Buitenland & Epafras*

Zij kunnen medische informatie doorgeven aan de Nederlandse ambassade.

- *Dutch&Detained*



Bron: Pexels.com

1 België

In België kunnen gedetineerden zich zowel via het EVRM als via de nationale wet (Basiswet 2005) beroepen op het recht op gezondheidszorg. Toch schiet de gezondheidszorg in de praktijk vaak tekort. Er is sprake van overbevolking en personele tekorten. Hierdoor worden gezondheidsproblemen vaak onvoldoende herkend en gedetineerden worden vaak (te) laat doorverwezen.

2 Verenigde Staten

De Verenigde Staten zijn verdragsrechtelijk niet gebonden aan het recht op gezondheidszorg. Voor gedetineerden is het recht wel af te leiden uit de grondwet. In de praktijk verschilt de kwaliteit sterk per staat, omdat het budget per staat verschilt. In de meeste staten moeten gedetineerden een bijbetaling (co-pay) doen voor medische zorg. Dit is niet het geval wanneer er sprake is van een spoedsituatie.

3 Vietnam

Vietnam is verdragsrechtelijk niet gebonden aan het recht op gezondheidszorg. Het recht is voor gedetineerden wel vastgelegd in de nationale wet. In de praktijk is de zorg vaak beperkt door overvolle gevangenissen en een tekort aan opgeleid medisch personeel. Daardoor krijgen gedetineerden soms te laat of geen behandeling.

Kan in het kader van de juridische procedure helpen bij het opvragen van medische stukken in Nederland en meedenken over de juridische mogelijkheden met betrekking tot jouw medische situatie (denk bijvoorbeeld aan indiening van een gratieverzoek, een strafmaatverweer of overplaatsing naar een andere gevangenis).

Vraag je medische dossier op bij de gevangenis

Daarnaast kan het nuttig zijn om jouw medisch dossier op te vragen bij de

gevangenis, zodat je beter inzicht krijgt in je medische situatie en behandeling. Daarnaast kan deze informatie ook relevant zijn bij bijvoorbeeld een gratieverzoek of strafmaatverweer.

Stel vragen aan het gevangenispersoneel

Het lokale gevangenispersoneel is vaak goed op de hoogte van de mogelijkheden tot medische- of psychiatrische behandelingen en het verkrijgen van medicatie. Het is dus belangrijk om zelf pro-actief te zijn en het personeel vragen te stellen over de

gebruiken en mogelijkheden binnen de gevangenis.

Voorbeelden van vragen zijn:

- Hoe vraag ik medicijnen aan?
- Hoe kom ik in contact met een arts?
- Wat zijn de wachttijden voor het zien van een arts, tandarts of psycholoog?

Conclusie

Het recht op gezondheidszorg voor gedetineerden is vastgelegd in verschillende internationale en regionale verdragen, de Nelson Mandela Rules, en nationale wet- en regelgeving.

In de praktijk verschilt de kwaliteit van gezondheidszorg in detentie per land. Factoren zoals overbevolking, personeelstekorten en beperkte middelen spelen daarbij een grote rol.

Het is daarom belangrijk dat je gezondheidsklachten altijd zo snel mogelijk meldt bij de gevangenisautoriteiten en bij jouw lokale advocaat, de ambassade en Dutch&Detained.



OMGAAN MET STRESS IN DETENTIE – WAT KUN JE ZELF DOEN?

'OMGAAN MET STRESS IN DETENTIE'

Vastzitten in het buitenland brengt extra spanning met zich mee. Je zit ver weg van huis, in een andere taal en cultuur, vaak met weinig grip op wat er gebeurt. Dat kan zorgen voor stress, boosheid, verdriet of onrust. Dat is heel normaal. Toch zijn er manieren om jezelf te helpen. Kleine dingen kunnen al verschil maken. In dit artikel lees je wat je zélf kunt doen om rustiger te blijven en beter in je vel te zitten.

1. BEGRIJP WAT STRESS MET JE DOET

Stress kan zich op verschillende manieren uiten:

- Slecht slapen
- Snel geïrriteerd raken
- Piekeren of negatieve gedachten
- Lichamelijke klachten (hoofdpijn, spanning in je lichaam)

Het helpt om te herkennen: dit is stress. Je bent niet "zwak" – je lichaam staat gewoon in de overlevingsstand. Stress is een normale reactie op een abnormale situatie.



2. ADEMHALING: JE SNELSTE HULPMIDDEL

Als emoties oplopen, is je ademhaling vaak snel en hoog. Door bewust anders te ademen, kun je jezelf kalmeren. Dit helpt je lichaam om tot rust te komen. Je kunt dit overal doen, ook in je cel.

Oefening (2 minuten):

- Adem 4 tellen in door je neus
- Houd 2 tellen vast
- Adem 6 tellen uit door je mond
- Herhaal dit 10 keer

3. BEWEEG ELKE DAG (OOK IN EEN KLEINE RUIMTE)

Beweging helpt enorm tegen stress en somberheid. 10-15 minuten per dag maakt al verschil. Het helpt je je hoofd leeg te maken.

Simpele oefeningen:

- 20 squats
- 10-15 push-ups (of tegen de muur)
- 1 minuut planken
- Rekken en strekken



4. SCHRIJF JE HOOFD LEEG

Gedachten kunnen blijven rondmalen. Door te schrijven krijg je meer rust.

Oefening:

- Pak papier
 - Schrijf 5-10 minuten alles op wat in je hoofd zit
 - Niet netjes, niet mooi – gewoon eruit
- Je kunt ook een dagboek bijhouden of brieven schrijven (look als je ze niet verstuurt).



5. WAAR HEB JE WÉL INVLOED OP?

In detentie kun je weinig controleren. Dat geeft stress. Richt je daarom op wat je wel kunt beïnvloeden, bijvoorbeeld je dagritme (maak een planning, structuur geeft houvast).

Tip: maak een simpele dagindeling:

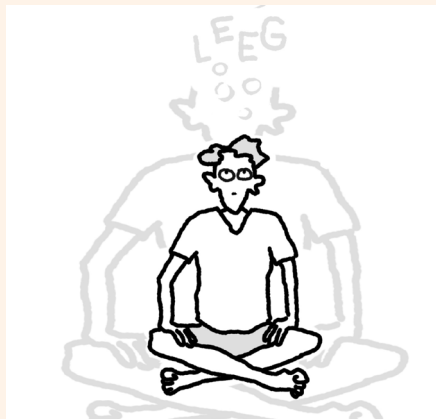
- Ochtend: opstaan, wassen, eventueel bewegen
- Middag: lezen, schrijven, praten
- Avond: rustmoment

6. NEEM BEWUST PAUZES VAN SPANNING

Je hoeft niet de hele dag "aan" te staan. Rust nemen is geen zwakte, maar nodig om vol te houden.

Kleine rustmomenten:

- Even stil zitten en om je heen kijken
- Muziek luisteren (als dat kan)
- Bidden of mediteren
- Gewoon 5 minuten niets doen



7. ZOEK CONTACT (HOE KLEIN OOK)

Contact met anderen kan helpen, ook al is het soms lastig.

- Maak een praatje
- Luister naar iemand anders
- Deel iets kleins over jezelf

Ook contact met thuis (brieven, telefoontjes) kan steun geven.

8. EEN SIMPELE “NOOD-OEFENING” BIJ STRESS

Als je merkt dat je boos, angstig of overprikkeld raakt:

1. Stop even
2. Adem langzaam (zie oefening bij 2.)
3. Kijk om je heen en noem 5 dingen die je ziet
4. Zeg tegen jezelf: ik ben hier, dit moment gaat voorbij

Dit helpt om weer grip te krijgen.



9. KRIJG MEER GRIP OP JE GEVOELENS EN HOE JE REAGEERT

Het 5G-model helpt je om te begrijpen waarom je je op een bepaalde manier voelt of reageert:

- Gebeurtenis – Wat gebeurt er?
- Gedachten – Wat denk je op dat moment?
- Gevoel – Wat voel je?
- Gedrag – Wat doe je?
- Gevolg – Wat is het resultaat daarvan?

In het kader hieronder zie je wat voorbeelden die passen in het model.

VOORBEELD UIT DE PRAKTIJK:

Je zit in de gevangenis en een bewaker spreekt je streng aan waar anderen bij zijn.

1 Gebeurtenis: De bewaker zegt op een harde toon: “Ga zitten en wees stil!”

2 Gedachten: Wat gaat er door je hoofd?

- “Hij behandelt me respectloos”
- “Iedereen kijkt naar mij”
- “Ik moet laten zien dat ik dit niet pik”

3 Gevoel: Wat voel je?

- Boosheid
- Schaamte
- Spanning in je lichaam

4 Gedrag: Wat doe je?

- Terug snauwen
- Boos kijken
- Misschien zelfs agressief reageren

5 Gevolg: Wat gebeurt er daarna?

- Conflict met de bewaker
- Mogelijke straf of sanctie
- Nog meer stress en frustratie

HOE KUN JE DIT ANDERS DOEN?

Het 5G-model helpt je vooral bij stap 2: je gedachten. Als je die iets aanpast, verandert vaak de rest ook.

1 Gebeurtenis: De bewaker zegt op een harde toon: “Ga zitten en wees stil!”

2 Alternatieve gedachten:

- “Hij praat hard, maar dit is zijn werk”
- “Ik hoef hier nu niet op te reageren”
- “Rustig blijven is beter voor mij”

3 Nieuw gevoel:

- Minder boos
- Meer controle
- Nog steeds niet fijn, maar minder heftig

4 Nieuw gedrag:

- Niets zeggen of kort reageren
- Ademhaling rustig houden
- Situatie laten passeren

5 Gevolg: Wat gebeurt er daarna?

- Geen straf of conflict
- Meer rust in je hoofd
- Trots dat je jezelf onder controle hield

JE KUNT DE GEBEURTENIS VAAK NIET VERANDEREN.

Maar je gedachten en reactie wel — en dat maakt een groot verschil. Het kost oefening. Soms lukt het niet. Dat is oké. Elke keer dat het wél lukt om even anders te denken, win je een beetje controle terug.

TOT SLOT

Je situatie is niet makkelijk. Maar binnen die situatie heb je nog steeds invloed op hoe je ermee omgaat. Kleine stappen kunnen al verschil maken.

Zorg goed voor jezelf — mentaal én lichamelijk. Je hoeft het niet perfect te doen. Elke dag dat je doorkomt, is winst.



René geeft advies over hoe je om kan gaan met het gevangenisleven. Hij heeft veel ervaring, en wil je graag helpen met advies over hoe je het verblijf achter tralies zo positief mogelijk zou kunnen maken.

RENÉ GEEFT ANTWOORD

Hey René,

Misschien hebben andere mensen hetzelfde probleem als ik. Ik wil graag mijn ouders bellen, maar krijg daar geen toestemming voor, omdat ik moet bewijzen dat mijn ouders inderdaad mijn ouders zijn. Nu zou ik de ambassade om hulp kunnen vragen, maar ik heb het probleem dat mijn paspoort gestolen is, vlak nadat ik in hechtenis ben genomen. Nu zit ik voor een lange tijd opgesloten, zonder dat ik mijn ouders kan bellen, daar lijd ik psychisch onder. Kan ik hier nog iets aan doen, of moet ik het erbij laten en accepteren dat ik mijn ouders misschien nooit meer spreek?

Z • ZWEDEN

Beste Z,

De eerste stap die je moet nemen is officieel aangifte doen bij de politie van de diefstal van je paspoort. Daar moeten ze je in de gevangenis mee helpen. Ik denk niet dat er enige twijfel kan ontstaan binnen een gevangenis over de identiteit van een gedetineerde. Zeker niet als je bereid bent te bewijzen via officiële wegen wie je bent.

Zorg er wel voor dat je van alles wat je schriftelijk onderneemt een kopie bewaart. En stuur originele documenten alleen als het absoluut wettelijk verplicht is. Vraag het politiebureau om twee kopieën van het politierapport. Stuur één ervan naar het consulaat, waarbij je uitlegt dat je paspoort is gestolen en dat je vastzit. Daarna zal het consulaat zeker contact opnemen met je. Waarschijnlijk zullen ze een nummer geven van een geldige Verklaring Bezit Nederlanderschap, met een datum wanneer het paspoort was afgegeven.

Natuurlijk mag en moet je nooit de moed en hoop opgeven om je ouders, familie en vrienden weer te kunnen spreken. Ga alsjeblieft niet bij de pakken neerzitten. Geduld is nu eenmaal een schone zaak. Dat moet je zeker hebben als je gedetineerd bent, hoe kort of lang je straf ook is. Als je geen geduld hebt in de gevangenis, draai je jezelf gek. Het is helaas enorm bureaucratisch, net zo als de regering of bijvoorbeeld de krijgsmachten. Daar moet alles in de juiste volgorde gedaan worden. Dat heet bij mij: "Follow the chain of commands." Als je dat niet doet wordt je steeds afgewezen. Je bent er soms weken, zo niet maanden mee bezig. Dit hele systeem is met opzet zo ontworpen, zodat

de meeste mensen niet aan dit proces beginnen. In jouw geval moet je overleggen of dit gevecht de moeite waard is of niet. Maar nu je de tijd hebt, waarom zou je het niet al je inspanning en energie willen geven?

Je zult eerst je ouders moeten schrijven. Neem de tijd en ga er rustig voor zitten. Leg alles op je gemak uit. Misschien kunnen zij helpen om bepaalde zaken te versnellen. Als je alle details hebt verteld, kunnen zij misschien het ministerie van Buitenlandse Zaken benaderen en vertellen hoe de vork in de steel zit. Het ministerie neemt dan weer contact op met het consulaat bij jou in de buurt. Zodra die stappen zijn genomen komt er zeker gang in de zaak.

Bij het consulaat weten ze maar al te goed wat het leven achter tralies met zich meebrengt. Jij bent niet de eerste Nederlander voor wie zij in de bres springen. Uit eigen ervaring kan ik zeggen dat het personeel van beide instanties een slag apart is. Ze zijn enorm toegewijd en zetten zich 200% voor ons in. Ik kan niet met genoeg lof over deze mensen schrijven of spreken. Wat dat betreft hebben wij als Nederlanders het enorm getroffen. Geen enkel ander land geeft de mogelijkheid voor studies (van Educatie Achter Buitenlandse Tralies) zoals Nederland dit mogelijk maakt. Of dat een Nederlandstalige vrijwilliger beschikbaar is om ons te bezoeken. Of de mogelijkheid van bezoek door een geestelijk verzorger. Geen enkel land in de hele wereld doet zoiets voor zijn burgers die gedetineerd zijn in een buitenlandse gevangenis.

Het heeft voor mij jaren geduurd voor dat ik mijn ouders kon bellen. Dat had niets te maken met het feit of het wel of niet was toegestaan. Het was gewoon niet mogelijk om



PRETTIG BEZOEK

Ik wil de Stichting Epafraas bedanken voor het bezoek van jullie vrijwilliger die langs is gekomen.

Het was prettig om met hem te praten en een Nederlands luisterend oor te hebben.

Ik zal zo spoedig mogelijk een brief naar hem sturen.

Een brief kan een verhaal omschrijven maar een gesprek met een vertrouwenspersoon is toch wel wat emotioneler alhoewel ik bij het schrijven van een brief ook wel eens een traantje laat.

Het contact heeft impact gehad en ik ben hierdoor wel wat wijzer geworden.

Verder gaat het allemaal beter en beter, er is progressie aan mijn fysieke en mentale gezondheid en ik wil het beste maken van het slechtste moment in mijn leven tot nu toe. God is vol liefde en geduld.

Y • TE P.

naar het buitenland te bellen met de publieke telefoon van de gevangenis. Uiteindelijk, na heel veel gedoe, kreeg ik het voor elkaar om één keer per maand te mogen bellen (dat was toen al heel erg duur). Dat vond plaats in het kantoor en onder toezicht van de maatschappelijk werker. Hij zat mee te luisteren. Dat was geen probleem, hij verstond toch geen Nederlands. Maar je zit natuurlijk wel op hete kolen en helemaal niet op je gemak. Sowieso moet je er altijd een gezonde gewoonte van maken om niets te zeggen waar je later spijt van kunt krijgen. Je moet er van uitgaan dat alles wat je zegt wordt opgenomen en afgeluisterd. Ook al spreek je een vreemde taal. Het is juist wanneer je je op je gemak begint te voelen, dat je het meest kwetsbaar bent en fouten gaat maken. Je verrader slaapt nooit. 'Alles wat je zegt, kan en zal tegen je gebruikt worden in de rechtszaal!'

Vertel je ouders een rekening te openen bij LocalPhone.com of iets dergelijks. Op die manier kunnen ze jou voorzien van een plaatselijk nummer van het land waar je bent. Dat kost maar een paar centen per minuut voor elk gesprek. Op die manier kun je hun veel goedkoper bellen, alsof het een plaatselijk gesprek is, terwijl je ouders voor LocalPhone betalen.

Vergeet niet iemand van je familie als contactpersoon aan te stellen bij het ministerie van Buitenlandse Zaken en het consulaat, dat is heel erg belangrijk.

Ik wens je sterkte,

René

THANK YOU

Thank you for all your support!

God bless you all, I love you all.

You have become my family and friends.

Thank you for wishing me the best.

N • TE F.

ALLES IS ZWART-WIT

Ik zit vast in Polen en ik voel me niet meer dezelfde die ik altijd was. Ik ben geestelijk niet meer in orde, ik praat vooral tegen mijzelf in mijn gedachten en dat is niet zoals het hoort te zijn.

Ik zie het leven niet meer zitten, ik word elke dag in elkaar geslagen omdat ik geen Pools spreek.

Ze laten me elke dag schoonmaken, ik moet eten vanuit de vensterbank, ik zie geen kleur meer in mijn leven, alles is zwart-wit. Ik ben op dit moment aan het twijfelen om er een einde aan te maken.

Het heeft allemaal geen zin meer... Het is een schande wat hier allemaal gebeurt, het heeft niks met Europa en mensenrechten te maken. Ik hoop een antwoord terug te krijgen en dat dit serieus wordt genomen, want wie goed doet, goed ontmoet.

R • TE P.

OPLUCHTING

Schrijven als opluchting!

Ik zoek mensen om mee te schrijven.

Ik heb geen familie of een sociaal netwerk meer en voel de eenzaamheid.

Ik ben al drie jaren gedetineerd.

D • TE B.



DE BALANS FORMULE

Een Amerikaanse gevangenis is een van de meest uitdagende omgevingen die je je kunt voorstellen. In de VS ligt de nadruk op straffen en niet of nauwelijks op resocialisatie. De leefomstandigheden zijn met name voor vrouwen veel gevaarlijker. Mentaal en fysiek sterk blijven is een immense uitdaging, maar van eminent belang. Daar waar geen resocialisatiemogelijkheden zijn, zoals veelal in de VS, is het belangrijk om dit zoveel mogelijk zelf of met andere lotgenoten te doen.

Ik ben altijd heel spiritueel en gelovig geweest. Ik heb goed voor mezelf gezorgd door er al op jonge leeftijd een mentaal en fysiek gezonde leefstijl op na te houden. Dit alles verandert onmiddellijk in een Amerikaanse gevangenis, waar men slechts het minimale ter beschikking stelt aan gedetineerden. Dit is in één woord 'onmenselijk' te noemen. Bij het gearresteerd en daarna in detentie gezet te worden, pakt men je alles af, inclusief je eigen identiteit. Van het ene op het andere moment word je gestript van je waardigheid en sta je naakt voor bewakingspersoneel voor een holte-onderzoek. Je naam wordt niet meer genoemd en opeens ben je een registratienummer. Als vrouw moet je daarnaast extra waakzaam zijn voor seksuele intimidatie of misbruik.

Toen mijn man en ik samen werden gearresteerd, mocht ik een jaar met een enkelband en tegen een borgsom buiten blijven. Mijn man bleef in hechtenis. Dat was een moeilijke tijd, maar die heb ik aangegrepen om van alles te lezen en te onderzoeken over het juridisch proces en de situatie in Amerikaanse gevangenis. We hadden goede hoop dat we de rechtszaak zouden winnen. Maar het ging fout en we werden door de jury schuldig bevonden. Vanuit de rechtszaal werden we direct in hechtenis genomen.

Ik werd via een speciale uitgang in een wachtcel geplaatst, om van daaruit via een intrigerend tunnelsysteem naar de gevangenis gebracht te worden. De boeien en kettingen om mijn enkels en polsen deden me denken aan de slavernij. Op dat moment gingen er zoveel emoties en gedachten door me heen. Ik deed mijn ademhalingsoefeningen en probeerde niet flauw te vallen. Ik wilde helder denken. Ondanks de ademhalingsoefeningen begon ik te schokken en onophoudelijk te huilen.

Van een succesvolle zakenvrouw was ik ineens een gedetineerde die geboeid, geketend en vernederd werd. In mijn cel kon ik de tranen de vrije loop laten. Ik moest mijn rituele wassing verrichten en vier gebeden inhalen die ik door de dag had gemist. Ik had een groene overall aan, eronder een bruin T-shirt, bruine sokken en oranjeachtige plastic slippers. Ik kreeg twee beige dekens, twee bruine lakens, twee bruine handdoeken en een bruin washandje. Ik wist meteen dat ik één van de lakens als gebedssluijer zou gebruiken en één van de handdoeken als gebedskleed. Ik verrichte de 'woedoe', de Islamitische rituele wassing voor het gebed en deed mijn ademhalingsoefeningen, steeds onderbroken door mijn schokkend gehuil. "Hoe had dit kunnen gebeuren, alles zag er toch zo goed uit?!" Nadat ik mijn gebeden had ingehaald, viel ik doodmoe in een rusteloze slaap. Maar wat had ik het koud en wat een pijn aan mijn polsen en enkels die bloedden! Ik werd elk uur wakker.

De volgende morgen werd ik geholpen door een paar Cubaanse vrouwen. Ik huilde nog altijd, maar ik wilde me kranig houden. In mijn hoofd maakte ik lijstjes van wat er allemaal moest gebeuren. Achteraf gezien

was ik in een soort 'survival modus' geraakt en wist ik dat ik mezelf moest zien te redden. Maar uiteraard zou ik niets kunnen zonder de hulp van Onze Almachtige.

Al tijdens de tijd dat ik op borg uit de gevangenis was, heb ik geprobeerd spiritueel en fysiek heel sterk te blijven. Ik heb altijd een gezonde levensstijl aangehouden, met sport, meditatie en yoga. Maar mijn geloof en spiritualiteit hebben altijd op de eerste plaats gestaan. Dat is nu nog steeds mijn redding!

In de tijd in detentie ben ik me gaan verdiepen in de acht dimensies van welzijn, zoals omschreven door Dr. Bill Hettler. Hij omschreef: "Welzijn is geen statische toestand, maar een actief, levenslang proces van het maken van bewuste keuzes voor een heilzaam leven". De acht dimensies van welzijn zijn:

- Emotioneel welzijn
- Fysiek welzijn
- Intellectueel welzijn
- Sociaal welzijn
- Spiritueel welzijn
- Beroepsmatig welzijn
- Financieel welzijn
- Omgevingswelzijn

Deze acht dimensies zijn onderling verbonden; een verbetering in één dimensie kan een positief effect hebben op andere dimensies en andersom. In de gevangenis kwam ik in contact met Celeste Blair, die net als ik enorm positief is ingesteld. Zij was bezig met het idee om een mentorgroep op te richten, om de vrouwen om ons heen te helpen met resocialisatie. Samen bedachten we om het 'Peer Success Team' op te richten, aan de hand van de acht dimensies van welzijn. We sloten ons aan bij een grotere organisatie, 'Prison Professor Talent', opgericht door Michael Santos, die meer dan 25 jaar gevangen heeft



gezet. Voorzichtig kregen we groen licht voor een pilotfase van ons programma. Maar inmiddels bestaat het twee jaar en is het een daverend succes. We hebben tachtig mentoren die elk een woonafdeling coachen met diverse workshops, activiteiten, geheel in lijn met de acht dimensies van welzijn.

Onze formule is erop gericht dat je jezelf in balans kunt houden. Daarvoor moet je zo snel mogelijk je omgeving leren kennen, begrijpen en daarnaar leven. Ken je rechten, maar vermijd conflicten. Pas je aan aan je veranderde omgeving, want andersom gaat dat niet gebeuren. Houd er een goede routine en structuur op na; het aloude 'rust, reinheid en regelmaat' doet zeer zeker wonderen. Beweeg verder zo veel mogelijk, of het nu lopen, joggen, yoga of stretchen is, doe elke dag iets. Er komt dan endorfine vrij, waardoor je stresshormoonwaarden omlaag gaan en je je beter voelt. Wees kritisch op je voeding en eet alleen dat wat gezond is. Blijf voldoende hydrateren. Waak over je persoonlijke hygiëne en houd je leefomgeving schoon. De gevangenis is een broedhaard van bacillen en virussen. Sta erop dat je adequate medische zorg krijgt en voor vrouwen de nodige gynaecologische zorg.

Detentie is een ongelooflijke beproeving. De sleutel ligt echter in het vinden van een balans tussen het beschermen van jezelf, je aanpassen aan de uitdagende omstandigheden en tegelijkertijd je innerlijke kracht en menselijkheid behouden. Ook in een veranderde situatie is groei nog altijd mogelijk. Sta jezelf die groei toe, er zullen betere tijden aanbreken!

Noor
Verenigde Staten

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 Reclassering, Lawyers Across Borders of Dutch&Detained.]

Je kunt schrijven naar:

epafras

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

POST OVER POËZIE

Gezondheid

Gezondheid ervaren we als vanzelfsprekend. Tot je het kwijt bent. Is het je wél bevinden? Is het lichamelijk? Is het geluk?

Zit het in je hoofd? Begint het daar?

Begint het in je hart?

In je oren?

Op je tong?

Onder je voeten?

Is gezondheid: de spinnende kat op schoot en je hart wordt zacht?

Dat je hart ongemerkt klopt en niet alle kanten uitslaat?

In dit gedicht van Margriet van Bebber zijn de Grote Hulptroepen aan het werk: in alle windstreken denken mensen aan de zieke, laten weten en merken dat ze haar zo graag weer gezond en wel zien. Ze voelt zich gehoord, gesteund en geliefd. Werd ze daardoor beter? Je zult het nooit weten. Maar ze voelde ze zich er beter door. Al was het misschien maar even. Tastbare aandacht en tastbare genegenheid: iemand heeft moeite gedaan.

"Iemand heel ver hier vandaan heeft aan mij gedacht, heeft iets in een doos gedaan en naar de post gebracht," schreef Willem Wilmink

Is je wat beter voélen, misschien een beetje beter wórdén? Ik denk van wel.

En daarom mijn pleidooi: SCHRIJF. Maak contact, met je dierbaren, met lotgenoten. Of met iemand die je nu nog niet kent, maar die je gaandeweg en schrijvenderwijs, leert kennen.

Via Epafras kwam ik in contact met S. Zij is nu mijn correspondentievriendin in Amerika. S. houdt mij op de hoogte van haar wel en wee. Ze bidt voor mij voor steun in mijn struggles. Hier steek ik een kaarsje voor haar op en teken zo'n kaarsje in de brief naar haar. Je kunt zo'n brief nog eens over lezen en overdenken.

Schrijven is een uitlaatklep, je kunt je gedachten ordenen en daarmee soms je gevoelens

Schrijven aan een ander, in een brief, is een gesprek waarbij de ander luistert en je niet onderbreekt, met vragen of z'n eigen verhaal.

Correcte spelling en dat soort dingen, zijn niet belangrijk. Het gaat om het uiten, om het contact dat je maakt, met jezelf, met de ander. Je verhaal ongestoord vertellen, gehoord worden.

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

Ziek worden in de zomer was een waardeloze timing. Tot Bas in Spanje een kaarsje brandde bij een sint die over mijn ziekte gaat, Tot in Duitsland Anna een wit garenklosje bovenop een zwart garenklosje plaatste zoals haar grootmoeder ook steeds deed bij erge dingen. Tot de post kaarten bracht poppetjes hoefijzers gevouwen bootjes olifanten muntjes en een speciale steen. Tot Vera vanuit Vlieland een roze bloeiend klavertje vier bezorgen liet. Tot Stef op een berg in Peru cocablaadjes tussen stapelstenen verborg en met luide stem een wens de lucht in wierp En ik tot mijn geluk de zomer overleefde.

Margriet van Bebber

Wil je ook graag een correspondentievriend of vriendin?

Vraag bij Epafras een formulier aan om je aan te melden.

Gun dit jezelf en gun het de ander, want echt iedereen vindt het fijn om post te krijgen.

En Houd Moed.



OPSTUREN NAAR: EPAFRAS, ANTWOORDNUMMER C.C.R.I. 9804, 3500 ZJ UTRECHT, THE NETHERLANDS

Wil jij hieronder graag jouw tekening of strip zien?

Dat kan! Iedereen heeft de kans. Vanaf het volgende nummer plaatsen we achterop Comeback een tekening of strip van een lezer. Uit de inzendingen kiezen we steeds de beste of leukste. Zolang er goede inzendingen zijn.