



„Bao giờ cũng là quá sớm
để mà buông xuôi!“

NORMAN VINCENT PEALE



Aufnahme anlässlich einer Theateraufführung von Gefangenen in der JVA Salinenmoor
(Foto: Winfried Tobias)



Vào tù- Giờ phải
làm sao?

Hãy làm gì đó cho bạn!

HÃY TẬN DỤNG...

- ... đi dạo trong sân
- ... viết thư
- ... nói chuyện với người khác
- ... những khi được ra khỏi phòng mình

THƯỜNG THƯỜNG THÌ CÒN CÓ THỂ...

- ... tập thể thao
- ... mượn sách báo và các trò chơi
- ... đi mua bán
- ... tham gia trò chuyện nhóm
- ... cùng nhau nấu ăn
- ... đón khách đến thăm



HÃY TỰ TÌM HIỂU

Tìm hiểu các thông tin về học thêm và đào tạo
nghề trong thời gian ở tù và sau đó

BẠN KHÔNG CÔ ĐƠN MỘT MÌNH!

Vào tù...

... là một vết sâu và bước ngoặt lớn trong cuộc đời và sẽ có nhiều thay đổi với bạn.



Bạn cảm thấy:

Hoảng sợ **Bất lực**

Không được thấu hiểu

Tuyệt vọng

Cô đơn **Trống trải**
Yếu đuối

Vô vọng

Bị bỏ rơi một mình

Thi thoảng bạn thấy:

Tức giận

Buồn chán

Ưc chế

Ghen tị

Trầm cảm

Tâm trạng xấu

Đừng giữ cảm xúc một mình trong lòng!

Chúng tôi, những nhân viên làm việc ở nhà tù này luôn lắng nghe bạn!

HÃY NÓI VỚI CHÚNG TÔI!