



## Wij kunnen iets VOOR u doen:

Maak gebruik van de professionele hulpaanbiedingen van uw afdeling (gevangeniswezen) en de gespecialiseerde diensten (bijv. maatschappelijk werkers, pastoraal werkers, psychologen, artsen).

**AARZEL NIET!**



Foto genomen tijdens een theatervoorstelling door gevangenen in de JVA Salinenmoor (foto Winfried Tobias)



Moedeloos?  
Niet lekker in je vel?

**Aarzel niet!**  
**Praat met ons!**

## U kunt iets VOOR uzelf doen:

- Accepteer dat u zich mogelijk een tijdje niet goed voelt.
- Zoek het gesprek.
- Informeer u over de mogelijkheden die uw afdeling te bieden heeft en probeer u snel in het dagelijks leven te integreren.
- Maak gebruik van het recreatie-uur (luchten). Beweging en contacten zijn goed voor u!
- Schrijf uw gedachten en gevoelens op.
- Verwacht niet dat uw gevoelens en uw situatie binnenkort zullen veranderen. Daar heeft de mens geen schakelaar voor!

Maar wat als uw persoonlijke situatie nog niet verbeterd is?

Wat als u de indruk hebt dat uw situatie verslechtert?

Als u misschien al hebt gedacht aan die ene vermeende 'uitweg', als u aan zelfmoord hebt gedacht?

**PRAAT MET ONS!**

Buitengewone, belastende gebeurtenissen – zoals een detentie – roepen bij veel mensen sterke gevoelens en reacties op.



### DIT KAN OOK U BETREFFEN!

U bent net in detentie en weet waarschijnlijk nog niet wat er verder zal gebeuren, hoe de detentie de mensen om u heen, uw financiële situatie en de rest van uw leven zal beïnvloeden. Misschien hebt u wel het gevoel dat de problemen u boven het hoofd groeien.

### DAT IS NIET VREEMD!

### Na belastende ervaringen kunnen de volgende reacties bij u optreden:



- u voelt u hulpeloos
- u weet u geen raad meer
- u hebt last van stemmingswisselingen
- u bent moedeloos
- u hebt schuldgevoelens en maakt uzelf verwijten
- u kunt het niet meer aan en bent gedesoriëteerd
- u bent bang

Deze en vergelijkbare reacties zijn niet ongewoon, vooral niet in het begin van de detentie. Meestal verdwijnen ze na een paar dagen.

### Soms kunt u ook last hebben van de volgende klachten:



- nervositeit
- slaapstoornissen (nachtmerries)
- gevoel van zin-, waarde- en hopeloosheid
- hiaten in het geheugen, gebrek aan concentratie
- kwellende herinneringen, terugkerende, onwillekeurig opkomende beelden
- onverschilligheid, vermoeidheid, gebrek aan eetlust

Ook deze klachten worden gewoonlijk na verloop van enkele weken minder totdat ze helemaal verdwijnen.