

DIGITAAL  
BEZINNEND  
AANBOD  
2022



# RUIMTE VOOR HERSTEL

DAG 2  
RUIMTE  
VOOR  
REFLECTIE

# RUIJTE VOOR REFLECTIE

"Je moet gevangenen behandelen als normale mensen", zegt Kiran Badi, inspectrice bij het Indisch gevangeniswezen. "We zijn immers allen de gevangenen van onze verlangens en onze pijn, en we willen ook diegene die ons pijn heeft gedaan met gelijke munt terugbetalen. We zijn allen potentiële misdadigers. Als we gevangenen willen veranderen, moeten we hen met respect behandelen.

Zorg en liefde zijn heel belangrijk. We moeten investeren in zorg en liefde. Zo bereiden we ze voor op een normale maatschappij. Werk, ontspanning en educatie zijn onze grootste troeven. Als we de gedachten van de mensen naar een hoger niveau willen tillen, moeten we hen heel positief benaderen. Alleen wie verdriet, wrok of haat in zich meedraagt, komt tot stelen, liegen of moorden. Ze hebben de maatschappij pijn gedaan, nu zoeken we vergeving, daarin schuilt de grootste magie." De weg daarnaartoe is stilte en meditatie. Vipassana, een oude meditatietechniek, wordt in een cursus van tien dagen aangeboden, twee keer in de maand.



Gevangenen komen er tot inzicht. De wereld is niet verantwoordelijk voor ons blunderen. Dat zijn we zelf, door onze reactie op wat ons overkomt. In de gevangenissen waar aan Vipassana wordt gedaan is het recidivisme tot nihil herleid. Dat spreekt boekdelen.

*(Uit 'Hotel Prison', Jan De Cock, Lannoo 2014)*

Het contrast met ons gevangenisstelsel is enorm. Dat lees je iets verder in de analyse van de aalmoezenier Dani Leroy.





WE MOETEN  
GOD OPGRAVEN  
IN DE GETEISTERDE  
HARTEN VAN  
MENSEN.  
~ ETTY  
HILLESUM

## Hoe beleven mensen hun gevangenisstraf?

Het gewicht van detentie verdragen is voor iedereen een zware last, maar er zijn tussen gevangenen evenveel verschillen als gelijkenissen. Daarin spelen heel veel sociale, psychologische en feitelijke factoren een rol.

Onder de **persoonsaspecten** zijn een positief of negatief zelfbeeld en de basisverhoudingen met anderen, de psychosociale context dus (positieve hechting of conflictueuze verhoudingen met anderen 'buiten') doorslaggevend.

Factoren die meespelen: sociale achtergrond, opvoeding, intelligentie, leeftijd, opleiding, werk, financiële en gezins- of familiale situatie. Al of niet bezoek krijgen van partner, ouders, familieleden, vrienden - en, hoe dikwijls? Komt de partner ook voor intiem bezoek? Krijgt men of schrijft men brieven? Heeft iemand geld om te telefoneren? een advocaat te betalen?

Bij **voorhechtenis** overheerst vooral grote onzekerheid.

In België zitten zeer veel mensen in voorarrest en duurt de voorhechtenis lang. Gemiddeld maken die mensen 40 % uit van de gevangenispopulatie. Dat is het dubbele van sommige ons omringende landen.

In de gevangenis gegooid worden is zeer ingrijpend en verandert plots alle aspecten van je leven. Het is een klap die de meesten fel door elkaar schudt, zelfs degenen die er stoer over doen. Onzekerheid, onvoorspelbaarheid, schaamte, controleverlies zijn het gevolg. Tegelijk is het een zeer pijnlijke confrontatie met zichzelf en de 'feiten'.

## Wat weegt zwaar - naast de detentie zelf - bij voorhechtenis?

De vaak lange duur van het onderzoek en de ondervragingen (kan ik misschien toch voorlopig vrijkomen?), de gepercipieerde druk en vooringenomenheid van de rechercheurs die 'de feiten' voorstellen op een manier die niet strookt met hoe de beschuldigde de gebeurtenissen ziet, de spanning voor de eventuele reconstructie, de herhaaldelijk verschuivende en uitgestelde tijdstippen van de raadkamer en van de uiteindelijke rechtszitting, de argumenten en de inzet van de (pro deo?) advocaat, en, natuurlijk de onzekerheid over de mogelijke strafmaat.

Ook al verbergen sommigen het voor hun eigen bewustzijn, de meesten kunnen de vraag niet ontwijken: is wat ik gedaan heb werkelijk zo erg?

Overheersend is vaak een gevoel van totale machteloosheid, overgeleverd zijn aan machten waar je geen enkele vat op hebt, van enorm tijdverlies ook. Je werk en inkomen ben je sowieso al kwijt, huishuur of lening kan niet meer worden (af)betaald. Je vreest je partner of geliefde te verliezen. Schaamte over wat vrienden, burens, kinderen, familie denken; hoeveel mensen weten dat ik in de gevangenis ben? Soms komt daar de onzekerheid bij over 'maten' die bij de zaak betrokken waren en van wie ik niet weet wat ze hebben verklaard of nog zullen vertellen, en of ze betrouwbaar zijn.

Gemiddeld na een zestal maanden voorarrest (eigen ervaring, dus geen wetenschappelijk gegeven) beginnen gewenning en andere vormen van detentieschade op te treden die ook bij veroordeelden te zien zijn.

**Bij veroordeelden**

Mensen reageren op een veroordeling opstandig of aanvaardend. Voor een korte periode is de onzekerheid - misschien - weg: 'eindelijk weet ik nu waar ik sta!' Meteen gevolgd door: 'en nu?' Als je je onrechtmatig of te zwaar gestraft voelt, ga je in beroep. Maar dikwijls verlengt dat de straf tijd omdat alles opnieuw moet gebeuren en het maanden (gevangenis) kan duren voor de zaak in beroep voorkomt.

**Lange detentie**, alles dat meer is dan pakweg twee jaar, zet de relationele banden met echtgeno(o)te, kinderen, vrienden onder zeer zware druk. Sommige gedetineerden krijgen niemand meer te zien. Toch kan detentie uitzonderlijk ook banden met familie herstellen: een broer of zus, jaren niet gezien, of ruzie met hen, dagen op en willen helpen. Ouders en partners zijn doorgaans de trouwste bezoekers.

Bij velen neemt **de eenzaamheid** toe. Ondertussen knaagt gevangenschap je zelfbeeld weg: wie ben ik nog? Wat ben ik nog waard? Hoe zal ik hieruit komen? Wat ga ik dan doen? Met wie wil ik nog verder? Maar bijzonder jammer: 'binnen' kunnen deze levensbelangrijke vragen geen echt en realistisch antwoord vinden. De antwoorden vergen een andere levenshouding: nieuwe inzichten over zichzelf en de wereld, andere vaardigheden, kennis van en controle van het eigen emotionele leven. Dat vereist bezinning, vorming en training; maar niets daarvan behoort momenteel tot het takenpakket van de gevangenis.

Juist dat negatieve zelfbeeld zorgt bij sommigen voor overcompensatie: zich bewust of onbewust sterk tonen, onverschillig bluffen, machogedrag, pesten van zwakkeren.

**Ja, je kan je bezighouden**, de tijd doodslaan, van cel weg zijn: 'werken' in het werkhuis, keuken, technische of culturele dienst, als 'fatik' de gangen, de toiletten en de douches poetsen of het eten rondbrengen. Maar om werk te krijgen kom je op een wachtlijst; sta ik de dertigste? Je verdient misschien honderdvijftig euro per maand. Je kan ook fitnessen, korte lescycli volgen. Er is een cultureel en spiritueel aanbod. Er is de bibliotheek die verbonden is met de stadsbibliotheek van Gent en waar heel veel gehaald kan worden.

En op cel? Je ligt vaak op bed als je niet gaat werken; uren en uren tv kijken. Tot vervelens toe; porno en voetbal zijn uitschieters. En sinds een paar jaar: een telefoon op cel. Je hebt een eigen telefooncode waarmee je kan bellen. Je belt vaak uren als je met partnerproblemen kampt. Maar voor tv en telefoon moet er geld op de gevangenisrekening staan. Als dat er niet is, ben je afhankelijk van een celgenoot. Hoe kan je aan geld zien te komen? Een handeltje? Een pakje sigaretten voor een joint? Schooien bij mijn bezoek, bij andere gevangenen?

De gevangene ontwikkelt een **overlevingsstrategie**.

Het gevangenisregime zelf is door de voortdurende afhankelijkheid van regels en van de willekeurige vriendelijkheid of onvriendelijkheid van Penitentiaire Beambten (PB's) psychisch verlamdend, verdovend, ziekmakend. Dat je - voorlopig - uit de vrije samenleving wordt buitengesloten, kan je aanvaarden. Maar de gevangenisstraf neemt je elke zelfbepaling af en bepaalt van 's morgens tot 's avonds al je gaan en staan. Zonder rapportbriefje via de chef van de sectie, zonder vraag kom je je cel niet in of uit. Die hypercontrole en de afgedwongen onderdanigheid tasten ook het laatste greintje zelfwaarde aan. Samen met de onzekerheid, de verveling en het zinloze tijdverlies is de totale controle een intense stressfactor. Je slaapt slecht, velen slapen slecht: je kijkt te lang tv, je ligt overdag op je bed. Is er een instelling waarin meer verdovende middelen, slaappillen en pijnstillers worden geslikt dan de gevangenis?

Bij velen die lang zijn opgesloten ontstaat een gevoel van **grote nutteloosheid**: ondermijning van je zelfwaarde. De PSD (psychosociale dienst) schiet maar aan het werk over je zaak als de één derde van je strafuitvoering in zicht komt. Terwijl velen natuurlijk direct na de veroordeling het sterkst gemotiveerd zijn om een opleiding en therapie te volgen. Volgens de wet is dat nochtans de bedoeling: de schade zo goed mogelijk herstellen, opnieuw integreren in de samenleving.

En er is de **overbevolking**; misschien ben je wekenlang met drie op cel, een stapelbed én een grondslaper (matras overdag onder bed) op een tiental vierkante meter, één wasbak, één toilet met een gordijntje voor, twee kastjes (waar berg ik dingen op waarvan ik niet wil dat anderen ze zien of lezen?), twee stoelen en een krukje, geen werk, niets om handen. Het eendere gevangeniseten, te weinig verse groente, nauwelijks fruit.

Wie werkt is tussen halfacht en halftwaalf uit de cel. 's Middags wandelen; de wandeling brengt ontspanning; maar als je timide of bangelijk bent, vermijd je ze. Daar is er stoer doen en grootspraak van kliekjes, vechtpartijen, dealen van drugs en pillen, koopjes die het daglicht niet mogen zien.

Zoveel **machteloosheid over het eigen lot** verwekt boosheid én cynische onverschilligheid. Boosheid op de samenleving die verwacht dat je hier 'beter uitkomt', maar eigenlijk een vergeetput organiseert. Boosheid die afgereageerd wordt op medegevangenen, op beambten, op materiaal, op zichzelf. Luid, minutenlang op de metalen celdeur stampen, schreeuwen dat horen en zien vergaat, de celmeubeltjes kort en klein slaan, de handdoek in de WC-pot stoppen, eten in het gezicht van de beambte gooien, zichzelf verwonden, over de reling van de tweede verdieping stappen en zes meter diep vallen . . .

Is het verwonderlijk dat daardoor bij veel gevangenen de neiging ontstaat zichzelf veeleer slachtoffer dan dader te voelen?

*Dani R. Leroy*  
*aalmoezenier*

We zitten hier in de cel,  
we weten allemaal van onszelf waarom.  
De ene dag gaat het beter  
dan de andere,  
maar we komen uit onze cel  
naar de kapel.  
Waarom !!!

Omdat we allemaal nog geloven  
in God onze Heer.  
Wij zijn allen kinderen van God  
onze Vader.

Wij bidden hem toe om terug in de  
maatschappij te komen  
om terug te leven buiten de cel,  
buiten de gevangenis.  
We vragen telkens  
God vergeef onze schulden  
we danken God,  
ook in de cel hebben we  
ons dagelijks brood en drinken.

Dank u God onze vader.

# HOOR MIJ

## Psalm 142

Luid roep ik tot de HEER,  
luid smee ik de HEER om genade,  
bij Hem stort ik mijn hart uit,  
bij Hem klaag ik mijn nood.

Ik ben ten einde raad,  
U kent de weg die ik moet volgen,  
U weet dat op mijn pad  
een strik verborgen ligt.

Ik kijk om me heen en zie  
niemand die om mij geeft,  
nergens een toevlucht voor mij,  
niemand die hecht aan mijn leven.

Ik roep tot U, HEER:  
'U bent mijn schuilplaats,  
al wat ik heb in het land der levenden.'

Psalm 142, 2 - 6, NBV-21

## EVEN STILSTAAN

Alleen ik ben  
verantwoordelijk  
voor mijn daden.

Wat doet die uitspraak  
met jou?

Wat betekent dit  
voor jouw leven

ook als je  
in het nauw  
gedreven wordt

Wat kan je helpen  
om respectvol te blijven  
naar jezelf  
en de andere toe?



# RUIMTE VOOR HERSTEL

Bezinnend aanbod over straf en detentie

Ontdek [hier](#) het aanbod.

Verdient iedereen een tweede kans?  
Schuilt er een misdadiger in elk van ons?  
Hoe laat je voelen dat iemand weer welkom is?  
Kunnen we de ruimte opzoeken waar we voor alles mens zijn?  
Een ruimte waar we verder gaan dan handelen en oordelen.  
Waar je je aanvaard voelt, ondanks wat gebeurd is.  
Een plaats om te herstellen van wat je zover heeft gebracht.

**DAG 1 - RUIMTE VOOR GEVOELEN**

**DAG 2 - RUIMTE VOOR REFLECTIE**

**DAG 3 - RUIMTE VOOR HERSTEL**

**DAG 4 - RUIMTE VOOR VERZOENING**

**DAG 5 - RUIMTE VOOR BEVRIJDING**



samenstelling: Werkgroep Vredesspiritualiteit

© 2022, Pax Christi Vlaanderen