

Timeys

Blad voor gedetineerden

Dit is Timeys!

NIEUW gratis blad voor gedetineerden met RTL-televisiegids!

Timeys is een gratis blad voor (ex-)gedetineerden met verhalen van (ex-)gedetineerden, achterblijvers en andere betrokkenen, en heeft als cadeau voor de gedetineerden de RTL-televisiegids opgenomen. Timeys komt 1 keer per 6 weken uit. Timeys geeft de (ex-)gedetineerden tips en ontspanning om de tijd in en na detentie door te komen. Ook nemen we praktische zaken op zoals sportoefeningen en eenvoudige recepten. De betrokkenen zullen zelf schrijven over hoe deze tijd beleefd wordt of is beleefd. De redactie is samengesteld uit (ex-)gedetineerden en hun achterblijvers, en is hiermee uniek te noemen.

Het idee 'Timeys' is een paar jaar geleden bij mij ontstaan. Tot 2 jaar geleden wilde ik advocaat worden. De keuze om advocaat te worden was het gevolg van mijn interesse voor de wet- en regelgeving en het feit dat problemen oplossen voor mensen mij een voldaan gevoel geeft. Mijn droom was om als advocaat mijn eigen kantoor te hebben. In 2015 begon ik daarom met het studeren van rechten. In het eerste studiejaar behaalde ik alle 60 studiepunten en had ik mijn pro-

pedeuse op zak. Tijdens dat studiejaar merkte ik dat een advocaat heel veel leeswerk heeft. Het besef dat ik dagelijks als advocaat zoveel leeswerk zou hebben begon mij tegen te staan. Dit heeft ervoor gezorgd dat ik ben overgestapt naar de opleiding Ondernemen aan de Hogeschool te Rotterdam. Tijdens het eerste jaar van de studie Ondernemen ben ik gaan brainstormen over welke kant ik op zou willen. Door contact met penitentiaire inrichtingsmedewerkers en gedetineerden ben ik tot

het idee van Timeys gekomen; een blad dat (ex-)gedetineerden helpt om de tijd beter door te komen. Dit sluit meteen aan bij mijn interesse in wet- en regelgeving en in dit geval de uitvoering van straf in detentie, en hoe deze straffen worden beleefd.

Ik heb tijdens mijn studie anderhalf jaar onderzoek gedaan en kunnen concluderen dat veel gedetineerden last hebben van frustraties en/of stress. Het werd voor mij een uitdaging om een positieve invloed uit te oefenen op de gemoedrust van (ex-)gedetineerden.

De belangrijkste uitkomsten uit mijn onderzoek zijn dat er een tekort is aan ontspanning, een tekort aan amusement en dat gedetineerden die voor het eerst in de penitentiaire inrichtingen komen, vaak niet weten wat hun te wachten staat. In Timeys neem ik de lezer mee in de verhalen van (ex-)gedetineerden en hun achterblijvers.

Uit mijn onderzoek is gebleken dat RTL is gestopt met het aanbieden van teletekst. Om echt iets richting de gedetineerden te kunnen doen heb ik de televisiegids van RTL opgenomen. De gedetineerden zonder televisiegids die nu niet weten wat er op RTL komt kunnen de programmering in Timeys vinden. Timeys is in juni 2018 mijn afstudeeropdracht geworden. Ik moest een ondernemingsplan schrijven. Met dit ondernemingsplan en het presenteren ervan ben ik geslaagd voor de opleiding Ondernemen aan de Hogeschool te Rotterdam.

Ik zet mij voor de volle 100% in voor Timeys en mijn doel is zoveel mogelijk te betekenen voor de (ex-)gedetineerden en hun achterblijvers. Uiteraard samen met Team Timeys!

JERMAIN BLANKENSTEIN

IJskoude feestdagen



Brr. Niet alleen voor mij, ook voor mijn achterblijvers. Ik vraag niet om medelijden maar wel om begrip. December is een maand van vreugde en liefde, maar in detentie een maand van frustratie en stress. Om de stress en frustratie te verlichten creëren wij als gedetineerden in samenwerking met het inrichtingspersoneel activiteiten. Voorbeelden van activiteiten zijn een gezamenlijk ontbijtje, een diner en een sporttoernooi. Wij als gedetineerden trekken elkaar door de tijd heen. Iedereen staat er alleen voor, alleen zijn we samen. Samen zijn we binnen, maar alleen gaan we naar buiten! In december maak ik er het beste van. Elk jaar zoek ik de mensen op die net zo positief zijn als ik om deze feestdagen actief te zijn. Het gemis is er toch wel, dus ik ben bezig in plaats van op de kalender te kijken om het besef te verminderen. Laat de tijd met rust! Kijk verder, want je moet door!

Ik wens alle medebewoners, gedetineerden, achterblijvers, slachtoffers en de maatschappij mentaal sterke feestdagen toe en een fit & gezond nieuwjaar.

Stay positive Briddiman

Timeys naar Holland's Got Talent

Ex-gedetineerde Lex is een van de kandidaten van Holland's Got Talent van dit seizoen. De audities zijn vanaf 5 januari 2019, elke zaterdag op RTL 4 om 20.00 uur te zien.

Lees alles over Lex op

PAG 7

The Do's and Don'ts

Als je vast komt te zitten is dat een hele schok. Ineens ben je afgesloten van je familie en vrienden. Op pagina 31 hebben we een aantal tips verzameld van gedetineerden. Zij hebben hetzelfde meegemaakt als jij.

Doe er je voordeel mee!

PAG 31

Van Berge Henegouwen | Advocaten

Als het écht om uw vrijheid gaat!

Ruim 26 jaar ervaring in grote en kleine strafzaken.

Rechtsbijstand op betalende basis en ook pro deo, bel: 043 - 35 10 511



info@vanbergehenegouwen.com

www.vanbergehenegouwen.com

- advertentie -

eMates

e-mailen voor gedetineerden

emates.nl/info

INHOUDSOPGAVE

- 2 De Rechter sprak
- 3 De dag waarop ik achterblijver werd
Column "Zwijgen is goud"
- 4 Als de deuren weer opengaan
Amusement
- 5 Schulden in de gevangenis
Column "het recht op luchten"
- 6 Verlaat de gevangenis van het roken
- 7 Lex naar HGT!
- 8-15 RTL-televisiegids
- 16-17 Kunst van gedetineerden Hüseyin Baybaşın
- 18-30 RTL-televisiegids
- 31 Do's and Don'ts

MOSZKOWICZ
ADVOCATEN UTRECHT



Als vrijheid de enige optie is

Zie voor een overzicht van onze specialisaties onze advertentie op de achterzijde van dit blad

Moszkowicz Advocaten is gratis bereikbaar op nummer 0800 6660066

www.moszkowicz-law.nl

BRIDDIMAN GEDETINEERDE

De rechter sprak, ik zit vast, mijn naam is Briddiman

Ik noem mijzelf Briddiman, ik ben een gedetineerde en zit al jaren in detentie. Om de tijd door te komen die ik nog vast zal zitten ben ik gaan schrijven.

Ik zie regelmatig stoere mannen in detentie komen. Veertien dagen krijgen zij dan vaak na voorgeleiding RC (Rechter-Commissaris). Velen denken dan snel weer naar huis te kunnen gaan totdat ze na die veertien dagen, 30, 60 of pats 90 dagen krijgen op een pro forma zitting! Van heel erg stoer word je dan heel snel onzeker. Het besef dat detentie niet niets is komt dan en je zorgen starten! Er is niets stoers aan een detentie:

- Het gemis van familie
- Beladen bezoekenmomenten & telefoongesprekken
- Je vrouw die niet opneemt
- Je huisdieren ergens moeten onderbrengen

Ik accepteer mijn straf niet, maar dit staat los van hoe ik mij opstel in mijn detentie. Zo blijf ik positief en denk ik in oplossingen in plaats van in problemen. Ik heb een verkeerde keuze gemaakt, en de rechter zei "zit!", dus ik zit.

Hoe kom ik nu de tijd door? Hoe minimaliseer ik mijn stress? Nu ik eenmaal vastzit heb ik veel tijd om na te denken over keuzes die tot deze straf geleid hebben, en hoe ik verder wil. Via Timeys wil ik de manier waarop ik met mijn tijd in detentie omga met jullie delen. En in de PI waar ik verblijf zal ik ook andere gedetineerden vragen hun verhalen te vertellen, zodat we van elkaar kunnen leren.

Mijn gemoedstoestand beïnvloedt mijn omgeving. Niemand heeft baat bij negativiteit, stress, frustratie of agressief gedrag. Hier niet, en mijn familie thuis niet! Ik zet mijn negatieve energie om naar positiviteit door middel van studie, sport en communicatie. Zo probeer ik structuur te geven aan mijn dag met een goede, positieve mindset en focus. In de volgende editie van Timeys ga ik hier verder op in. Ik hoop dat ik met mijn bijdrage aan Timeys gedetineerden steun en positiviteit kan bieden. Eenieder heeft het recht om fit en gezond terug te keren in de maatschappij, dus ook jij!

Greetz BRIDDIMAN

Tekening van Jalissa voor haar gedetineerde vader



P. GEDETINEERDE

Sportief? Ik wel!

Wat betekent sporten in de bajes voor mij? Met sporten bedoel ik hardlopen, fitnessen, voetballen, tennissen enzovoorts.

Ik zal me eerst eens voorstellen. Mijn naam is P. Ik zal bij het begin beginnen. In 2012 kwam ik in detentie terecht. Als ik naar buiten keek vanuit mijn cel, was daar de luchtplaats, waar groepjes mensen aan het luchten waren. Ik keek rond in mijn cel en ik dacht: "Wordt dit mijn leven? Op cel zitten en luchten?" Later tijdens mijn detentie werd ik overgeplaatst naar een Huis van Bewaring (HvB), en dacht er alleen maar aan hoe monotoon dit leven hier is.

Na een paar weken was ik de gesprekken met de mensen ook wel zat en ik merkte dat ik in een negatieve spiraal terecht kwam. Op een avond lag ik tv te kijken en het ging over Amerikaanse gevangenen. Het was een documentaire die over een man ging die 4 keer levenslang had gekregen en elke dag als hij mocht luchten ging hij hardlopen, opdrukken enzovoorts. Hij bemoeide zich met niemand. Hij deed zijn eigen ding en in mijn ogen was dat een sterk persoon, niet alleen fysiek maar ook zeker mentaal. Ik dacht: "Waarom zou ik dat niet kunnen?" De volgende dag ben ik gelijk begonnen, en heb het rustig aan opgebouwd. Na een paar weken had ik de smaak te pakken. Het is nu alweer

2018 en ik sport nog steeds even fanatiek en het is de beste keuze die ik heb gemaakt in detentie. Laat je door niemand wijs maken dat het niet goed voor je is, begin er gewoon aan! Het verlicht je straf en de positiviteit komt naar je toe. Zie het als in het leger, als je klaar bent met je straf ben je mentaal ontieligelijk sterk, en het is ook nog eens gezond, want als iets ongezond is, is het wel binnen zitten. Maak je eigen plan! Ik kan niet bepalen voor andere mensen wat ze het beste kunnen doen, maar ik voel mezelf een winnaar als ik fit ben. Mijn leven in de bajes is sport en neem deze positieve toevoeging ook mee naar buiten. Be proud of yourself! P.

Bekijk ook de rek- en strekoefeningen onderaan de pagina's van de RTL-televisiegids, vanaf pagina 8.

PETERS ADVOCATEN

Gespecialiseerd in Strafrecht
Wij gaan tot het uiterste voor uw zaak

Havik 13, 3811 EX
Amersfoort
Tel. 033 - 462 7551
strafrechtadvocaten.nu

033 - 462 7551

Tevens specialisten in
cassatiezaken en herzieningen

CHRISTINA ACHTERBLIJVER

De dag waarop ik achterblijver werd



Een dag die ik nooit meer zal vergeten. Mijn leven veranderde die dag plotse-ling en dramatisch. Het was een zondagmiddag die 16 november 2014. Mijn partner ging even met wat vrienden weg en zou in de loop van de avond weer terug zijn.

Mijn dochter en ik waren in zijn chalet op de honden aan het passen. We hadden een rustig dagje en we zouden in de avond als hij terug was weer naar ons eigen huis gaan omdat mijn dochter maandag weer naar school moest. Rond half 9 werd er op de deur geklopt en ik verwachtte eigenlijk niemand anders dan mijn part-ner. Toen ik door het raam keek zag ik politie staan. Ik deed de honden even op de slaapkamer omdat ik niet wilde dat ze bleven blaffen. Ik opende de deur en er ston-den 5 agenten in mijn gezichtsveld. ‘Goedenavond mevrouw wij hebben een huis-zoekingsbevel’, sprak de dichtstbijzijnde agent, en ‘mogen wij binnenkomen?’ Daar-op volgend direct; ‘Als we niet binnen mogen komen, komen we toch binnen i.v.m. het bevel.’ En; ‘heeft u wapens?’ Ik stond perplex en zei; ‘nee ik heb geen wapens’ of iets dergelijks, en ‘ja kom maar binnen.’ En toen kwamen er heel wat agenten bin-nen. Welgeteld bleken het in totaal 17 man.

Dit was het begin van een achtbaan voor me, die nu nog niet is afgelopen. Nu bij-na 3 en half jaar verder kan ik wel zeggen dat ik gewend ben aan de situatie, ik heb mijn leven weer op kunnen pakken en er lijkt ook eindelijk een einde te komen aan deze heftige rit. Ik heb deze afgelopen jaren veel gezocht naar lotgenoten en naar informatie over alle regelgeving na detentie, zowel in Duitsland (waar mijn vriend te-recht kwam) als in Nederland.

En oh oh, wat is het slecht geregeld voor achterblijvers. Of sterker nog er is he-lemaal niks geregeld! Achterblijvers van gedetineerden zijn een vergeten groep. In 2016 ben ik daarom een Facebook groep gestart voor achterblijvers. Wat ben ik blij met de hulp die ik kan bieden aan nieuwe achterblijvers. Precies dat wat ik gemist heb in het eerste jaar probeer ik nieuwe achterblijvers te bieden. Steun en antwoor-den op de vele vragen. Om zo te voorkomen dat zij een lange dramatische eenza-me weg moeten afleggen, zoals ik dat zelf heb meegemaakt na de detentie van mijn vriend.

Achterblijvers van gedetineerden vinden andere lotgenoten op onze besloten facebookpagina:
www.facebook.com/achterblijversnadetentie

ARTHUR VAN DER BIEZEN

COLUMN

STRAFRECHTADVOCaat BIJ
VAN DER BIEZEN ADVOCATEN



Zwijgen is goud

Sinds jaar en dag is in de wet verankerd dat een verdachte niet hoeft mee te werken aan zijn eigen veroordeling. Simpelweg betekent dit dat iedereen die door justitie gezien wordt als verdachte niet hoeft te antwoorden op vragen van de politie of de officier van justitie. Een helder en simpel uitgangspunt dat vrijwel in ieder land in de wereld geldt. Tot zover is het helder , simpel en eerlijk geregeld. Maar omdat op-sporingsinstanties en onderzoekende politieagenten niets kunnen met verdachten die hun kaken stijf op elkaar houden zijn er vele mogelijkheden ontwikkeld om toch maar mee te luisteren met wat een verdachte nu precies te vertellen heeft. Wat is er dan mooier dan het meeluisteren met gesprekken tussen een gedetineerde en zijn ultieme vertrouwenspersoon, iemand die hij honderd procent vertrouwd en die wettelijk verplicht is te zwijgen over wat hem in vertrouwen wordt verteld, namelijk de advocaat.

In Nederland wordt al sinds jaar en dag gesjoemeld en gerommeld met deze zo belangrij-ke vertrouwelijkheid. Jarenlang is er discussie over steeds weer nieuwe signalen en inci-denten waaruit blijkt dat de overheid met grote regelmaat gesprekken tussen verdachten en hun advocaten af luistert. Iedere keer wordt het af luisteren van een advocaat als een ongelukkig incident afgedaan, een microfoon van de intercom die nog openstond, tot het simpelweg ontkennen. Nu is het zoveelste incident boven water gekomen. Vanaf (begin) 2017 schijnen meer dan 3000 gesprekken tussen gedetineerden en hun advocaat onrecht-matig te zijn opgenomen en bewaard. Ondanks mooie systemen als “nummerherken-ning” en vele toezeggingen van diverse ministers van justitie en hun ambtenaren worden er toch alweer jarenlang gesprekken opgenomen en vermoedelijk ook beluisterd. Duizen-den vertrouwelijke gesprekken, simpelweg in strijd met de wet opgenomen. De smoes die nu gehanteerd wordt is dat er sprake zou zijn van een “programmeerfout” waardoor de betreffende gesprekken zijn opgenomen. Waarom die gesprekken dan vervolgens zijn uitgeluisterd wordt niet duidelijk. Net zoals bij eerdere incidenten kondigt de betreffen-de minister (nu van Rechtsbescherming) een onderzoek aan. De Dienst Justitiële Inrich-tingen (DJI) heeft inmiddels bevestigd dat de telefoonprovider waarmee zij sinds 2013 werkt, het welbekende Telio, de gesprekken simpelweg opneemt. Onacceptabel roept de minister...een kreet die we in de loop der jaren veelvuldig hebben gehoord en inmiddels geen indruk meer maakt. U moet er dus gewoon vanuit gaan dat...naast alle gesprekken die u met uw geliefden en kennissen voert , en die standaard en systematische worden op-genomen, ook al uw gesprekken met uw advocaat worden opgenomen. Onrechtmatig ... maar het gebeurt dus wel. Vervolgens is het dan weer de vraag of er nu een eerlijk en open onderzoek verricht gaat worden waarin de onderste steen boven komt. Ook dat is nog maar de vraag omdat vanuit de DJI en Telio nu al wordt aangegeven dat de (systeem-) fout is hersteld en dat alle gesprekken inmiddels vernietigd zijn. Voor hen is de zaak nu dus afgedaan. Onderzoek zal door hen, als betrokken partij(en) die de wet met voeten hebben getreden en ernstige inbreuken hebben gemaakt op veler privacy, niet voortva-rend en welwillend ter hand worden genomen en/of uitgevoerd.

Inmiddels heb ik tijdens mijn loopbaan van meer dan dertig jaar advocatuur zoveel afluis-ter incidenten van advocaten en hun cliënten meegemaakt en zoveel gesprekken tussen verdachten en raadslieden in dossiers zien zitten dat ik geen enkel vertrouwen heb in de steeds maar geuite goede wil van de betrokken overheidsdienaren die zouden moeten waken over de bij wet gegarandeerde privacy en geheimhouding. U kunt er, als inwonende van een gevangenis / PI, maar beter vanuit gaan dat er gewoon met u wordt meegeluisterd met alles wat u zegt in de penitentiaire inrichting. Op allerlei manieren kan dat binnen en/of buiten de wet gebeuren. Zo kan er tegenwoordig gebruik worden gemaakt van het wettelijk toegestane opsporingsmiddel genaamd “opname ver-trouwelijke communicatie” (ovc) wat concreet kan betekenen dat er onder de tafel van de bezoekerimte van de pi een microfoontje zit dat het gesprek tussen u en uw bezoek op-neemt of dat er in het busje waarmee u naar de rechtbank gaat en waarin u ineens naast een medeverdachte geplaatst wordt een microfoontje verstopt is. Legio manieren dus waarop u in de PI , al dan niet rechtmatig , afgeluisterd kunt worden ! Niet voor niets wordt vaak geroepen dat zwijgen goud is. U bent gewaarschuwd!

vB

VAN DER BIEZEN ADVOCATEN

*Ervaring maakt het verschil
Reeds 30 jaar advocaat*

073 - 610 2005 0800 - 1001





HILAL EX-GEDETINEERDE

Na een behoorlijke straf van 6 jaar, waarvan ik echt 2,5 jaar binnen heb gezeten mocht ik al een lange tijd wennen aan het idee dat de deuren toch echt een keer open zouden gaan voor mij. Ik heb in mijn periode in Nieuwegein veel mensen zien gaan, en zelfs ook veel weer terug zien komen...

Zelf was ik na een periode van dik een jaar in het HvB (Huis van Bewaring) al wat gewend qua onzekerheid en gekke en sterke verhalen. Ik dacht dat mijn datum dat ik naar de gevangenisafdeling zou mogen gaan nog wel een eeuwigheid zou gaan duren. Laat staan mijn zbbi* periode! Het was zelfs zo sterk dat ik mijn medegedetineerden niet durfde te vertellen wanneer ik mocht gaan faseren, dat was bijna bijgeloof.

Tijdens mijn detentie heb ik het uiteraard ook erg zwaar met mijn thuissituatie gehad; opgroeiende kinderen, familie en vrienden, iedereen moet er op zijn manier mee omgaan. Daarnaast zag ik ook mijn horecabedrijf afglijden totdat die uiteindelijk helemaal weg was, mijn koopwoning die 2 maanden voor mijn vrijlating even zonder geldige reden (altijd alles betaald en geen achterstanden) door de bank werd verkocht. Toch heb ik mij altijd voorgenomen om te proberen positief te blijven en het positieve uit alles te halen. En ja, dan helpt het wel als je steun krijgt van vrienden buiten maar ook van nieuwe vrienden binnen.

De dag dat ik wist dat mijn faseerdatum** gehaald zou worden is ook de dag dat ik weinig tot niet geslapen heb, want ja wat gaat er allemaal op mij afkomen. Nadat ik opgehaald werd, afscheid had genomen en naar het bad mocht, geloofde ik het nog steeds niet. Ik dacht ik kan elk moment teruggestuurd worden omdat er een fout is, of was gemaakt of wat dan ook

Eenmaal buiten werd ik door mijn familie opgewacht en gingen we direct richting het

open kamp, waar ik binnen 4 uurtjes verwacht werd. Onderweg nog een broodje gegeten en toen ging ik er echt aan geloven. Ik stond nu echt buiten; geen einde lucht meer, geen alarm meer, geen bestellijsten...

De weekenden die ik thuis doorbracht waren geweldig alleen maar de mensen om mij heen waar ik echt wat mee had, geen parttime vrienden of vage kennissen meer om mij heen...en eerlijk ik vond het helemaal niet erg om zondags weer terug te gaan want hoe tof alles ook was al die indrukken gedurende de weekenden die moest ik toch wel verwerken.

Werk had ik gelukkig al geregeld zodat ik gedurende de week een dagbesteding had. Zo vlogen de weken voorbij! Tijdens het werk kwam ik er vrij snel achter dat er genoeg jongens binnen de inrichting geen werk hadden en ik in mijn dagelijkse werk vaak vacatures tegen kwam bij mijn werk en bij relaties van het bedrijf waar ik werkte. En zo heb ik mijn nieuwe missie en onderneming gevonden; het bemiddelen en begeleiden van jongens met een detentie achtergrond naar `normaal` werk, waar ook een stuk toekomst in zit.

Hilal werkt voor Current Werkt en bemiddelt ex-gedetineerden naar werk.

**ZBBI is een open inrichting waar je doordeweeks in de inrichting verblijft en tijdens werk de inrichting kunt verlaten. Je slaapt daar dus en in het weekend mag je naar huis.*

***Faseren betekent dat je de laatste 1/3 van je straf via een faseerroute naar buiten kan. Dus eerst open inrichting en dan eventueel met enkelband en toezicht reclassering. Faseerdatum, is de datum dat de faseerroute gaat beginnen dus veel vrijheden erbij.*

Ontspanning

SUDOKU

SUDOKU *

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

@PUZZELTIJD

SUDOKU **

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

@PUZZELTIJD

SUDOKU ***

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

@PUZZELTIJD

SUDOKU ****

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

@PUZZELTIJD

De antwoorden van deze sudoku's vind je op pagina 15

Deze puzzels zijn beschikbaar gesteld door Puzzeltijd

WOORDZOEKER

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

- ACHTERBLIJVERS
 - DETENTIE
 - HYGIËNE
 - ONTSPANNING
 - RELAX
 - SLAPEN
 - WERKEN
- BAJES
 - FAMILIE
 - LEEFKLIMAAT
 - POSITIVITEIT
 - RESPECT
 - SPORTEN
 - ZITTEN
- BEWAARDER
 - GEZONDHEID
 - ONDERWIJS
 - RECREATIE
 - REÏNTEGRATIE
 - STRUCTUUR

ANTON VAN DEN HAM • AKTIVA

Schulden in de gevangenis

Bij detentie verlies je niet alleen jouw vrijheid maar ook (het recht op) inkomen. Uitkeringen worden stopgezet of werkgevers betalen geen salaris meer. Er is dus geen inkomen meer, maar hoe moet dit dan met alle rekeningen die blijven liggen? En dat is dan nog maar het begin van alle financiële problemen.

Je raakt jouw huurwoning kwijt, omdat de huur niet meer betaalt kan worden. Jouw arbeidsovereenkomst wordt beëindigd omdat je niet meer kan komen opdagen op het werk. Kortom alles waar je zo hard om hebt gewerkt raak je kwijt. Als je vast komt te zitten dan verstrekt het Ministerie een Detentieverklaring. Met deze verklaring kun je bij jouw vaste lasten aangeven dat je in gevangenschap verkeerd en daardoor niet meer in staat bent jouw vaste lasten of schulden te voldoen. Met deze verklaring kan ook de zorgverzekering tijdelijk stopgezet worden, aangezien het Ministerie van Justitie en Veiligheid dit op zich neemt.

Mocht je in een situatie zitten dat je niet al jouw vaste lasten of schulden kunt betalen door detentie. Dan adviseren wij om eens contact met een van de kantoren van Aktiva op te nemen om te bespreken hoe deze problematiek weer opgelost kan worden. Zij lossen de schulden op wanneer je weer wordt vrijgelaten, maar zij kunnen vaak ook nog wel het een en ander betekenen voor de thuisblijvers.

Vraag redactie Timeys
“Wat doen jullie precies voor gedetineerden?”

Het antwoord van Van den Ham
“Binnen het detentie wezen bieden wij voor gedetineerden ondersteuning voor de terugkeer naar de maatschappij. In een vroeg stadium vragen wij alvast bewind aan, zodat zij bij vrijlating direct ondersteuning hebben van een bewindvoerder. Wij adviseren ze dan in het aanvragen van een uitkering, openen bankrekeningen, schrijven de instanties (ook schuldeisers) aan dat de post naar ons toe moet. Op die manier worden ze ontzorgd in de terugkeer en komt alles niet gelijk op hun af.

Uit onderzoek blijkt namelijk ook dat het hebben van schulden/geen inkomen recidive in de hand werkt.”

Wil je hulp van Aktiva, vraag aan je begeleiding, bijvoorbeeld je casemanager het hulpformulier in te vullen op onze website, dan nemen wij contact met je op.

Heb je achterblijvers dan kunnen die ons ook benaderen voor advies.



Anton van den Ham

SJOERD VAN BERGE HENEGOUWEN

COLUMN

STRAFRECHTADVOCaat BIJ
VAN BERGE HENEGOUWEN ADVOCATEN



Het recht op luchten

Iedere gedetineerde, iedere jeugdige in een jeugdinstelling, alsook iedere verpleegde in een tbs-kliniek, heeft het recht om minimaal één uur per dag in de buitenlucht door te brengen. Het recht op luchten is wettelijk verankerd in de Penitentiaire beginselenwet (art. 49), Beginselenwet justitiële jeugdinrichtingen (art. 53) en de Beginselenwet verpleging ter beschikking gestelden (art. 43).

Minimumbepaling
Het gaat hier wel om minimumbepalingen. Met andere woorden, het luchten moet minstens één uur per dag mogelijk gemaakt worden. Een maximumtermijn wordt in de wet niet gesteld, hetgeen betekent dat de directeur van de inrichting, jeugdinstelling of tbs-kliniek vrij is om de gedetineerde langer of vaker dan één uur per dag te laten luchten.

Absoluut recht en rechtspraak van de RSJ
Het recht op luchten is een absoluut recht. Door de kwalificatie ‘absoluut’ toe te kennen aan dit recht wordt bedoeld dat dit recht niet beperkt kan worden. Dit blijkt ook uit de rechtspraak van de Raad voor Strafrechtstoepassing en Jeugdbescherming. Wettelijk gezien mag het recht op luchten alleen ingeperkt worden als de gezondheid van de gedetineerde zich tegen het luchten verzet. Er zijn uitzonderingen op de regel. Dit was bijvoorbeeld het geval bij een gedetineerde die nauwelijks aanspreekbaar was, had aangegeven dat hij wilde knokken met het personeel en onder zespersoonsbegeleiding stond. De RSJ heeft verder geoordeeld dat het beperken van het recht op luchten omdat een gedetineerde een bezoek aan de rechtbank brengt rechtmatig kan zijn. Als de directeur het recht op luchten beperkt, moet hij wel overwegen om de gedetineerde op een later moment voor dit gemiste luchtmoment te compenseren.

Luchten tijdens werkzaamheden telt ook als luchten
Zoals gezegd heeft iedere gedetineerde het recht om minimaal één uur per dag in de buitenlucht door te brengen. Hierbij is niet specifiek gesteld dat dit uur luchten alleen voor recreatieve doeleinden dient. De RSJ heeft in meerdere zaken geoordeeld dat, indien een gedetineerde arbeid verricht in de buitenlucht, deze tijd meetelt voor het uur luchten per dag. Oftewel: alle tijd die u in de buitenlucht doorbrengt telt mee.

Luchten tijdens disciplinaire straf
Gedetineerden die verblijven in de iso, worden uitgesloten van deelname aan activiteiten. Dit houdt onder meer in dat een gedetineerde niet mag sporten of werken. Echter, tijdens je verblijf in de iso heb je nog steeds het recht om te luchten. De directeur heeft in een dergelijk geval dus de zorgplicht om de gedetineerde in staat te stellen te luchten, indien nodig in een luchtkooi. De gedetineerde lucht dan afzonderlijk. Ook aan het luchten in een luchtkooi zijn eisen verbonden. Zo moet de luchtkooi zodanig ingericht zijn dat de gedetineerde de weersomstandigheden daadwerkelijk moet kunnen ervaren. Het recht op luchten is een aan iedere gedetineerde, jeugdige en verpleegde toekomend absoluut recht. Ook disciplinair gestraften hebben dit recht, zij het dat zij meestal afgezonderd luchten. Luchten hoeft niet recreatief te zijn, zo blijkt uit de rechtspraak van de RSJ. Hoewel het recht op luchten een absoluut recht is, kan de directeur van de inrichting in zeer uitzonderlijke situaties besluiten een gedetineerde het recht op luchten te ontfeggen.

COLOFON

Timeys’ blad voor gedetineerden, is een uitgave van uitgeverij Timeys KvK 68248008 en verschijnt landelijk gratis elke 6 weken in een oplage van 8500 stuks in de Pl’s. Er is ook een exemplaar als download beschikbaar op de website van Timeys.

Postadres
Postbus 8165
3009 AD Rotterdam

Website: www.timeys.nl
E-mail: info@timeys.nl

Redactie
Gedetineerde Briddiman
Gedetineerde P.
Ex-gedetineerde Hilal
Ex-gedetineerde Lex
Achterblijver Christina
Jermain Blankenstein

Verder werkten mee:
Arthur van der Biezen
Anton Van den Ham
Jan Geurtz
Sjoerd van Berge Henegouwen
Hüseyin Baybaşin
Roger van der Klugt
Tien Königs

Vormgeving en lay-out
ontwerperij.nl

Verkoop
ACHS Achter de Schermen.

Adverteren
Adverteren in Timeys?
adverteren@timeys.nl

Druk
Janssen/Pers Rotatiedruk

Verspreiding
Bureau Hé

Vragen of opmerkingen?
Contacteer ons via ons postadres of e-mailadres

De volgende editie van Timeys verschijnt op 01-02-2019

RTL-televisiegids wordt gratis aangeboden aan de gedetineerden door RTL

Aansprakelijkheid
Timeys besteedt de grootst mogelijke zorg aan de betrouwbaarheid en actualiteit van alle gepubliceerde data. Desondanks kan voor eventuele onjuistheden in de weergave of foutieve informatie, dan wel schade, verlies of winstderving veroorzaakt dan wel verband houdend met enig gebruik van dit Timeys blad, Timeys niet aansprakelijk worden gehouden.

Verlaat de gevangenis van het roken

Je zit nu vast, en bent daarmee veel vrijheid kwijt. In jouw hoofd ben je echter altijd vrij. Het stoppen met roken is een beslissing die jijzelf kunt nemen, daar ga alleen jij over. In de komende uitgaven zullen wij stukken plaatsen uit het bekende boek van Jan Geurtz ‘De Opluchting’. We hopen jullie te helpen om ondanks jullie detentie toch een stuk vrijheid te gaan ervaren, door te stoppen met roken.

Wat doet nicotine eigenlijk? Het antwoord op deze vraag is even simpel als verbluffend: nicotine veroorzaakt onthoudingsverschijnselen. En wel vanaf ongeveer een kwartier à een halfuur na het roken van een sigaret. Lichamelijk stellen deze onthoudingsverschijnselen weinig voor. De menselijke psyche interpreteert ze echter als een gemis, als een behoefte die alleen vervuld kan worden door een volgende sigaret. Tijdens en vlak na het roken van die volgende sigaret voel je even geen onthoudingsverschijnselen. Dus lijkt het of het roken van die sigaret een einde maakt aan je onthoudingsverschijnselen. In werkelijkheid veróorzaakt de sigaret onthoudingsverschijnselen, terwijl de onthoudingsverschijnselen van de vorige sigaret tijdelijk worden gecompenseerd.

Alleen tijdens en vlak na het roken van een sigaret voel je geen gemis aan een sigaret. In feite is dat het enige moment dat je je net zo voelt als een niet-roker: zonder ontwenningsslast of angst voor ontwenningsslast. Hoe merkwaardig: de enige reden waarom je telkens weer een sigaret aansteekt, is dus het terug verlangen naar het gevoel van toen je nog een niet-roker was: vrij van dwanggedachten en verlangen naar een sigaret.

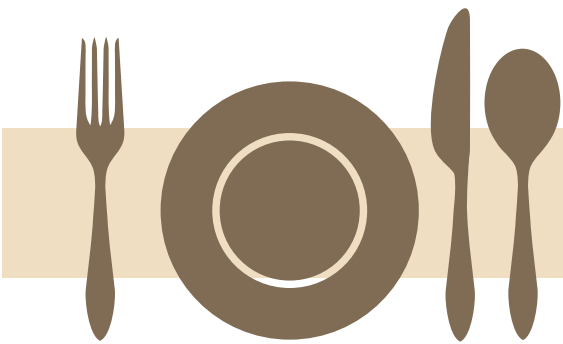
Het verlangen naar een sigaret is dus niets anders dan het verlangen om even bevrijd te zijn van die sluipende ontwenningsslast, even bevrijd te zijn van dat afhankelijke gevoel, even niet almaar te hoeven denken aan roken. In feite biedt elke sigaret ons heel even de illusie van vrijheid, de illusie van niet-verslaafd te zijn, de illusie dat we roken uit vrije wil omdat het lekker is, in plaats van uit een dwangmatigheid die ons dwingt tot iets waar we allang niet meer achter staan.

Maar hoe ijl is deze illusie van vrijheid, hoe snel verwaait ze en zijn we weer terug in de beknelling van de afhankelijkheid. Hoe deerniswekkend deze vicieuze cirkel van het roken is, blijkt uit de volgende vergelijking.

Je kunt de rookverslaving als een symbolische gevangenis zien: Hoe langer je het roken van een sigaret uitstelt, hoe duidelijker de dwanggedachten worden dat je een sigaret nodig hebt. Deze onvrijheid wordt steeds ondraaglijker. Je móet gewoon even een sigaret opsteken om voor even bevrijd te zijn van je dwangmatigheid. Het is alsof de gevangene op dat moment een zwarte zak over zijn hoofd trekt om maar niet de tralies van de rookgevangenis te moeten zien. Maar naarmate je meer rookt, wordt die zak steeds verstikkender. Na het uitdoven van je sigaret gaat de zak weer van je hoofd en krijg je weer frissere lucht. Maar de tralies van je cel zijn er nog en het duurt niet lang of ze beginnen je weer te storen. Ten slotte kun je ze niet meer aanzien en je steekt weer een sigaret op: weer die verstikkende versluiering om maar even die tralies niet te zien. Zo houdt de gevangene zich tientallen malen per dag voor de gek met de illusie dat hij niet in een gevangenis zit. Maar let op: het meest bizarre aspect van deze vergelijking komt nog. Want waarom zit je eigenlijk in deze gevangenis? Het is de straf voor het over je hoofd trekken van die zwarte zak! Op het moment dat je definitief besluit deze kwellende verslaving te beëindigen, zal blijken dat er nauwelijks of geen ontwenningssverschijnselen meer zijn, geen dwanggedachten. Dan ben je vrij en hoeft je jezelf nooit meer te laten stikken.



Dit artikel kwam tot stand met toestemming van Jan Geurtz de schrijver van het boek ‘De Opluchting’



Tosti Hawaiï

Recept voor 1 portie
Bereidingstijd: 7 minuten

Ingrediënten

2 witte of bruine boterhammen
Boter
1 plak ham
1 schijf ananas (uit blik of vers)
Plakjes kaas
Italiaanse kruiden,
naar smaak (optioneel)

Bereidingswijze

Besmeer de buitenkant en de binnenkant van de boterhammen met boter.

Beleg de boterham met ham, dan de schijf ananas en dan de kaas.

Bestrooi eventueel met kruiden.

Leg de andere boterham erbovenop en rooster de boterham in een tosti-ijzer.



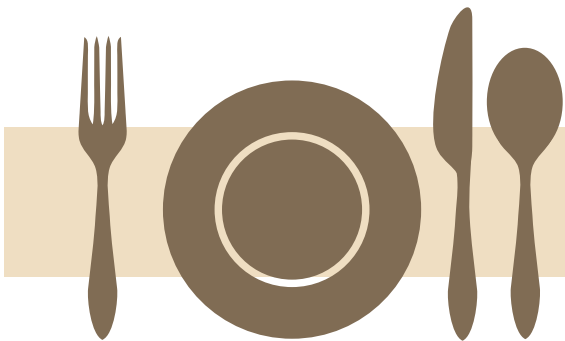
Lex met Team Timeys naar Holland's Got Talent

In augustus 2018 werd Timeys gebeld door een gedetineerde die zich ‘De Lange’ noemt. De Lange vertelde mij over een medegedetineerde van hem, genaamd Lex. Lex is een muzikant, hij is 37 jaar en speelt al 28 jaar muziek, aldus De Lange. Lex zat een korte straf uit en zou binnenkort vrijkomen. Tijdens dit telefoongesprek hoorde ik dat De Lange aan Lex vroeg om een liedje te spelen. Ik kon zo meeluisteren naar Lex die ‘spread je vleugels’ van de artiest Lloyd speelde. De combinatie van Lex zijn gitaarspel en zijn unieke stem vond ik erg indrukwekkend, ik kreeg er kippenvel van!

De Lange vroeg of Timeys iets voor Lex zou kunnen betekenen, of we Lex konden helpen naar meer bekendheid. De Lange noemde Lex een man met een bijzonder uiterlijk vanwege zijn vele tattoos in zijn gezicht, maar daar moest Timeys zich niet door laten leiden. De Lange vertelde dat Lex zijn hele leven kampt met vooroordelen. Timeys heeft na dit gesprek met De Lange ervoor kunnen zorgen dat Lex na zijn detentie kon deelnemen aan de audities van Holland's Got Talent in oktober 2018. En natuurlijk was Timeys er met en voor Lex, om te steunen waar dat nodig was. Team Timeys heeft Lex begeleid naar zijn audities. Wij hebben Lex opgehaald in Rotterdam en zijn naar Zwolle gereden, waar de audities van Holland's Got Talent plaatsvonden. Tijdens de ritten en het telefonisch contact hebben wij Lex beter leren kennen. Lex' uiterlijk zegt niets over zijn karakter. Lex is een persoon met veel humor en respect voor anderen, los hiervan heeft Lex een gave en dat is muziek maken. Team Timeys is blij dat we Lex een duwtje in de rug hebben gegeven. Timeys gelooft in Lex, en Lex gelooft nu in zichzelf. Timeys' doel is bereikt!

De audities zijn vanaf 5 januari 2019, elke zaterdag op RTL 4 om 20.00 uur te zien. Op welke zaterdag Lex te zien is in het programma, heeft hij helaas nog niet te horen gekregen, maar ik zou zeggen: volg Holland's Got Talent!

Het was een hele leuke ervaring voor Team Timeys om Lex te zien op de plek waar hij wilde zijn, op het podium met zijn gitaar en zijn mooie stem. In de volgende editie van Timeys zal Lex zelf vertellen over zijn ervaring voor, tijdens en na dit avontuurlijk optreden!



Chili con carne

Bereidingswijze

Recept voor 4 personen
Bereidingstijd: 20 minuten

Ingrediënten

- 1 klein potje mais
- 1 rode en groene paprika
- 1 stronk broccoli
- 1 pot bruine bonen
- 1 klein potje doperwtjes
- 300 gram gehakt
- 1 teentje knoflook
- 1 ui
- 2 eetlepels olie
- 1 zakje chili con carne mix
- 400 gram rijst

Begin met het snijden van je groenten. Was de paprika en snij deze in blokjes of reepjes. Versnipper de ui, pers het teentje knoflook en de mais en de doperwtjes laten uitlekken in een vergiet. Kook de rijst.

Neem een pan en bak de ui en het teentje knoflook. Nu kan het gehakt gebakken worden.

Neem dan de chili con carne mix en voeg de aangegeven hoeveelheid water toe aan het poeder en meng het door het gehakt samen met de bruine bonen. Laat de bonen en gehakt goed warm worden. Dan kunnen de doperwtjes, de mais en de paprika erbij.

Na 5 minuten is de chili con carne klaar. Schep in een ruim bord je rijst op en daar overheen de heerlijke Chili con carne.

Tip 1: Als je de chili con carne heet wil gebruik dan een hete Spaanse peper. Verwijder de zaden en snij de peper in stukjes. Bak de peper dan mee bij stap 2.

Tip 2: Als je van zoetigheid houdt is het ook lekker om een handje rozijnen of stukjes ananas erdoorheen te doen. Voeg deze dan als laatst toe aan het gerecht.



Kunst van Baybaşin





Timeys plaatst kunst van gedetineerden!

Heb jij ook een kunstwerk, tekening of iets anders creatiefs gemaakt?
Stuur het naar het postadres van Timeys, en wie weet sta jij in de volgende editie van Timeys!

Postadres:
Postbus 8165
3009 AD Rotterdam



00:00 RTL Nieuws
00:10 RTL Weer
00:15 TBA
01:15 Teleshop 4: Dit Is Mijn Toekomst
06:20 Teleshop 4: [kortingsbrigade.nl](#)
06:30 RTL Nieuws
09:10 RTL Boulevard
10:00 Koffietijd
11:00 Goede Tijden, Slechte Tijden
11:35 The Bold And The Beautiful
12:10 Dr. Phil
13:15 Teleshop 4: Dit Is Mijn Toekomst
13:45 TBA
15:00 TBA
16:00 Top Chef USA
17:00 5 Uur Live
18:00 RTL Nieuws
18:15 Editie NL
18:30 RTL Weer
18:35 RTL Boulevard
19:30 RTL Nieuws
19:55 RTL Weer
20:00 Goede Tijden, Slechte Tijden
20:30 Première: Bad Moms
22:35 5 Jaar Later
23:35 RTL Nieuws
23:45 RTL Weer
23:50 RTL Boulevard

00:30 Grimm
01:25 Grimm
02:15 Teleshop 5: Nachtlounge
05:00 Teleshop 5: Car Tracks
05:30 RTL De Journal
06:00 Teleshop 5: Mediashop
07:30 Teleshop 5: Tommy Teleshopping
09:50 Teleshop 5: [kortingsbrigade.nl](#)
10:00 Teleshop 5: Dit Is Mijn Toekomst
10:35 Teleshop 5: [kortingsbrigade.nl](#)
10:45 Teleshop 5: Tommy Teleshopping
11:00 Teleshop 5: Mediashop
12:45 Teleshop 5: Dit Is Mijn Toekomst
13:45 Teleshop 5: Dit Is Mijn Toekomst
14:00 Teleshop 5: Mediashop
14:15 Teleshop 5: Tommy Teleshopping
16:40 Gordon Ramsay: Oorlog In De Keuken!
17:40 Dr. Phil
18:30 Deurwaarders UK
19:30 Makelaars Met Een Missie
20:30 De Deurwaarders
21:30 TBA
22:30 24 Uur In De ER
23:30 Makelaars Met Een Missie

00:00 Business Class 01:30 Teleshop 7: Hollandse Kanjers
05:00 Teleshop 7: Morning Chat
05:45 Teleshop 7: Car Tracks
06:00 Teleshop 7: Mediashop
06:30 B.O.Z.: Power Rangers Dino Super Charge
06:55 B.O.Z.: Transformers Cyberverse
07:05 B.O.Z.: LEGO Ninjago
07:30 B.O.Z.: Inazuma 11
07:55 B.O.Z.: Pokémon
08:20 B.O.Z.: Ben 10
08:45 B.O.Z.: Rox
09:10 B.O.Z.: Transformers Rescue Bots
09:30 Flodder
10:30 Married With Children
11:30 New Girl
12:30 Lekker Snugger
13:00 Idioten Op De Weg
13:30 Politie Op Je Hielen Down Under
14:30 Stop! Politie
15:30 New Girl
16:30 Married With Children
17:30 Flodder
18:00 RTL GP: Dakar 2019
19:00 Idioten Op De Weg
19:30 Politie Op Je Hielen Down Under
20:30 Vantage Point
22:15 RTL GP: Dakar 2019
23:15 Complications

00:35 Battle Of The Year 02:35 Teleshop 8: Mediashop 06:30 Koala Broertjes 06:41 Elias 06:51 Sid De Slimmerik 06:56 Wissper 07:03 Jul & Julia 07:14 Ernst, Bobbie En De Rest 07:29 Piet Piraat 07:36 Mijn Ridder En Ik 07:47 Super 4 08:00 LEGO City 08:02 Brandweerman Sam 08:15 Telekids Mini's 12:00 Monchhichi 12:13 My Little Pony 12:34 Super 4 12:48 Robin Hood 13:00 Brandweerman Sam 13:10 Doedel 13:11 Hoe Maak Je Dat?! 13:16 Flin & Flo 13:27 Dinotrux 13:51 Lalaloopsy 14:12 Enchantimals 14:23 Strawberry Shortcake 14:46 Tashi 14:58 Mr. Bean 15:11 Blinky Bill 15:25 Zafari 15:48 Het Regent Gehaktballen 15:59 Draken: Race Naar De Rand 16:24 Barbie Dreamtopia 16:35 Spirit - Samen Vrij 17:00 5MinutenShow 17:05 Kopen, Klussen, Cashen 17:35 Goede Tijden, Slechte Tijden 18:05 The Bold And The Beautiful 18:35 McLeod's Daughters 19:30 The Flying Doctors 20:30 Julie & Julia 23:05 House

00:05 RTL Nieuws
00:50 Best Of Bright
01:15 RTL Nieuws
05:50 Jay Leno's Garage
06:30 The Profit
07:30 Storage Wars
08:00 RTL Z Voorbeurs
09:00 RTL Z Nieuws
13:00 RTL Z Beurs Inside
14:00 The Most
14:20 The Most
14:40 The Most
15:00 RTL Z Nieuws
15:15 RTL Z Nieuws
15:30 RTL Z Nieuws
15:45 RTL Z Nieuws
16:00 RTL Z Nieuws
16:15 RTL Z Nieuws
16:30 Ondernemend Nederland
17:00 RTL Z Nieuws
17:15 RTL Z Nieuws
17:30 RTL Z Nieuws
17:45 RTL Z Nieuws
18:00 Storage Wars
18:30 Undercover Boss
19:30 The Profit
20:30 Z Doc: Travels In Trumpland - Making America Proud Again?
21:30 Z Doc: Travels In Trumpland - Making America Safe Again?
22:30 Z Doc: Travels In Trumpland - Making America Wealthy Again?
23:30 Z Doc: De Opkomst En Ondergang Van El Chapo

DINSDAG 8 JANUARI



00:45 Teleshop 4: Dit Is Mijn Toekomst
06:20 Teleshop 4: [kortingsbrigade.nl](#)
06:30 RTL Nieuws
09:10 RTL Boulevard
10:00 Koffietijd
11:00 Goede Tijden, Slechte Tijden
11:35 The Bold And The Beautiful
12:10 Dr. Phil
13:15 Teleshop 4: Dit Is Mijn Toekomst
13:45 TBA
15:00 TBA
16:00 TBA
17:00 5 Uur Live
18:00 RTL Nieuws
18:15 Editie NL
18:30 RTL Weer
18:35 RTL Boulevard
19:30 RTL Nieuws
19:55 RTL Weer
20:00 Goede Tijden, Slechte Tijden
20:30 Uitstel Van Executie
21:30 Een Dubbeltje Op Zijn Kant
22:30 5 Jaar Later
23:30 RTL Nieuws
23:40 RTL Weer
23:45 RTL Boulevard

00:30 Grimm
01:25 Grimm
02:15 Teleshop 5: Nachtlounge
05:00 Teleshop 5: Car Tracks
05:30 RTL De Journal
06:00 Teleshop 5: Mediashop
07:30 Teleshop 5: Tommy Teleshopping
09:50 Teleshop 5: [kortingsbrigade.nl](#)
10:00 Teleshop 5: Dit Is Mijn Toekomst
10:35 Teleshop 5: [kortingsbrigade.nl](#)
10:45 Teleshop 5: Tommy Teleshopping
11:00 Teleshop 5: Mediashop
12:45 Teleshop 5: Dit Is Mijn Toekomst
13:45 Teleshop 5: Dit Is Mijn Toekomst
14:00 Teleshop 5: Mediashop
14:15 Teleshop 5: Tommy Teleshopping
16:40 Gordon Ramsay: Oorlog In De Keuken!
17:40 Dr. Phil
18:30 Deurwaarders UK
19:30 Makelaars Met Een Missie
20:30 In Overtreding
21:30 JENSEN
22:30 24 Uur In De ER
23:30 Makelaars Met Een Missie

00:30 Teleshop 7: Hollandse Kanjers
05:00 Teleshop 7: Morning Chat
05:45 Teleshop 7: Car Tracks
06:00 Teleshop 7: Mediashop
06:30 B.O.Z.: Power Rangers Dino Super Charge
06:55 B.O.Z.: Transformers Cyberverse
07:05 B.O.Z.: LEGO Ninjago
07:30 B.O.Z.: Inazuma 11
07:55 B.O.Z.: Pokémon
08:20 B.O.Z.: Ben 10
08:45 B.O.Z.: Rox
09:10 B.O.Z.: Transformers Rescue Bots
09:30 Flodder
10:30 Married With Children
11:30 New Girl
12:30 Idioten Op De Weg
13:30 Politie Op Je Hielen Down Under
14:30 Stop! Politie
15:30 New Girl
16:30 Married With Children
17:00 Married With Children
17:30 Flodder
18:00 RTL GP: Dakar 2019
19:00 Idioten Op De Weg
19:30 Politie Op Je Hielen Down Under
20:30 Zombieland
22:15 RTL GP: Dakar 2019
23:15 Complications

00:00 The Flying Doctors 01:00 Teleshop 8: Mediashop 02:01 Teleshop 8: Mediashop 06:30 Koala Broertjes 06:41 Elias 06:51 Sid De Slimmerik 06:56 Wissper 07:03 Jul & Julia 07:14 Ernst, Bobbie En De Rest 07:29 Piet Piraat 07:36 Mijn Ridder En Ik 07:47 Super 4 08:00 LEGO City 08:02 Brandweerman Sam 08:15 Telekids Mini's 12:00 Monchhichi 12:13 My Little Pony 12:34 Super 4 12:48 Robin Hood 13:00 Brandweerman Sam 13:10 Doedel 13:11 Hoe Maak Je Dat?! 13:16 Flin & Flo 13:27 Dinotrux 13:51 Lalaloopsy 14:12 Enchantimals 14:23 Strawberry Shortcake 14:46 Tashi 14:58 Mr. Bean 15:11 Blinky Bill 15:25 Zafari 15:48 Het Regent Gehaktballen 15:59 Draken: Race Naar De Rand 16:24 Barbie Dreamtopia 16:35 Spirit - Samen Vrij 17:00 5MinutenShow 17:05 Kopen, Klussen, Cashen 17:35 Goede Tijden, Slechte Tijden 18:05 The Bold And The Beautiful 18:35 McLeod's Daughters 19:30 The Flying Doctors 20:30 Clueless 22:30 House 23:25 The Flying Doctors

00:30 RTL Nieuws
05:50 Jay Leno's Garage
06:30 The Profit
07:30 Storage Wars
08:00 RTL Z Voorbeurs
09:00 RTL Z Nieuws
10:30 Ondernemend Nederland
11:00 RTL Z Nieuws
13:00 RTL Z Beurs Inside
14:00 The Most
14:20 The Most
14:40 The Most
15:00 RTL Z Nieuws
15:15 RTL Z Nieuws
15:30 RTL Z Nieuws
15:45 RTL Z Nieuws
16:00 RTL Z Nieuws
16:15 RTL Z Nieuws
16:30 How It's Done
17:00 RTL Z Nieuws
17:15 RTL Z Nieuws
17:30 RTL Z Nieuws
17:45 RTL Z Nieuws
18:00 Storage Wars
18:30 Undercover Boss
19:30 The Profit
20:30 Z Doc: Het Gevecht Tegen Overgewicht
21:30 Z Doc: Het Gevecht Tegen Overgewicht
22:30 Z Doc: Het Gevecht Tegen Overgewicht
23:30 Z Doc: Travels In Trumpland - Making America Proud Again?

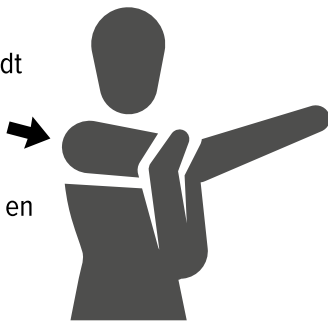
OEFENINGEN OP CEL

STRETCH & STAY FIT!

- Enkele aanwijzingen bij het rekken zijn:
- Even (10-15 seconden) vasthouden in de uiterste stand.
 - Daarna langzaam ontspannen.
 - Voer alle oefeningen zowel links als rechts uit.
 - Forceer niet; rekken mag geen pijn doen.
 - Neem de tijd!

1. Buitenkant schoudergordel

De buitenkant van de schoudergordel wordt gerekt door één arm voor de borst langs te buigen.
Met de hand van de andere arm wordt de elleboog van de gebogen arm vastgepakt en richting borst getrokken.
Je hoofd draait hierbij richting de gerekte schoudergordel.





00:40 Teleshop 4: Dit Is Mijn Toekomst
06:20 Teleshop 4: [kortingsbrigade.nl](#)
06:30 RTL Nieuws
09:10 RTL Boulevard
10:00 Koffietijd
11:00 Goede Tijden, Slechte Tijden
11:35 The Bold And The Beautiful
12:10 Dr. Phil
13:15 Teleshop 4: Dit Is Mijn Toekomst
13:45 TBA
15:00 TBA
16:00 Uitstel Van Executie
17:00 5 Uur Live
18:00 RTL Nieuws
18:15 Editie NL
18:30 RTL Weer
18:35 RTL Boulevard
19:30 RTL Nieuws
19:55 RTL Weer
20:00 Goede Tijden, Slechte Tijden
20:30 Met Open Armen
21:30 Het Zit In De Familie
22:30 5 Jaar Later
23:30 RTL Nieuws
23:40 RTL Weer
23:45 RTL Boulevard

00:30 The Night Shift
01:25 Teleshop 5: Nachtlounge
02:01 Teleshop 5: Nachtlounge
05:00 Teleshop 5: Car Tracks
05:30 RTL De Journal
06:00 Teleshop 5: Mediashop
07:30 Teleshop 5: Tommy Teleshopping
09:50 Teleshop 5: [kortingsbrigade.nl](#)
10:00 Teleshop 5: Dit Is Mijn Toekomst
10:35 Teleshop 5: [kortingsbrigade.nl](#)
10:45 Teleshop 5: Tommy Teleshopping
11:00 Teleshop 5: Mediashop
12:45 Teleshop 5: Dit Is Mijn Toekomst
13:45 Teleshop 5: Dit Is Mijn Toekomst
14:00 Teleshop 5: Mediashop
14:15 Teleshop 5: Tommy Teleshopping
16:40 Gordon Ramsay: Oorlog In De Keuken!
17:40 Dr. Phil
18:30 Deurwaarders UK
19:30 Makelaars Met Een Missie
20:30 De Slechtste Chauffeur Van Nederland
21:30 The Blacklist
22:30 The Blacklist
23:30 Makelaars Met Een Missie

00:15 Teleshop 7: Hollandse Kanjers
05:00 Teleshop 7: Morning Chat
05:45 Teleshop 7: Car Tracks
06:00 Teleshop 7: Mediashop
06:30 B.O.Z.: Power Rangers Dino Super Charge
06:55 B.O.Z.: Transformers Cyberverse
07:05 B.O.Z.: LEGO Ninjago
07:30 B.O.Z.: Inazuma 11
07:55 B.O.Z.: Pokémon
08:20 B.O.Z.: Ben 10
08:45 B.O.Z.: Rox
09:10 B.O.Z.: Transformers Rescue Bots
09:30 Flodder
10:30 Married With Children
11:30 New Girl
12:30 Idioten Op De Weg
13:30 Politie Op Je Hielen Down Under
14:30 Stop! Politie
15:30 New Girl
16:30 Married With Children
17:00 Married With Children
17:30 Flodder
18:00 RTL GP: Dakar 2019
19:00 Idioten Op De Weg
19:30 Politie Op Je Hielen Down Under
20:30 You Don't Mess With The Zohan
22:45 RTL GP: Dakar 2019
23:45 Complications

00:25 Teleshop 8: Mediashop
06:30 Koala Broertjes
06:51 Sid De Slimmerik
06:56 Wissper
07:03 Jul & Julia
07:14 Ernst, Bobbie En De Rest
07:29 Piet Piraat
07:36 Mijn Ridder En Ik
07:47 Super 4
08:00 LEGO City
08:02 Brandweerman Sam
08:15 Telekids Mini's
12:00 Monchhichi
12:13 My Little Pony
12:34 Super 4
12:48 Robin Hood
13:00 Brandweerman Sam
13:10 Doedel
13:11 Hoe Maak Je Dat?!
13:16 Flin & Flo
13:27 Dinotrux
13:51 Lalaloopsy
14:12 Enchantimals
14:23 Strawberry Shortcake
14:46 Tashi
14:58 Mr. Bean
15:11 Blinky Bill
15:25 Zafari
15:48 Het Regent Gehaktballen
15:59 Draken: Race Naar De Rand
16:24 Barbie Dreamtopia
16:35 Spirit - Samen Vrij
17:00 5MinutenShow
17:05 Kopen, Klussen, Cashen
17:35 Goede Tijden, Slechte Tijden
18:05 The Bold And The Beautiful
18:35 McLeod's Daughters
19:30 The Flying Doctors
20:30 Detectives Op Woensdag: A Touch Of Frost
22:40 House
23:35 The Flying Doctors

00:30 Z Doc: Travels In Trumpland - Making America Safe Again?
01:30 Z Doc: Travels In Trumpland - Making America Wealthy Again?
02:20 RTL Nieuws
05:50 Jay Leno's Garage
06:30 The Profit
07:30 Best Of Bright
08:00 RTL Z Voorbeurs
09:00 RTL Z Nieuws
13:00 RTL Z Beurs Inside
14:00 The Most
15:00 RTL Z Nieuws
15:15 RTL Z Nieuws
15:30 RTL Z Nieuws
15:45 RTL Z Nieuws
16:00 RTL Z Nieuws
16:15 RTL Z Nieuws
16:30 RTL Z Nieuws
16:45 RTL Z Nieuws
17:00 RTL Z Nieuws
17:15 RTL Z Nieuws
17:30 RTL Z Nieuws
17:45 RTL Z Nieuws
18:00 Storage Wars
18:30 Undercover Boss
19:30 The Profit
20:30 Z Doc: Londen Heathrow: Een Stad Op Zichzelf
21:30 Z Doc: Londen Heathrow: Een Stad Op Zichzelf
22:30 Z Doc: Londen Heathrow: Een Stad Op Zichzelf
23:30 Z Doc: Het Gevecht Tegen Overgewicht

DONDERDAG 10 JANUARI



00:40 Teleshop 4: Dit Is Mijn Toekomst
06:20 Teleshop 4: [kortingsbrigade.nl](#)
06:30 RTL Nieuws
09:10 RTL Boulevard
10:00 Koffietijd
11:00 Goede Tijden, Slechte Tijden
11:35 The Bold And The Beautiful
12:10 Dr. Phil
13:15 Teleshop 4: Dit Is Mijn Toekomst
13:45 TBA
15:00 Het Zit In De Familie
16:00 Met Open Armen
17:00 5 Uur Live
18:00 RTL Nieuws
18:15 Editie NL
18:30 RTL Weer
18:35 RTL Boulevard
19:30 RTL Nieuws
19:55 RTL Weer
20:00 Goede Tijden, Slechte Tijden
20:30 Rokjesdag
22:45 5 Jaar Later
23:45 RTL Nieuws
23:55 RTL Weer

00:30 Alloo In De Buitenlandse Gevangenissen
01:50 Teleshop 5: Nachtlounge
02:01 Teleshop 5: Nachtlounge
05:00 Teleshop 5: Car Tracks
05:30 RTL De Journal
06:00 Teleshop 5: Mediashop
07:30 Teleshop 5: Tommy Teleshopping
09:50 Teleshop 5: [kortingsbrigade.nl](#)
10:00 Teleshop 5: Dit Is Mijn Toekomst
10:35 Teleshop 5: [kortingsbrigade.nl](#)
10:45 Teleshop 5: Tommy Teleshopping
11:00 Teleshop 5: Mediashop
12:45 Teleshop 5: Dit Is Mijn Toekomst
13:45 Teleshop 5: Dit Is Mijn Toekomst
14:00 Teleshop 5: Mediashop
14:15 Teleshop 5: Tommy Teleshopping
16:40 Gordon Ramsay: Oorlog In De Keuken!
17:40 Dr. Phil
18:30 Deurwaarders UK
19:30 Makelaars Met Een Missie
20:30 Naked Attraction
21:30 Lekker Slim
22:30 24 Uur In De ER
23:30 Makelaars Met Een Missie

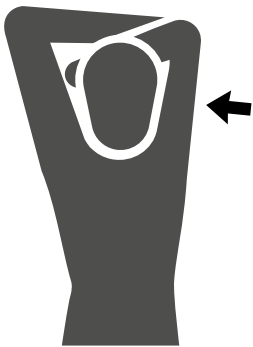
00:45 Teleshop 7: Hollandse Kanjers
05:00 Teleshop 7: Morning Chat
05:45 Teleshop 7: Car Tracks
06:00 Teleshop 7: Mediashop
06:30 B.O.Z.: Power Rangers Dino Super Charge
06:55 B.O.Z.: Transformers Cyberverse
07:05 B.O.Z.: LEGO Ninjago
07:30 B.O.Z.: Inazuma 11
07:55 B.O.Z.: Pokémon
08:20 B.O.Z.: Ben 10
08:45 B.O.Z.: Rox
09:10 B.O.Z.: Transformers Rescue Bots
09:30 Flodder
10:30 Married With Children
11:30 New Girl
12:30 Idioten Op De Weg
13:30 Politie Op Je Hielen Down Under
14:30 Stop! Politie
15:30 New Girl
16:00 New Girl
16:30 Married With Children
17:00 Married With Children
17:30 Flodder
18:00 RTL GP: Dakar 2019
19:00 Idioten Op De Weg
19:30 Politie Op Je Hielen Down Under
20:30 Paul Blart: Mall Cop
22:15 TBA
22:30 RTL GP: Dakar 2019
23:30 Complications

00:35 Teleshop 8: Mediashop
06:30 Koala Broertjes
06:51 Sid De Slimmerik
06:56 Wissper
07:03 Jul & Julia
07:14 Ernst, Bobbie En De Rest
07:29 Piet Piraat
07:36 Mijn Ridder En Ik
07:47 Super 4
08:00 LEGO City
08:02 Brandweerman Sam
08:15 Telekids Mini's
12:00 Monchhichi
12:13 My Little Pony
12:34 Super 4
12:48 Robin Hood
13:00 Brandweerman Sam
13:10 Doedel
13:11 Hoe Maak Je Dat?!
13:16 Flin & Flo
13:27 Dinotrux
13:51 Lalaloopsy
14:12 Enchantimals
14:23 Strawberry Shortcake
14:46 Tashi
14:58 Mr. Bean
15:11 Blinky Bill
15:25 Zafari
15:48 Het Regent Gehaktballen
15:59 Draken: Race Naar De Rand
16:24 Barbie Dreamtopia
16:35 Spirit - Samen Vrij
17:00 5MinutenShow
17:05 Kopen, Klussen, Cashen
17:35 Goede Tijden, Slechte Tijden
18:05 The Bold And The Beautiful
18:35 McLeod's Daughters
19:30 The Flying Doctors
20:30 Detectives Op Donderdag: Agatha Christie's Poirot
22:30 House
23:25 The Flying Doctors

00:30 Z Doc: Het Gevecht Tegen Overgewicht
01:30 Z Doc: Het Gevecht Tegen Overgewicht
02:20 RTL Nieuws
05:50 Jay Leno's Garage
06:30 The Profit
07:30 Storage Wars
08:00 RTL Z Voorbeurs
09:00 RTL Z Nieuws
10:30 How It's Done
11:00 RTL Z Nieuws
13:00 RTL Z Beurs Inside
14:00 The Most
15:00 RTL Z Nieuws
16:30 Best Of Bright
17:00 RTL Z Nieuws
17:15 RTL Z Nieuws
17:30 RTL Z Nieuws
17:45 RTL Z Nieuws
18:00 Storage Wars
18:30 Undercover Boss
19:30 The Profit
20:30 Z Doc: De Wereld Achter Een Zonsverduistering
21:30 Z Doc: De Opkomst Van Superstorms
22:30 Z Doc: De Wonderen Van De Maan
23:30 Z Doc: Londen Heathrow: Een Stad Op Zichzelf

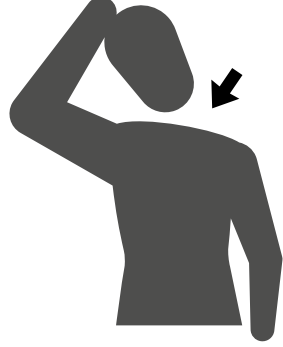
2. Achterzijde bovenarm

De achterzijde van de bovenarm (triceps) wordt gerekt, door één hand op de rug, achter je hoofd te leggen, en m.b.v. de andere hand de elleboog nog verder naar achteren te trekken. De achterste hand blijft met de rug in contact. Houd je hoofd rechtop, niet naar voren buigen.



3. Hoofd en nek

De hand aan de zijde van de te stretchen spier leg je op de andere bil. Neem met de andere hand je achterhoofd vast. Trek je hoofd zacht naar beneden en opzij.



Do's and Don'ts

Je zit vast, misschien zit je nog maar net.

Hier wat tips die we kregen van je medegedetineerden:

Do's

1. Deelnemen dagprogramma

Bij binnenkomst in de penitentiare inrichting is er een dagprogramma. Op dit dagprogramma staan dagelijkse activiteiten, zoals sport, bibliotheek, luchten, recreatie en arbeid. Probeer zoveel mogelijk deel te nemen, de tijd gaat veel sneller en je voelt je ook veel beter als je lekker bezig blijft!

2. Sport en ontspanning

In Timeys zullen we ruimte besteden aan sportoefeningen voor in de cel.

3. Vragen over detentie?

Een mentor staat je bij op de afdeling voor als je vragen hebt over je situatie in detentie of als je behoefte hebt aan een luisterend oor.

4. Vragen over verloop van detentie?

Een casemanager staat je bij met betrekking tot het verloop van je detentie. Je casemanager stippelt na je veroordeling je traject met betrekking tot fasering met je uit. De onderdelen van je fasering zijn bijvoorbeeld: Halfopen- en openkamp, enkelband en dagdetentie.

Je re-integratieproces!

Jouw gedrag in de penitentiare inrichting is doorslaggevend om te kunnen faseren.

5. Vragen over jouw strafzaak?

Bel je advocaat. Heb je geen advocaat, bekijk dan onze advocaten.

6. Hygiëne

Zorg goed voor jezelf! Als je schoon bent en je verblijfsruimte opgeruimd is, kun je de situatie beter aan. Door de inrichting worden de producten met betrekking tot hygiëne gratis verstrekt.

Dit betekent dat je producten zoals shampoo en schoonmaakmiddelen gratis kunt krijgen. Als je vragen hebt, loop dan naar een inrichtingsmedewerk(st)er.

Don'ts

1. Uitlenen van je producten & spullen

We horen van gedetineerden dat er in detentie veel onenigheden voorkomen door het (uit)lenen van spullen en/of producten. Probeer dit te voorkomen.

2. Spreken over jouw privéleven en/of strafzaak

Het wordt afgeraden om over je privéleven en/of strafzaak te spreken. Spreek je daar wel over, dan stel je jezelf kwetsbaar op en bestaat de kans om uiteindelijk slachtoffer te worden van afpersing. Vergeet niet dat je in een penitentiare inrichting zit, waar niet iedereen het beste met je voorheeft.

3. Spreken over medegedetineerden/bewaarders

Om met gedetineerden/bewaarders over andere gedetineerden/bewaarders te spreken, blijkt niet erg gewaardeerd te worden. Daar komt ruzie van.

4. Smokkelwaar

Kom je in aanraking met smokkelwaar (contrabande), hieronder vallen drugs, telefoons en wapens, dan komt je fasering in gevaar. Tevens krijg je straf op cel, dit houdt in: 23 uur opgesloten in je cel.

ToDo's

Wat kun je regelen tijdens je detentie?

Het gaat dan bijvoorbeeld over je inkomen, je woonruimte, een identiteitsbewijs, een zorgverzekering of afspraken over eventuele schulden

A. Een geldig identiteitsbewijs

B. Je DIGID

C. Belastingtoeslagen stopzetten

Tijdens detentie stopzetten en aanvragen als je weer vrijkomt.

D. Ken je je Burgerservicenummer (BSN)?

E. Heb je een bankrekening, regel die anders nu.

F. Inkomen na detentie

Heb je na detentie onvoldoende inkomen, dan moet je je inschrijven op www.werk.nl om recht te hebben op een uitkering.

G. Schulden

Maak een overzicht van je schulden en probeer lopende schulden te bevroren of anders minimale betalingsregeling te treffen voor bijvoorbeeld boetes CJIB.

H. Woonruimte

Schrijf je in als woningzoekende of maak afspraken over de huur van je huidige woonruimte.

I. Zorgverzekering

Tijdens detentie wordt je zorg geregeld door de staat. Na je detentie moet je weer zelf een zorgverzekering aanvragen.

Uitkering tijdens detentie

Als je vastzit heb je geen recht op een uitkering, zoals bijstand, WIA of WW. Je moet de uitkerende instantie zelf informeren over je detentie. Doe je dit niet op tijd? Dan kan dit gezien worden als fraude. Informeer bij de casemanager of bij de medewerker in het RIC hoe je je uitkering kunt stopzetten of tijdelijk kunt stoppen.

Uitkering gezin gedetineerde

Als je gezin afhankelijk is van jouw inkomen, dan valt dat weg als jij gedetineerd bent. Ze kunnen thuis een bijstandsuitkering aanvragen, hiervoor hebben ze jouw detentieverklaring nodig. Een detentieverklaring kun je aanvragen bij je casemanager.

BGG

Beschrijving Getoond Gedrag is een verklaring over je inzet tijdens detentie.

VOG

Wil je na je detentie een baan vinden, dan heb je vaak een VOG nodig. Een VOG (Verklaring Omtrent Gedrag) is een officieel document waarin staat dat je gedrag in het verleden geen bezwaar vormt voor de baan waar je op solliciteert. Als je een VOG aanvraagt, wordt er dus gekeken wat voor strafblad je hebt.

ALS VRIJHEID DE ENIGE OPTIE IS

OOK PRO DEO

Strafrecht · Privaatrecht · Bestuursrecht

Cyber crime (*hacken*)
Drogszaken
Levensdelicten (*dood door schuld/
doodslag/moord*)
Valsheid in geschrift

Zedenmisdrijven
Overvallen
Mishandeling
Oplichting

Deelneming aan een
criminele organisatie
Vrijheidsberoving
Fraude

Terrorisme
Financieel strafrecht
Smaad/laster
Internationaal strafrecht
(o.a. uitleveringen)

Moszkowicz Advocaten Utrecht is bereikbaar op:
030 212 0466 of 0800 666 0066
www.moszkowicz-law.nl

Team Timeys wenst jullie
veel sterkte tijdens de feestdagen
en de beste wensen voor
2019

