



# BAJESBLAD

EDITIE 48

Voor positiviteit,  
realiteit en inspiratie.

**VAN KEULEN & DIRKZWAGER**  
ADVOCATEN

- Alle strafzaken
- TBS/PIJ-zaken
- Jeugdstrafzaken
- Zorgmachtiging (Wvggz)

Tolstraat 125 H  
1074 VJ Amsterdam  
www.vankeulendirkwager.nl

Mr. Mens 06-23903295	Mr. Dirkwager 06-33003848	Mr. van Keulen 06-40279383	Mr. Kuijpers 06-17001658	Mr. de Wit 06-16018526
-------------------------	------------------------------	-------------------------------	-----------------------------	---------------------------



## EEN NIEUWE START: HOE JE DE TIJD NA DETENTIE SUCCESVOL INVULT

Voor veel mensen die vrijkomen na detentie, kan het een enorme uitdaging zijn om weer een plek te vinden in de samenleving. De overgang van het leven in een penitentiaire inrichting naar een zelfstandig bestaan brengt allerlei obstakels met zich mee: van het vinden van geschikte huisvesting en werk tot het opbouwen van sociale relaties en het verwerken van de ervaringen tijdens de detentieperiode. Maar deze fase biedt ook nieuwe kansen en mogelijkheden om opnieuw te beginnen.

In deze editie van Timeys besteden we aandacht aan de mogelijkheden die NHA biedt voor gedetineerden die zichzelf willen ontwikkelen en hun kansen op de arbeidsmarkt willen vergroten.

NHA, een van de grootste aanbieders van opleidingen en cursussen op afstand, helpt bij het zetten van de eerste stappen naar een succesvolle toekomst door het aanbieden van opleidingen die speciaal zijn afgestemd op de situatie van (ex-)gedetineerden.

Benieuwd naar hoe je jezelf het beste kunt voorbereiden op deze nieuwe fase? **Op pagina 5** vind je uitgebreide informatie over de opleidingen van NHA en hoe je hier gebruik van kunt maken.

**Zet vandaag nog de eerste stap naar een succesvolle toekomst!**

### Van Berge Henegouwen Advocaten

**Als het écht om uw  
vrijheid gaat!**

Ruim 28  
jaar ervaring  
in grote en  
kleine  
strafzaken

Rechtsbijstand op betalende  
basis en ook pro deo  
**043 - 3510 511**



info@vanbergehenegouwen.com  
www.vanbergehenegouwen.com

## Cassatie?

Onze kennis en kunde  
is uw laatste kans...

De cassatiedesk van

# WEENING

STRAFRECHTADVOCATEN

Zie laatste pagina voor meer informatie



Als vrijheid  
de enige  
optie is

**MOSZKOWICZ**  
ADVOCATEN UTRECHT

Tel: 030 212 0466  
www.moszkowicz-law.nl



## 'Scherp en doordringend' Mr. Martin Iwema

**Strafrecht en detentierecht**  
ook pro-deo - overal in het land



06 - 4640 5371 iwema@fiadvocaten.nl Westersingel 50B 3014 GV Rotterdam

MARCO

TWEEDE  
KANS

**M**ijn naam is Marco, en ik heb vijf jaar van mijn leven achter de tralies doorgebracht. Toen ik werd vrijgelaten, had ik maar één doel voor ogen: ik wilde mijn leven weer opbouwen en een betere toekomst creëren voor mezelf en mijn familie. Ik wist dat het niet makkelijk zou zijn, maar ik had genoeg van de fouten uit mijn verleden en wilde echt een nieuwe start maken.

**T**oen ik de gevangenis verliet, had ik geen huis, geen baan, en het voelde alsof de wereld tegen me was. Gelukkig vond ik steun bij een stichting die zich richtte op ex-gedetineerden die hun leven weer op de rails willen krijgen. Ze hielpen me niet alleen met praktische zaken, zoals het regelen van onderdak en kleding, maar ook met het opstellen van een cv en het vinden van werk. Ze geloofden in mij toen ik het zelf nog niet durfde.

**N**a talloze sollicitaties en gesprekken kreeg ik uiteindelijk een kans bij een klein bouwbedrijf. Het was een baan als leerling-timmerman, en hoewel ik weinig ervaring had, was mijn baas bereid om me de kneepjes van het vak te leren. Ik zal nooit de dag vergeten dat ik mijn eerste werkdag begon. Ik was nerveus, maar tegelijkertijd voelde het alsof ik eindelijk iets goeds aan het doen was.

**I**n het begin was het zwaar. Het vroege opstaan, de fysieke arbeid, en het feit dat ik mezelf elke dag moest bewijzen — niet alleen aan mijn collega's, maar vooral aan mezelf. Maar ik gaf niet op. Ik wilde bewijzen dat ik het waard was om deze tweede kans te krijgen. Langzaam begon ik mijn ritme te vinden, en ik merkte dat mijn zelfvertrouwen groeide.

**N**a zes maanden kreeg ik mijn eerste salarisverhoging, een teken van waardering van mijn werkgever. Ik kreeg weer hoop en begon plannen te maken voor de toekomst. Met de hulp van mijn werkgever en collega's, die me als een van hen begonnen te zien, kreeg ik zelfs een vast contract. Voor het eerst sinds jaren had ik weer zekerheid in mijn leven.

**N**u, twee jaar later, sta ik sterk in mijn schoenen. Ik huur mijn eigen appartement, heb contact hersteld met mijn familie, en werk fulltime als timmerman. Ik heb geleerd dat fouten maken menselijk is, maar dat je ook altijd de keuze hebt om jezelf te verbeteren en vooruit te kijken. Ik ben ontzettend dankbaar voor de mensen die in mij geloofden en me die tweede kans gaven. Zonder hen was ik waarschijnlijk nooit gekomen waar ik nu ben.

**V**oor iedereen die het moeilijk heeft na detentie, wil ik één ding zeggen: het is mogelijk om je leven te veranderen. Het vergt doorzettingsvermogen, steun en geloof in jezelf, maar als ik het kan, dan kan jij het ook.



Timeys is een blad voor gedetineerden en (hun) achterblijvers. Een uitgave van uitgeverij Timeys verschijnt landelijk gratis elke 6 weken in een oplage van 8500 stuks.

Postadres: Postbus 8165. 3009 AD Rotterdam  
Website: [www.timeys.nl](http://www.timeys.nl)  
E-mailadres: [info@timeys.nl](mailto:info@timeys.nl)  
KvK: 68248008

Verkoop advertenties [sales@timeys.nl](mailto:sales@timeys.nl)  
Vragen of opmerkingen? Contacteer ons via ons postadres of e-mailadres.  
De RTL-televisiegids wordt gratis aangeboden aan de gedetineerden door RTL.  
Redactie: Lois & Jermain



# O ver getuigenverklaringen en de werking van het geheugen

IN VEEL STRAFZAKEN WORDT ER DOOR HET OPENBAAR MINISTERIE GEBRUIK GEMAAKT VAN GETUIGENVERKLARINGEN DIE EEN VERDACHTE BELASTEN. VOOR EEN ADVOCaat IS DIT VAAK EEN REDEN OM DE BETREFFENDE GETUIGE AAN DE TAND TE VOELLEN. ALS DE LIEGENDE GETUIGE KAN WORDEN ONTMASKERD OF ALS DE VERKLARING ONBETROUWBAAR BLIJKT TE ZIJN, KAN SOMS HET DRAGENDE BEWIJS ONDER EEN STRAFZAAK WORDEN WEGGESLAGEN MET BIJVOORBEELD EEN VRIJSPRAAK TOT GEVOLG.

Hoewel het niet altijd eenvoudig is om getuigenbewijs onderuit te halen, zijn er wel mogelijkheden. Rechters zijn zich ervan bewust dat er liegende getuigen zijn, maar ook dat de verklaringen van eerlijke en oprechte getuigen, toch onbetrouwbaar kunnen zijn. Bijvoorbeeld omdat hun herinneringen op de één of andere manier zijn ingekleurd, waardoor hun eventuele waarnemingen niet precies vastgesteld kunnen worden. Om getuigenverklaringen op een goede manier te waarderen hebben gerechtshoven zelf de hulp ingeroepen van (neuro)psychologen, wat heeft geleid tot suggesties en aanbevelingen die in juli van dit jaar openbaar zijn gemaakt.

Uitgangspunt is dat je aan een getuige niet kan zien of hij liegt. 'Naar een bepaalde kant kijken, zenuwachtig wriemelen, wegstaren, stotteren, snel praten, lange stiltes laten vallen – het hoeft niet op liegen te wijzen. Het kan een reactie zijn op stress, of gewoon bij de persoon horen. Ook een gezichtsuitdrukking geeft geen accurate informatie. Die is namelijk makkelijk te manipuleren.'

Wel kan worden aangenomen dat liegen meer moeite kost dan de waarheid vertellen. Een leugenaar let vaak op de gesprekspartner, zoekend naar tekenen dat zijn verhaal wordt geloofd. Verder moet hij soms goed nadenken over wat hij nu precies tegen wie heeft verteld en blijft hij het liefst weg bij verifieerbare details. Deze zouden hem immers kunnen ontmaskeren. Soms wordt een getuige eenvoudig op een leugen betrap nadat juist wel is gevraagd naar verifieerbare details zoals het weer of een locatie. Ook een onverwachtse vraag, zoals een verzoek om het verhaal achterstevoren te stellen, kan een liegende getuige door de mand doen vallen.

Maar ook een eerlijke en oprechte getuige kan zijn herinneringen onjuist ophalen. Ook al is hij nog zo overtuigd dat zijn herinneringen kloppen. Stelligheid zegt meer over het karakter van de getuige zelf dan over zijn verklaring. Dat heeft te maken met de werking van het menselijk geheugen dat niet is gemaakt is, om, als ware het een computer, gebeurtenissen blijvend en waarheidsgetrouw op te slaan. Een herinnering kan door de neuroplasticiteit van de hersenen steeds veranderingen ondergaan. Een ervaring kan ook worden ingekleurd door de betekenis van die ervaring in iemands leven. Als een getuige op weg was naar bijvoorbeeld een sollicitatiegesprek en op tijd wil komen, kan dit op een andere manier doorwerken in het geheugen dan een getuige die op dat moment toevallig de hond uitliet.

Daarbij kan er sprake zijn van allerlei vormen van vooringenomenheid (biases). Mensen hechten bijvoorbeeld vaak meer waarde aan informatie die overeenkomt met hun bestaande denkbeelden en schuiven informatie die niet overeenkomt met deze denkbeelden sneller terzijde. Mensen denken ook eerder aan levendige, emotionele informatie. Daarom zijn meer mensen bang voor haaien terwijl meer mensen doodgaan door het binnenkrijgen van schoonmaakmiddelen. Voorbeeld is de zogenaamde weapon focus. Als mensen een wapen zien, zullen ze doorgaans minder aandacht besteden aan wat er verder om hen heen gebeurt.

Ook kan er zijn van collaborative storytelling, waarbij het geheugen wordt beïnvloed door informatie van buitenaf, zoals het zien van foto's, het lezen van berichten in de media, suggestieve vragen of opmerkingen van anderen. Ook kunnen interpretatieverschillen over bijvoorbeeld een gesprek, tot missers leiden.

De advocaat die een belastende getuigenverklaring over zijn cliënt onderuit wil halen, doet er goed aan bij de voorbereidingen van het verhoor rekening te houden met de werking van het menselijk geheugen. De aanbevelingen die de gerechtshoven op dit punt hebben aangenomen, kunnen de advocatuur daarbij goed van pas komen.

Mr. D.M Penn



## ELKE STRAFZAAK VRAAGT OM EEN PLAN. EEN PLAN KAN ALLEEN SAMEN WORDEN GEMAAKT.

Daarom bezoeken wij onze cliënten regelmatig en in alle PI's van het land. Sinds de oprichting in 2008 verlenen wij rechtsbijstand in grote en kleine zaken.

Met name in gewelds- en drugszaken en vermogensdelicten, zoals witwassen. Maar ook voor detentierecht of een procedure in kort geding kunt u bij ons terecht.

Voor een vrijblijvend kennismakingsgesprek kunt u contact opnemen 088- 250 3200 of 06-2917 9198.

**PENN**  
ADVOCATEN

# HAPPINEZ

VAN GEDETINEERDE **HENKY**

**P**ositieve gesprekken met bewaarders

Post ontvangen van geliefden

EEN DAGBOEK VAN MIJN  
DETENTIETIJD BIJHOUDEN

BZT  
haha



KUNSTZINNIG BEZIG ZIJN

EEN HOBBY  
UITOEFENEN

KUNSTZINNIG  
BEZIG ZIJN

**B**OODSCHAPPEN DIE  
BINNEN KOMEN



De cel opruimen

NIEUWE  
VAARDIGHEDEN  
LEREN IN DE  
WERKPLAATS



**W**  
WASSENAAR  
STRAFRECHTADVOCATUUR

**FIGHT FOR FREEDOM**

TEL: 073 - 302 00 05  
WASSENAARSTRAFRECHT.NL



ADVOCaat DETENTIERECHT  
MET LANDELIJKE PRAKTIJK

Rapport  
Ordemaatregel  
Promoveren/Oeegraderen  
Commissie van Toezicht  
RSJ

Bel bij vragen vrijblijvend op  
telefoonnummer 043 799 9062

mr. R.I. Kool, advocaat  
Advocatenkantoor  
**Kool**

“Onderwijs is het krachtigste wapen dat je kunt gebruiken om de wereld te veranderen.” - Nelson Mandela



## IN 'LEREN ACHTER TRALIES' STUDEREN LEIDSE STUDENTEN MET GEDETINEERDEN

Ze staan ver van elkaar af: de gevangeniswereld en de studentenwereld. Leidse studenten Criminologie krijgen in het project Leren achter tralies de kans om binnen de muren van de gevangenis te studeren. Samen met gedetineerde personen.

Jennifer Doekhie en Joni Reef, beiden universitair docent Criminologie, zijn de drijvende krachten achter het project Leren achter tralies. Ze kregen er een Comeniusbeurs (een beurs voor onderwijsvernieuwing) voor. Een grote erkenning voor de onderwijsvorm waar ze al tien jaar mee bezig zijn. Ze vertellen hoe ze op dit idee kwamen en waarom dergelijk praktijkgericht onderwijs zo belangrijk is, juist ook voor academici.

‘Zo’n tien jaar geleden hoorden we voor het eerst van onderwijs in de gevangenis. Het is een vorm van community engaged learning, waarbij de academische wereld en de samenleving elkaar opzoeken. Dat was op een symposium in de Verenigde Staten. Daar doen ze dit al dertig jaar, met waardevolle resultaten. Het heeft ons ertoe gebracht ons in Canada te laten opleiden voor dit type onderwijs’, aldus Doekhie.

Lees verder op  
pag. 13

**nha**

Wil jij iets nieuws leren? Een beroepsopleiding, een leuke hobby of misschien een vreemde taal? Met de cursussen van NHA kun je binnen de gevangensmuren werken aan je persoonlijke ontwikkeling. Mét hulp van docenten!

### Kies uit ruim 600 opleidingen mét docentbegeleiding

Bij NHA hebben we ruim 600 opleidingen beschikbaar in de vorm van afstandsonderwijs, die je dus kunt volgen vanuit de gevangenis. Van beroepsgerichte en branche-erkende opleidingen tot leuke hobbycursussen, en van 60+ taalcursussen tot tal van eigen-bedrijf-opleidingen waarmee je in de toekomst je eigen zaak kunt starten.

### Hoe werkt studeren bij NHA?

Je ontvangt het lespakket met studiemateriaal zodat je gemakkelijk offline kunt studeren. Daarnaast is er een handige online leeromgeving, die ook beschikbaar is in de PI. Hierin staat het lesmateriaal ook, en kun je gemakkelijk huiswerk inleveren. Verder kun je schriftelijk vragen stellen aan jouw vakdocent, die deze online voor je beantwoordt.

**“Ik volgde de opleiding tot Ervaringsdeskundige en was de allereerste die een NHA-examen op een PI-locatie aflegde. Met succes! Nu loop ik stage. Over een aantal weken kom ik vrij en kan ik opnieuw gaan solliciteren, dit keer met nieuwe kennis én een diploma op zak!”**

### Examen doen? Ja, ook dat kan!

Wil je als kers op de taart jouw opleiding afsluiten met een examen? Goed nieuws: in veel gevallen zijn ook de examens vanuit de PI af te leggen. Je behaalt hiermee een waardevol diploma, in een aantal gevallen branche-erkend, waarmee je jezelf een solide basis geeft voor de toekomst. **Heb je hulp nodig om je opleiding te kiezen of met het inschrijven voor een studie? Vraag je begeleider om je te helpen!**

### Waarom wachten? Begin vandaag!

✓ Start direct

✓ Leer in je eigen tempo

✓ Met persoonlijke begeleiding

### Top 10 opleidingen in PI's:

- Praktijkdiploma Boekhouden
- Ervaringsdeskundige
- Vmbo, havo en vwo-vakken
- Sport & Voeding
- Nederlands Foutloos Schrijven & Spreken
- Fitnesstrainer Basis
- Gewichticonsulent(e)
- Preventiemedewerker
- Creatief schrijven
- Positieve Psychologie

**Clenn:** “Ook al heb ik nog wel een paar jaartjes te gaan hier, toch ben ik ervan overtuigd dat deze studie een positieve uitwerking zal hebben op mijn toekomst buiten de gevangensmuren. En dat het dus niet alleen een fijne afleiding is. Wat natuurlijk ook erg belangrijk is!”

**Marco:** “Ondanks het feit dat je gedetineerd bent, wil dat niet zeggen dat je leven en zeker ook kennis opdoen daarmee stopt. Kennis is macht, en een mens zou elke dag iets (nieuws) moeten leren.”

**Julia:** “Ik heb dankzij de opleiding een minder groot gat op mijn cv en eenmaal thuis haalde ik mijn diploma meteen. Daardoor kon ik weer snel aan het werk en kon ik mij weer gaan focussen op de toekomst. Dat was ontzettend fijn.”

Hier is de lijst met de 9 populairste programma's op RTL 4, inclusief alle datums waarop ze worden uitgezonden, de starttijden en een korte beschrijving:

<p><b>AlpenHaus!</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>o Terugkomende datums: 9 november 2024, 16 november 2024, 23 november 2024</li> <li>o Starttijd: 14:00</li> <li>o Beschrijving: Een kijkje in prachtige vakantiehuisen in de Alpen.</li> </ul>	<p><b>Ambassadeur Voor 1 Dag</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>o Terugkomende datums: 12 oktober 2024, 13 oktober 2024, 20 oktober 2024, 27 oktober 2024</li> <li>o Starttijd: 13:00</li> <li>o Beschrijving: Bekende Nederlanders vervullen een ambassadeursrol voor een goed doel.</li> </ul>	<p><b>BEAU</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>o Terugkomende datums: 11 november 2024, 12 november 2024, 18 november 2024</li> <li>o Starttijden: 22:00, 23:45, 14:05</li> <li>o Beschrijving: Talkshow met Beau van Erven Dorens waarin actuele onderwerpen worden besproken.</li> </ul>
<p><b>Briljante Breinen</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>o Terugkomende datums: 12 oktober 2024, 13 oktober 2024, 20 oktober 2024</li> <li>o Starttijd: 12:30, 13:30</li> <li>o Beschrijving: Programma waarin bijzondere mensen met uitzonderlijke talenten centraal staan.</li> </ul>	<p><b>Buitengewoon Wonen</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>o Terugkomende datums: 12 oktober 2024, 13 oktober 2024, 20 oktober 2024</li> <li>o Starttijd: 14:00</li> <li>o Beschrijving: Woonprogramma dat een exclusief kijkje biedt in bijzondere woningen.</li> </ul>	<p><b>De Erfgenaam</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>o Terugkomende datums: 12 oktober 2024, 19 oktober 2024, 26 oktober 2024</li> <li>o Starttijd: 15:00</li> <li>o Beschrijving: Programma waarin onbekende erfgenamen worden opgespoord om hun nalatenschap te claimen.</li> </ul>
<p><b>House Vision</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>o Terugkomende datums: 12 oktober 2024, 19 oktober 2024, 26 oktober 2024</li> <li>o Starttijd: 10:30</li> <li>o Beschrijving: Informatief woonmagazine over de nieuwste trends en woonideeën.</li> </ul>	<p><b>RonReizen</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>o Terugkomende datums: 12 oktober 2024, 19 oktober 2024, 26 oktober 2024</li> <li>o Starttijd: 11:00</li> <li>o Beschrijving: Reisprogramma waarin Ron Brandsteder prachtige bestemmingen voor 40-plussers verkent.</li> </ul>	<p><b>Teleshop 4: Tommy Teleshopping</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>o Terugkomende datums: 12 oktober 2024, 19 oktober 2024, 26 oktober 2024</li> <li>o Starttijd: 01:55, 02:10</li> <li>o Beschrijving: Homeshopping-programma met aanbiedingen voor diverse producten.</li> </ul>

**STRAFRECHT  
JEUGDSTRAFRECHT  
BESTUURLIJKE SANCTIES**

**Hamer**  
ADVOCATEN  
BEREIKBAAR & GEPASSIONEERD



**06 247 196 89**  
MR. M.J. SCHIMMEL  
MICHIEL@HAMERADVOCATEN.NL  
NIEUWE 'S-GRAVELANDSEWEG 5  
1405 HJ BUSSUM

Hier is de lijst met de 9 populairste programma's op RTL 5, inclusief alle datums waarop ze worden uitgezonden, de starttijden en een korte beschrijving:

<p><b>'Bij Ons Op het Kamp'</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>o Terugkomende datums: 22 november 2024 (2 keer)</li> <li>o Starttijd: 20:30</li> <li>o Beschrijving: Een kijkje in het leven op woonwagenkampen in Nederland.</li> </ul>	<p><b>112 Vandaag</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>o Terugkomende datums: 14 oktober 2024, 15 oktober 2024, 16 oktober 2024, 17 oktober 2024</li> <li>o Starttijd: 21:55</li> <li>o Beschrijving: Liveprogramma over opvallende meldingen bij de hulpdiensten.</li> </ul>	<p><b>24 Uur In De E.R.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>o Terugkomende datums: 14 oktober 2024, 15 oktober 2024, 16 oktober 2024, 17 oktober 2024</li> <li>o Starttijd: 22:25</li> <li>o Beschrijving: Medische realityserie over de eerstehulpafdeling van een groot ziekenhuis.</li> </ul>
<p><b>24 Uur In De Politiecel UK</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>o Terugkomende datums: 13 oktober 2024, 14 oktober 2024, 15 oktober 2024, 16 oktober 2024</li> <li>o Starttijd: 16:55, 00:30, 16:30, 17:30</li> <li>o Beschrijving: Realityserie over de dagelijkse praktijk in een Britse politiecel.</li> </ul>	<p><b>Als De Brandweer</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>o Terugkomende datums: 14 oktober 2024, 18 oktober 2024, 19 oktober 2024</li> <li>o Starttijd: 18:00, 20:30</li> <li>o Beschrijving: Realityserie waarin brandweerlieden gevolgd worden tijdens hun werk.</li> </ul>	<p><b>De Bevers Verleggen Grenzen</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>o Terugkomende datums: 21 november 2024, 22 november 2024</li> <li>o Starttijden: 20:30, 18:00, 18:30</li> <li>o Beschrijving: Realityprogramma over het leven van de familie Bever en hun internationale avonturen.</li> </ul>
<p><b>De Slechtste Chauffeur Van Nederland: Het Theoretische Examen</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>o Terugkomende datums: 5 november 2024, 6 november 2024, 7 november 2024</li> <li>o Starttijden: 20:30, 18:00, 17:30</li> <li>o Beschrijving: Realityserie waarin de slechtste chauffeurs van Nederland hun rijvaardigheid op de proef stellen.</li> </ul>	<p><b>Deurwaarders UK</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>o Terugkomende datums: 14 oktober 2024, 15 oktober 2024, 16 oktober 2024</li> <li>o Starttijden: 19:30</li> <li>o Beschrijving: Realityserie waarin Britse deurwaarders gevolgd worden terwijl zij moeilijke en emotionele gevallen oplossen.</li> </ul>	<p><b>Erasmus MC 24/7</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>o Terugkomende datums: 12 november 2024, 13 november 2024, 14 november 2024</li> <li>o Starttijden: 20:30, 18:00, 17:30</li> <li>o Beschrijving: Documentaireserie waarin het reilen en zeilen van het Erasmus Medisch Centrum in beeld wordt gebracht.</li> </ul>

**Voor uw straf- én beklagzaken**

Wilt u eerst vrijblijvend contact opnemen? Dat kan.  
088-2503 200 / mr. D.M. Penn / 06-2917 9198

[www.pennadvocaten.nl](http://www.pennadvocaten.nl)

PENN  
ADVOCATEN



Hier is de lijst met de 9 populairste programma's op RTL 7, inclusief alle datums waarop ze worden uitgezonden, de starttijden en een korte beschrijving:

<p><b>7 Seconds</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>o Terugkomende datums: 30 oktober 2024</li> <li>o Starttijd: 22:25</li> <li>o Beschrijving: Actiefilm over een diefstal die mislukt, waarna een crimineel en zijn team alles op alles moeten zetten om te overleven.</li> </ul>	<p><b>A Bridge Too Far</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>o Terugkomende datums: 23 november 2024</li> <li>o Starttijd: 22:35</li> <li>o Beschrijving: Klassieke oorlogsfilm over de slag om Arnhem tijdens Operatie Market Garden in de Tweede Wereldoorlog.</li> </ul>	<p><b>Angel Has Fallen</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>o Terugkomende datums: 9 november 2024</li> <li>o Starttijd: 20:00</li> <li>o Beschrijving: Actiefilm waarin geheim agent Mike Banning ten onrechte wordt beschuldigd van een aanslag op de president van de Verenigde Staten.</li> </ul>
<p><b>Anna</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>o Terugkomende datums: 12 november 2024, 17 november 2024</li> <li>o Starttijden: 20:25 (12 november), 22:30 (17 november)</li> <li>o Beschrijving: Thriller over een Russische spionne met een verborgen agenda, die betrokken raakt bij gevaarlijke intriges.</li> </ul>	<p><b>Assassination Games</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>o Terugkomende datums: 16 oktober 2024</li> <li>o Starttijd: 23:05</li> <li>o Beschrijving: Twee huurmoordenaars moeten samenwerken om een gemeenschappelijke vijand te elimineren.</li> </ul>	<p><b>Battle of the Bulge</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>o Terugkomende datums: 13 november 2024</li> <li>o Starttijd: 21:00</li> <li>o Beschrijving: Oorlogsfilm over het Ardennenoffensief, een van de laatste grote Duitse aanvallen tijdens de Tweede Wereldoorlog.</li> </ul>
<p><b>Beverly Hills Cop</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>o Terugkomende datums: 22 oktober 2024</li> <li>o Starttijd: 20:30</li> <li>o Beschrijving: Klassieke actiekomedie met Eddie Murphy als een slimme politieagent die de moord op zijn vriend onderzoekt in Beverly Hills.</li> </ul>	<p><b>Black Hawk Down</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>o Terugkomende datums: 15 oktober 2024</li> <li>o Starttijd: 20:00</li> <li>o Beschrijving: Intens oorlogsdrama gebaseerd op de Amerikaanse militaire operatie in Mogadishu, Somalië, in 1993.</li> </ul>	<p><b>Bloodsport</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>o Terugkomende datums: 19 november 2024</li> <li>o Starttijd: 22:00</li> <li>o Beschrijving: Actiefilm waarin vechter Frank Dux meedoet aan een illegaal, ondergronds toernooi waarin alleen de sterkste overleeft.</li> </ul>



Hier is de lijst met de 9 populairste programma's op RTL 8, inclusief alle datums waarop ze worden uitgezonden, de starttijden en een korte beschrijving:

<p><b>#Xmas</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>o Terugkomende datums: 14 november 2024</li> <li>o Starttijd: 20:25</li> <li>o Beschrijving: Romantische komedie over een vrouw die haar leven online perfect lijkt te hebben, maar in werkelijkheid worstelt met de feestdagen.</li> </ul>	<p><b>'Tis The Season To Be Merry</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>o Terugkomende datums: 22 november 2024</li> <li>o Starttijd: 22:10</li> <li>o Beschrijving: Een schrijfster reist naar een klein stadje om inspiratie op te doen voor haar nieuwe kerstboek, maar ontdekt de ware betekenis van de feestdagen.</li> </ul>	<p><b>A Christmas Break</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>o Terugkomende datums: 22 november 2024</li> <li>o Starttijd: 18:30</li> <li>o Beschrijving: Een lerares en een voormalige acteur werken samen om een school te redden tijdens de feestdagen.</li> </ul>
<p><b>A Christmas To Remember</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>o Terugkomende datums: 17 november 2024</li> <li>o Starttijd: 20:00</li> <li>o Beschrijving: Een bekende tv-presentatrice verliest haar geheugen en belandt tijdens de kerst in een klein stadje, waar ze een nieuw leven opbouwt.</li> </ul>	<p><b>A Christmas To Treasure</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>o Terugkomende datums: 17 november 2024</li> <li>o Starttijd: 21:45</li> <li>o Beschrijving: Zes vrienden keren terug naar hun geboortestad om een verborgen kerstschat te zoeken, wat hun levens voorgoed verandert.</li> </ul>	<p><b>The Christmas House</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>o Terugkomende datums: 12 november 2024</li> <li>o Starttijd: 20:10</li> <li>o Beschrijving: Twee broers helpen hun ouders met het versieren van hun huis voor kerst en ontdekken dat er meer aan de hand is dan alleen decoraties.</li> </ul>
<p><b>Christmas in Rome</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>o Terugkomende datums: 20 november 2024</li> <li>o Starttijd: 19:55</li> <li>o Beschrijving: Een Amerikaanse tougids in Rome en een zakenman ontdekken de magie van kerst terwijl ze door de Eeuwige Stad zwerven.</li> </ul>	<p><b>A Christmas Carol</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>o Terugkomende datums: 24 november 2024</li> <li>o Starttijd: 21:20</li> <li>o Beschrijving: Klassieke kerstfilm over de gierige Ebenezer Scrooge, die bezoek krijgt van drie kerstgeesten die zijn leven veranderen.</li> </ul>	<p><b>Holiday in Handcuffs</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>o Terugkomende datums: 23 november 2024</li> <li>o Starttijd: 19:00</li> <li>o Beschrijving: Een vrouw ontvoert een man om als haar vriend te spelen tijdens de kerst, wat leidt tot onverwachte romantiek.</li> </ul>



**M. RAFIK**

06 1835 6629

rafik@kzbradvocaten.nl

**KORVINUS ZANDT BRUINSMA RAFIK advocaten**

Talen:  
Nederlands,  
English,  
عربي (Arabisch)  
Tamazight (Berbers)

Economisch strafrecht  
Levensdelicten  
TBS  
Drugzaken  
Zedenzaken  
Gewelds- en vermogensdelicten

Terrorisme  
Uitlevering/overlevering  
Ontnemingszaken  
Beslag  
Detentierecht  
Jeugdstrafrecht

Hier is de lijst met de 9 populairste programma's op RTL Z, inclusief alle datums waarop ze worden uitgezonden, de starttijden en een korte beschrijving:

<p><b>Alles Over De Batman-films</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>o Terugkomende datums: 22 november 2024</li> <li>o Starttijden: 20:30</li> <li>o Beschrijving: Documentaireserie waarin cast en crew de evolutie van de Batman-films bespreken en de impact op de popcultuur.</li> </ul>	<p><b>Alles Over Tom Cruise</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>o Terugkomende datums: 8 november 2024</li> <li>o Starttijden: 20:30</li> <li>o Beschrijving: Documentaireserie over de carrière van Tom Cruise en zijn invloed op Hollywood door de jaren heen.</li> </ul>	<p><b>American Pickers</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>o Terugkomende datums: 12 oktober 2024, 13 oktober 2024, 14 oktober 2024</li> <li>o Starttijden: 08:30, 13:00</li> <li>o Beschrijving: Realityserie waarin antiquair Mike Wolfe verborgen schatten opspoot in vergeten schuren en opslagruimtes in de VS.</li> </ul>
<p><b>Building Britain's Superhomes</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>o Terugkomende datums: 13 november 2024, 14 november 2024</li> <li>o Starttijden: 20:30, 21:30</li> <li>o Beschrijving: Documentaireserie over het bouwen van luxe huizen in het Verenigd Koninkrijk, waarbij design en architectuur centraal staan.</li> </ul>	<p><b>Building Superhomes: Monaco</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>o Terugkomende datums: 6 november 2024, 7 november 2024</li> <li>o Starttijden: 21:30, 00:30</li> <li>o Beschrijving: Documentaire over de bouw van exclusieve, luxueuze woningen in het welvarende Monaco.</li> </ul>	<p><b>Echte Meisjes in de Jungle</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>o Terugkomende datums: 15 november 2024</li> <li>o Starttijden: 20:00</li> <li>o Beschrijving: Realityshow waarin bekende Nederlandse vrouwen de strijd aangaan met elkaar en de elementen in de jungle.</li> </ul>
<p><b>Jachtseizoen</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>o Terugkomende datums: 18 november 2024</li> <li>o Starttijden: 19:00</li> <li>o Beschrijving: Spelshow waarin teams proberen te ontsnappen uit handen van de jagers, met spannende achtervolgingen en uitdagingen.</li> </ul>	<p><b>Oplichters in het Buitenland</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>o Terugkomende datums: 19 oktober 2024</li> <li>o Starttijden: 18:00</li> <li>o Beschrijving: Onderzoeksprogramma waarin presentatoren oplichterspraktijken in het buitenland blootleggen.</li> </ul>	<p><b>MasterChef Nederland</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>o Terugkomende datums: 20 november 2024</li> <li>o Starttijden: 20:00</li> <li>o Beschrijving: Kookwedstrijd waarin amateurkoks strijden om de titel van MasterChef Nederland, met spannende kookuitdagingen.</li> </ul>

RTL 4

**11-10-2024 19:50 uur Veel op je bord:**

Programma waarin Jet van Nieuwkerk of Kim Kötter samen met een gast de keuken induikt om jou te helpen met de dagelijkse uitdagingen in de keuken. Want soms heb je gewoon een beetje veel op je bord! Zo zorgen ze voor receptinspiratie die je leven nét een beetje makkelijker maakt.

RTL 5

**12-10-2024 16:30 Horrorburen:**

Realityserie waarin we de meest extreme en opmerkelijke burenruzies van Groot-Brittannië volgen. Bijna iedereen heeft wel ervaring met overlast, maar wat als die van je directe buren komt? Dan kunnen kleine ergernissen uitmonden in regelrechte nachtmerries. Hoe zorg je ervoor dat het ophoudt? Slachtoffers van deze horrorburen én de veroorzakers doen hun verhaal.

**24-11-2024 21:30 Kees Van Der Spek: Huiveringwekkend:**

Programma waarin Kees van der Spek met de verborgen camera de wijde wereld intrekt, op zoek naar oplichters, fraudeurs, afpersers en andere criminelen. Niet alleen in het buitenland, maar ook op eigen bodem doet Van der Spek spraakmakende onthullingen. Dat leidt soms tot pittige confrontaties met de oplichters.

RTL 8

**09-10-2024 20:25 The Proposal:**

De Canadese Margaret werkt als uitgever in New York. Als haar visum verloopt, dreigt ze het land uitgezet te worden. Haar assistent, Andrew, moet haar uit de brand helpen door te doen alsof ze met elkaar verloofd zijn. Ze hebben een paar dagen de tijd om de immigratiedienst ervan te overtuigen dat ze een echt koppel zijn.

**20-11-2024 18:30 The Santa Squad:**

Lerares Allie is werkloos en neemt een klus aan tijdens de kerstdagen. Ze gaat het huis van weduwnaar Gordon en zijn twee dochters in kerstsfeer brengen. Ze koopt een kerstboom, regelt de decoraties, gaat winkelen en bakt koekjes. De dochters zijn dol op Allie en proberen haar te koppelen aan Gordon.

RTL 7

**26-10-2024 23:45 Death Sentence:**

De wereld van de keurige verzekeringsagent Josh Hume stort in als zijn zoon wordt vermoord door een bende. Als de ouders er met een lage straf vanaf dreigen te komen, slaat zijn verdriet om in blinde haat. Hume zint op wraak en neemt het recht in eigen hand.

**06-11-2024 20:25 The Girl in the Spider's Web:**

De jonge hacker Lisbeth Salander wordt ingehuurd door een computerprogrammeur om het door hem ontwikkelde Firefall te stelen. Dit programma geeft toegang tot alle nucleaire lanceercodes en hij is bang dat het in verkeerde handen valt. Lisbeth slaagt in haar opdracht, maar een stel huurmoordenaars overvallen haar en gaan ervandoor met het programma. Ze raakt verstrikt in een web van meedogenloze criminelen, veiligheidsdiensten en een vrouw uit haar verleden.

RTL Z

**14-10-2024 20:30 Een Vakantiehuis Onder De Griekse Zon:**

Zesdelige documentaireserie waarin we de Britse presentatrice en ontwerpster Sarah Moore volgen als zij een vervallen huis op het Griekse eiland Skiathos renoveert en transformeert tot een prachtig familiehuis.



**M. W. Bouwman**  
STRAFRECHTADVOCAAT

- Gewelddelicten, levensdelicten, diefstal, overval, zeden, mensenhandel, gijzeling, opiumwet, wapens.
- TBS en PIJ, VI-procedures, ISD.
- Beklagcommissie en RSJ.

Tel. 06 422 42 42 1 / 085 30 34 31 3  
advocatenkantoorbouwman.nl

Papiamentu · English · Français · Deutsch



# EX-GEDETINEERDEN KRIJGEN NIEUWE KANS VIA UITZENDBRANCHE

**Betaald werk is een belangrijke succesfactor voor een succesvolle terugkeer in de samenleving als ex-gedetineerden hun straf hebben uitgezeten. De Dienst Justitiële Inrichtingen (DJI) werkt hiervoor samen met verschillende uitzendorganisaties, waaronder Europoort Uitzendbureau – specialist in industriële schoonmaak – dat veel werkzoekenden met een ‘rugzakje’ succesvol een nieuwe kans op de arbeidsmarkt biedt. Zo’n 80 procent blijft na re-integratie duurzaam aan de slag.**

Jaarlijks verlaten ongeveer dertigduizend gedetineerden de gevangenis. Daarna blijkt werk vinden lastig. Zo’n 80 procent heeft een jaar na vrijlating nog geen werk, terwijl dit belangrijk is voor goede re-integratie en een lagere recidive. Bijna de helft van de ex-gevangenen komt binnen twee jaar opnieuw in aanraking met justitie en ruim een kwart belandt binnen twee jaar opnieuw in de cel. Mét werk en inkomen is de kans op recidive veel lager, blijkt uit cijfers van de DJI, die de terugkeer naar de samenleving begeleidt. “Als gedetineerden ons Penitentiair Programma doorlopen voor hun terugkeer naar de samenleving en werk, gaat dat voor driekwart prima. Zo’n 80 procent vindt betaald werk en opleiding volgen of beginnen een eigen bedrijf,” DJI in Brabant en Zeeland.

Gedetineerden moeten de deelname aan het een opleiding volgen – bijvoorbeeld metaal- of werkervaring opdoen bij een reguliere werkgever, samen met een vaste groep werkgevers en circa zijn met het programma. Philipsen: “Veel ex-werk te vinden. Via ons valt dat redelijk mee bekend zijn met de werkwijze. Zij vinden dat ex-zij hun straf hebben uitgezeten. Een groot voordeel van uitzendwerk als opstap naar werk is dat werkgever en werknemer op een laagdrempelige en veilige manier kunnen ervaren of het wederzijds bevalt. Relatief veel ex-gedetineerden vinden werk in de bouw of techniek, bijvoorbeeld als lasser, heftruckchauffeur of stukadoor. Hogeropgeleide cliënten vinden zelf vaak werk.”

**“ EENMAAL VRIJ  
HEB JE EEN DOEL  
EN REGELMAAT  
NODIG”**

programma verdienen. Ze kunnen dan intern houtbewerking – of aan het eind van hun detentie vaak met een enkelband. De DJI werkt hiervoor tien grotere uitzendorganisaties die bekend gedetineerden hebben doorgaans moeite om door dit netwerk en omdat deze werkgevers al gedetineerden een tweede kans verdienen als

## Voorzichtigheid

Europoort Uitzendbureau is een van de uitzendorganisaties waarmee wordt samengewerkt. In de industriële reiniging zorgt het bedrijf in binnen- en buitenland voor het schoonmaken van grote installaties, bijvoorbeeld in de Rotterdamse haven. Bij dit wat ruwere werk worden veel mensen met een ‘rugzakje’ succesvol aan het werk geholpen, onder wie ex-gedetineerden. “Zij hebben last van vooroordelen. Werkgevers blijken vaak enthousiast over de persoon, maar als ze hun achtergrond kennen, worden ze voorzichtig. Terwijl veel werkgevers niets eigen werknemers,” zegt directeur Michaël geen last van deze vooroordelen. Onze en zijn daar tevreden over. Bij onze ex-die op jongere leeftijd een fout hebben tweede kans moeten krijgen en zich moeten De uitzendorganisatie kijkt of kandidaten motivatie is belangrijk. “We werken niet agressieve delicten hebben gepleegd. Ze Die is best hecht. Met de meeste ex-blijft duurzaam aan de slag: bij ons of op beginnen voor zichzelf. En soms moeten wij ook geduldig zijn. We zien ook wel eens iemand terugkeren naar detentie. Dan kwam het te vroeg, maar daarna kan het alsnog wél lukken. Na detentie moeten mensen weer leren omgaan met structuur en het gewone burgerleven. Een belangrijke succesfactor is ook hoe iemand in zijn privéomgeving gesteund wordt en ervaart dat hij het ergens voor doet.”

**“WERK HELPT ENORM. NIET  
ALLEEN VOOR HET INKOMEN,  
MAAR OOK  
VOOR DE ZINGEVING.” –  
JEF VAN SPRÉW**

weten over het justitieel verleden van hun de Bruine. “Via ons hebben werknemers opdrachtgevers beoordelen hun werk gedetineerden gaat het vaak om mensen gemaakt. Wij vinden dat ze daarna een kunnen bewijzen.”

geschikt zijn voor het werk. Vooral hun met zedendelinquenten of mensen die moeten wel bij ons in de groep passen. gedetineerden gaat het prima. Zo’n 80% contract bij een opdrachtgever. Sommigen

## Belemmeringen

Drempels zijn er ook voor deze groep werkzoekenden. De Bruine: “Ex-gedetineerden lopen soms tegen wettelijke drempels aan als ze gaan werken. Bijvoorbeeld als ze met een ander een delict hebben gepleegd en er nog smartengeld betaald moet worden. Wanneer iemand als enige werkt, wordt dat volledig op die persoon verhaald. Dat voelt onrechtvaardig en werkt averechts.” Ook het nieuwe vrijheidsbeleid voor penitentiaire inrichtingen – sinds de moord op Anne Faber door een tbs'er – beperkt de kansen op een goede terugkeer naar werk. Philipsen: “Tbs is totaal iets anders dan de situatie van ex-gedetineerden, maar zij kunnen nu niet meer een jaar voor vrijlating werkervaring opdoen, maar slechts twee maanden. Dat is erg kort en dan worden ze de samenleving weer ingestuurd. We hadden een erg goed en succesvol programma, maar het voelt nu of het kind met het badwater is weggegooid. Het zou beter zijn als dit weer hersteld wordt.”



# WERK EN INKOMEN CRUCIAAL VOOR GOEDE TERUGKEER IN SAMENLEVING



Na bijna twee jaar celstraf verliet Jef van Spréw in 2014 de gevangenis. Voorgoed, was zijn stellige overtuiging. In een vervolgtraject van twee jaar (proeftijd en re-integratie) begon hij in 2015 bij Europoort Uitzendbureau in de industriële schoonmaak. Daar heeft hij de afgelopen jaren veel andere ex-gedetineerden succesvol dezelfde weg zien belopen naar de arbeidsmarkt en de samenleving. “Zodra je weer op straat staat, heb je een doel en regelmaat nodig. Werk helpt enorm. Niet alleen voor het inkomen, maar ook voor de zingeving. Ik had het geluk dat ik gesteund werd door mijn ex-vrouw met wie ik inmiddels ook weer hertrouwd ben. Ik heb ook twee dochters voor wie ik er wilde zijn. In mijn werk heb ik me goed kunnen ontwikkelen. Ik heb in zeven jaar elf opleidingscertificaten behaald, onder meer voor de heftruck, hoogwerker en mijn VCA-diploma (Veiligheid, Gezondheid en Milieu). Omdat het werk op locatie lichamelijk wat zwaar werd, ben ik tegenwoordig planner op kantoor. Dat ik het werk op locatie ook ken, is een groot voordeel. Ik ben dankbaar voor deze kans die ik heb gekregen. Ik heb mijn leven weer goed op de rit en ben weer gelukkig met mijn vrouw en kinderen. Dat was wel anders toen ik in de cel zat. Gelukkig had ik echt iets om voor te leven. Ik wilde ook niet dat mijn kinderen zouden lijden door mijn fout. Toen ik daarbinnen zat tijdens de kerst en mijn kinderen niet kon zien op belangrijke momenten en met oudjaar in mijn eentje het vuurwerk hoorde, zijn mijn ogen wel geopend. Wat doe ik hier eigenlijk? Dat was een pijnlijke eyeopener die mij heeft geholpen om het echt anders te gaan doen.”

Vervolg van painga 4

## IN 'LEREN ACHTER TRALIES' STUDEREN LEIDSE STUDENTEN MET GEDETINEERDEN

### Door een andere bril

Het idee is eigenlijk eenvoudig: geïnteresseerde derdejaars studenten kunnen zich aanmelden voor het vak Criminologie in de gevangenis. Hetzelfde gebeurt in de gevangenis: hier kunnen gedetineerde personen zich aanmelden voor dit vak. Als ze dit goed afronden, krijgen ze een certificaat. Belangrijker is de gedachte erachter: elkaar leren kennen, je leren verdiepen in de normen en waarden van een ander. Versterking van de *inner development goals* van de deelnemers, noemen ze dat. Het is een belangrijk uitgangspunt van het onderwijs dat Reef en Doekhie bieden. Studenten, zowel die van binnen als buiten, moeten zich voor de ander openstellen.

Reef: ‘We weten uit de literatuur dat ervaringsleer belangrijk is voor onderzoekers en beleidsmakers, dat ze leren door de bril van een ander te kijken. Als je dit kunt, en de mensen en knelpunten in de praktijk kent, bedenk je onderzoeksvragen die er echt toe doen en kun je veel effectiever beleid ontwerpen. Andersom blijken de gedetineerde deelnemers een enorme boost in het zelfvertrouwen te krijgen door een universitair vak te volgen en daarvoor gewaardeerd te worden als volwaardig mens. Ook kijken ze in het vak vaak voor het eerst door de bril van officieren van justitie en rechters. Dat heeft een positieve invloed op het resocialisatieproces. Ze durven weer als volwaardig burger in te stromen in de maatschappij.’

### Vooroordelen wegnemen

Vooraf vullen alle deelnemers een vragenlijst in over wat ze verwachten te leren. En wat blijkt, vertelt Reef: ‘Er leven bij beide groepen volop vooroordelen. Studenten verwachten mannen (het project wordt tot nu toe in mannengevangnissen gedaan, red.) met wie nauwelijks een gesprek te voeren valt, die groot en gevaarlijk ogen. De ‘binnenstudenten’, zoals de gedetineerde deelnemers genoemd worden, verwachten meisjes die allemaal op hockey zitten, parelkettingen dragen en voornamelijk bier drinken op kosten van hun ouders.’

Al tijdens de eerste kennismaking kantelt geen vragen over delicten of straf, lievelingsfilm? Dan blijkt er ineens veel aan de oppervlakte: ‘zij’ zijn eigenlijk net feedbackronde over de gedetineerde. Ik moet daar aan de ene kant om lachen,

De winst van Leren achter tralies zit ’m voor weggenomen en mensen elkaar leren universiteit mensen worden opgeleid tot uit een andere sociale klasse hebben wordt er veel aandacht besteed aan in de patiënt, zodat je beter rekening kunt houden met de mens achter de patiënt. In het rechtenonderwijs ontbreekt dat nagenoeg. Er komt wel steeds meer aandacht voor en dat is hard nodig.’

**'ZE DURVEN WEER ALS VOLWAARDIG BURGER IN TE STROMEN IN DE MAATSCHAPPIJ.'**

dat beeld volledig, stelt Doekhie. ‘We stellen maar beginnen met een onderwerp als: wat is je om over te praten, want dan komen de raakvlakken als ‘wij’. Meer dan eens krijgen we tijdens de eerste studenten te horen: het zijn net gewone mensen. tegelijkertijd heeft het iets treurigs.’

een belangrijk deel daarin: dat vooroordelen worden zien als mens. ‘Ik vind het een gebrek dat aan onze rechter of advocaat die misschien nog nooit iemand gesproken.’ Reef vertelt verder: ‘Bij geneeskunde patiëntbeleving. Je leert je als arts in spe verplaatsen

# SPORT & BALANS

## Oefening

## Hoe je het doet:

## Waar het goed voor is:

### Diepe Buikademhaling (Diaphragmatic Breathing)

- Ga comfortabel zitten of liggen. Plaats één hand op je borst en de andere op je buik.
- Adem langzaam en diep in door je neus, en zorg ervoor dat je buik omhoog komt terwijl je borst zo stil mogelijk blijft.
- Adem langzaam uit door je mond, voel je buik zakken terwijl je lucht uitblaast.
- Herhaal deze oefening voor 5-10 minuten.

Diepe buikademhaling helpt bij het verminderen van stress en angst, verbetert de zuurstofopname en bevordert een gevoel van kalmte en ontspanning.

### 4-7-8 Ademhaling

- Ga comfortabel zitten met je rug recht.
- Adem rustig in door je neus terwijl je mentaal tot vier telt.
- Houd je adem in en tel tot zeven.
- Adem volledig uit door je mond, terwijl je mentaal tot acht telt.
- Herhaal dit proces vier keer om te beginnen, en werk geleidelijk aan naar acht herhalingen.

Deze oefening helpt bij het bevorderen van ontspanning en kan helpen bij het inslapen. Het vertraagt de hartslag en kalmeert de zenuwen.

### Wisselende Neusgatademhaling (Nadi Shodhana)

- Ga comfortabel zitten met je rug recht.
- Plaats je rechterduim op je rechterneusgat en sluit het zachtjes af.
- Adem langzaam in door je linkerneusgat.
- Sluit je linkerneusgat af met je ringvinger, en open je rechterneusgat om volledig uit te ademen.
- Adem in door je rechterneusgat, sluit het weer af, en adem uit door je linkerneusgat.
- Herhaal deze cyclus voor 5-10 ademhalingen.

Wisselende neusgatademhaling bevordert balans tussen de hersenhelften, kalmeert de geest en helpt bij het verminderen van stress en angst.

### 4. Box Breathing (Vierkante Ademhaling)

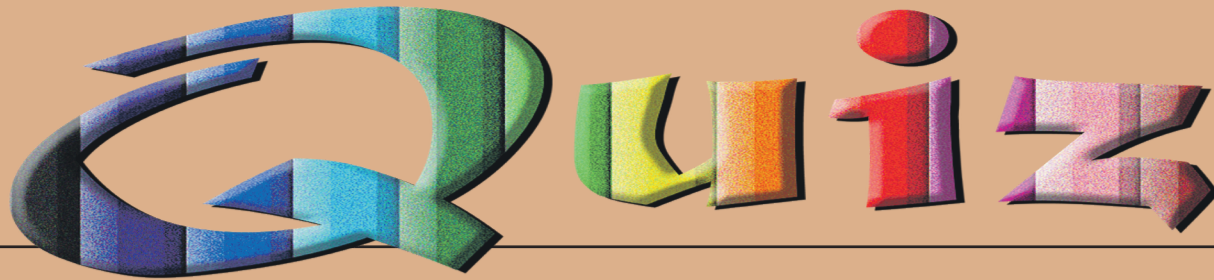
- Ga comfortabel zitten met je rug recht.
- Adem in door je neus terwijl je mentaal tot vier telt.
- Houd je adem vast terwijl je weer tot vier telt.
- Adem uit door je mond terwijl je tot vier telt.
- Houd je adem vast voor nog eens vier tellen.
- Herhaal deze cyclus voor 5 minuten of totdat je je ontspannen voelt.

Box breathing helpt bij het beheersen van stress en angst, verbetert de focus en kan nuttig zijn in situaties waar kalmte en helderheid nodig zijn.

### Leeuwenademhaling (Simhasana Pranayama)

- Ga knielend zitten met je handen op je knieën, de vingers gespreid.
- Adem diep in door je neus, terwijl je je buik naar buiten duwt.
- Adem krachtig uit door je mond, terwijl je je tong uitsteekt en je ogen opent, alsof je een brul uitademt.
- Herhaal deze ademhaling 5-7 keer.

Leeuwenademhaling helpt bij het loslaten van spanning, verbetert de bloedcirculatie in het gezicht en helpt bij het verlichten van stress en boosheid.



## STA JIJ OPEN VOOR OMSCHOLING?

Beantwoord de volgende vragen met “Ja”, “Nee”, of “Misschien” om te ontdekken of omscholing iets voor jou kan zijn.

1. Sta je open voor het leren van nieuwe dingen, zelfs als het buiten je comfortzone ligt?
  - Ja / Nee / Misschien
2. Heb je ooit nagedacht over een carrièreverandering of het uitbreiden van je huidige vaardigheden?
  - Ja / Nee / Misschien
3. Vind je dat het belangrijk is om jezelf te blijven ontwikkelen, ongeacht je situatie?
  - Ja / Nee / Misschien
4. Heb je interesse in een vak of beroep waar je momenteel geen ervaring in hebt?
  - Ja / Nee / Misschien
5. Sta je ervoor open om je huidige routine te veranderen om iets nieuws te leren?
  - Ja / Nee / Misschien
6. Zie je het volgen van een opleiding of cursus als een manier om meer kansen te creëren na je detentie?
  - Ja / Nee / Misschien
7. Heb je het gevoel dat nieuwe vaardigheden je zouden kunnen helpen om na je detentie een stabiel leven op te bouwen?
  - Ja / Nee / Misschien
8. Ben je bereid om tijd en moeite te investeren in jezelf, zelfs als de resultaten pas op lange termijn zichtbaar zijn?
  - Ja / Nee / Misschien
9. Vind je dat onderwijs of omscholing je kan helpen om meer zelfvertrouwen te krijgen?
  - Ja / Nee / Misschien
10. Ben je nieuwsgierig naar welke mogelijkheden er zijn voor opleidingen of vaktrainingen tijdens detentie?
  - Ja / Nee / Misschien

### Resultaten

- **Meestal "Ja":** Je staat duidelijk open voor omscholing! Dit is een geweldige stap in de richting van persoonlijke ontwikkeling en het vergroten van je kansen na detentie.
- **Meestal "Misschien":** Je bent geïnteresseerd, maar hebt misschien nog wat twijfels. Het kan nuttig zijn om meer informatie in te winnen over omscholing en te ontdekken hoe dit je toekomst kan verbeteren.
- **Meestal "Nee":** Misschien sta je op dit moment minder open voor omscholing. Het is belangrijk om te bedenken hoe leren en ontwikkelen je kansen kunnen vergroten. Praat er eens over met iemand die je vertrouwt om te zien of er toch mogelijkheden zijn die bij jou passen.

Omscholing kan een positieve impact hebben op je toekomst. Het is nooit te laat om iets nieuws te leren en nieuwe kansen te creëren!

Vanwege de vele prachtige verhalen, gedichten en kunst die we ontvangen, kunnen we helaas niet alles plaatsen of belonen. Om niemand te teleurstellen, hebben we besloten geen geldprijzen meer toe te kennen. Voor ons zijn alle inzenders winnaars.

Blijf je creatieve werk vooral insturen; jullie bijdragen worden zeer gewaardeerd en wij ontvangen veel positieve reacties.

Redactie Timeys



**GESCHREVEN DOOR  
achterblijver**

**Richard**

## Het Lichtpunt

**I**k had nooit gedacht dat ik enthousiast zou zijn over de mensen die hier werken. Bewaarders waren in mijn hoofd altijd degenen die mijn vrijheid beperkten, maar sommige van hen hebben me echt verrast. Er is één bewaker, meneer Janssen, die altijd met een glimlach binnenkomt. Hij maakt een praatje, vraagt hoe het met me gaat en neemt de tijd om te luisteren, zelfs als hij het druk heeft. Het zijn die kleine momenten, dat stukje menselijkheid, dat mijn dag beter maakt.

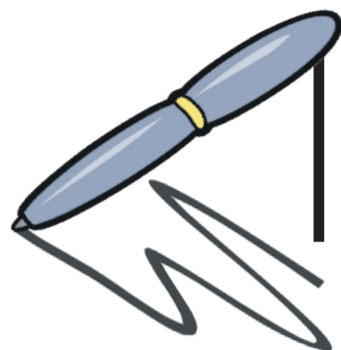
**E**en andere bewaker, mevrouw De Vries, moedigt me aan om door te gaan met de cursussen die ik volg. Ze zegt dat ik talent heb en dat ik het ver kan schoppen als ik eenmaal vrij ben. Ze geeft me hoop. Hun vriendelijkheid en hun geloof in ons, zelfs als wij dat zelf niet altijd hebben, maken een enorm verschil. Het zijn mensen zoals zij die ervoor zorgen dat ik mezelf blijf herinneren dat er een leven na dit alles is.





**GESCHREVEN DOOR  
achterblijver**

**Souf**



**GOED  
VERHAAL**

## De Slepende Tijd

Elke dag voelt hetzelfde. De muren komen op me af, en de tijd lijkt eindeloos te slepen. In het begin probeerde ik structuur te vinden – lezen, sporten, werken – maar naarmate de maanden voorbijgingen, verloor ik langzaam de moed.

Ik ben moe. Moe van de routine, van elke dag dezelfde gezichten en dezelfde smalle cel. De kalender aan de muur betekent niets meer; de dagen zijn leeg en zonder vooruitzicht. Soms probeer ik me voor te stellen hoe het is buiten deze muren, maar het voelt als een droom die niet meer van mij is.

Toch houd ik vol. Ergens weet ik dat deze tijd, hoe eindeloos ook, ooit voorbij zal zijn. Dat is het enige waar ik me aan vasthoud.





# RAP GEDICHT

**GESCHREVEN DOOR  
achterblijver**

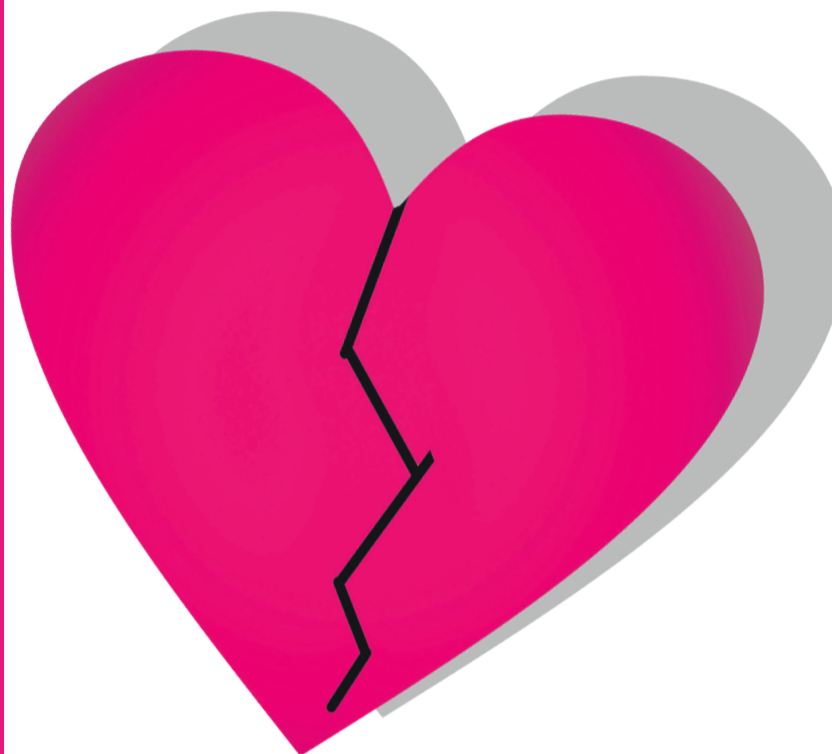
**Koos**

## Verloren Liefde

Ik dacht dat jij zou wachten, dat jij zou blijven staan,  
Maar de muren tussen ons, zijn te hoog om overheen te  
gaan.  
Jouw brieven werden minder, jouw woorden steeds minder  
warm,  
Tot de dag dat je schreef: "Het spijt me, maar ik laat je arm."

Ik kan het je niet kwalijk nemen, je hebt je vrijheid weer  
gevonden,  
Terwijl ik hier binnen zit, geketend aan mijn eigen zonden.  
Je leven gaat verder, buiten deze koude muur,  
En ik blijf hier alleen, gevangen in het duister en het zuur.

Ik hoop dat jij gelukkig wordt, dat jij weer licht en vrij kunt  
zijn,  
Ik zal je missen, elke dag, maar ik laat je nu van mij  
verdwijnen.  
Hier binnen blijft het stil, mijn hart voelt leeg, maar ik begrijp,  
Dat jij kiest voor het leven, dat ik je niet kan geven, hoeveel  
ik ook schrijf.



# RAP GEDICHT

**GESCHREVEN DOOR  
achterblijver**

**Smoker (non)**

## ADEM VRIJ

Een laatste trek, een laatste vlam,  
Gedag gezegd, de tijd is daar dan.  
Geen rook meer die mijn adem neemt,  
Geen as die in mijn longen zweemt.

Mijn handen vrij, geen brandend ding,  
De lucht weer fris, een nieuw begin.  
De ketting los, ik adem vrij,  
Het vuur gedoofd, ik ben weer mij.



**GEMAAKT DOOR  
achterblijver**

**P.J.**



**KUNST  
STAALTJE**



De oplossingen  
vind  
je op pagina  
22



## SUDOKU ●

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

## SUDOKU ●●

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

## SUDOKU ●●●

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

# WOORDZOEKER

- |              |              |               |              |
|--------------|--------------|---------------|--------------|
| aanroepen    | dikte        | onaangepast   | spruitjes    |
| aanvaardbaar | eregestoelte | ondiep        | tenor        |
| almeren      | gebaar       | onrein        | toegangskaat |
| amateurisme  | geharrewar   | onvrede       | vaker        |
| asbest       | Ghana        | ouderdom      | vakkundig    |
| begrip       | heersen      | premie        | vermurwen    |
| boert        | heleboel     | psychiatrisch | vetrol       |
| bokser       | houding      | ritme         | waterijsje   |
| bridgedrive  | katjes       | schoenborstel | wegbrengen   |
| concours     | lekkage      | selderie      | willens      |
| daverend     | lijnbus      | sherry        | zeebanket    |
| deadline     | mesje        | sneeuwvlok    | zwaai        |
| debat        | metro        | speer         | zwoegen      |
| dempen       | nederig      | speuren       |              |
| deugd        | object       | springen      |              |

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

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

# ZWEEDES

degrade- ren toiletarti- kel	runderen ad ...	papierbal klein lastdier	haag	slenteren biljartspel	peuzel
uitroep van verbazing Fed.Trade Comm.	2	doping verblijf	Afrikaans dier obligatie	oktober	5
klein kind	hectoliter makkie	aambeeld oprecht			Ameri- kaanse staat
excursie kaskraker	8		biljartstok aanbie- ding		
		abus ellende	hij is, jij ... beving		met behelp van
tussen- worpel werktuig		afsluiting ton	3	mijne heren domme fout	
			bakboord Europe- aan		totaal
deel van de hals	dociel Surinaams gerecht	1	nieuwe ster God		
		haven zet			scheeps- touw
gesloten lidwoord	4	okselfris onderwijs- instelling	7	Groen- Links zaliger ge- dachtenis	6
		brand			
journaal				slim	

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

## Wil je naar huis?



**Mr. Rick Engwegen**

- strafrecht
- jeugd(straf)recht
- personen- en familierecht

# Hilkens

Advocaten

[hilkens.nl](http://hilkens.nl)

T 0475 485 080 • M 06 10 71 93 62

# BUDGET COOKING



Bereidingstijd: 20 mintuten  
voor 2 personen

## BENODIGDHEDEN

200 GR PASTA  
300 GR KIPFILET  
2 TL KIPKRUIDEN  
150 GR CHERRYTOMATJES OF 2 TOMATEN  
25 GR RUCOLA  
2 TL ITALIAANSE KRUIDEN  
1 UI  
1 TEEN KNOFLOOK  
100 ML SLAGROOM  
50 GR GERASPTA KAAS  
ZOUT EN PEPER

## BEREIDINGSWIJZE

Kook de pasta volgens de instructies op de verpakking. Snipper de ui en snijd de knoflook fijn. Snijd de tomaatjes in stukjes. Snijd de kipfilet in stukjes en breng op smaak met de kruiden. Giet een scheutje olie in een pan en bak de kip gaar. Voeg de ui en knoflook toe en bak even kort mee. Voeg de slagroom, Italiaanse kruiden, snufje peper en de geraspte kaas toe. Warm het geheel op en roer af en toe even door. Laat de saus een beetje indikken. Voeg de gekookte pasta en de tomaatjes toe. Warm nog even kort mee en zet dan het vuur uit. Serveer met wat rucola.



Bereidingstijd: 15 mintuten  
voor 2 personen

## BENODIGDHEDEN

2 PAPRIKA'S  
1 UI  
2 TENEN KNOFLOOK  
OLIJFOLIE  
500 ML GROENTENBOUILLON (MAGGI)  
1 TL PAPRIKAOEDER  
ZOUT EN PEPER  
EVT SCHEUTJE KOOKROOM/PLANTAARDIGE ROOM:  
200 GR KIKKERERWTEN UIT BLIK (BONDUELLE)  
2 EL OLIJFOLIE  
1 TL CAJUN KRUIDEN  
SNUFJE PEPER

## BEREIDINGSWIJZE

Verwarm de oven voor op 200 graden. Snijd de paprika's en ui in stukken. Haal het schilletje van de tenen knoflook. Verdeel de paprika, ui en knoflook over een bakplaat (met bakpapier). Giet een scheutje olie over de groenten en breng op smaak met de kruiden. Hussel kort door elkaar. Bak de groenten 35 minuten in de oven. Ondertussen giet je de kikkererwtten af. Spoel ze schoon in een zeef, onder de kraan. Breng de kikkererwtten op smaak met de kruiden en olie. Verdeel de kikkererwtten over een bakplaat met bakpapier. Bak ze 20 minuten in de oven. Doe na 35 minuten de paprika, ui en knoflook in een pan, samen met de bouillon. Pureer de soep met een staafmixer. Serveer de soep met evt een scheut kookroom en de geroosterde kikkererwtten.



Bereidingstijd: 50 mintuten  
voor 8 personen

## BENODIGDHEDEN

250 GR BLOEM  
125 GR BOTER OP KAMERTEMPERA-  
TUUR  
200 GR SUIKER  
2 APPELS  
3 EIEREN  
1 TL BAKPOEDER  
0,5 TL BAKSODA  
MESPUNTJE ZOUT  
1 TL KANEEL  
0,5 TL NOOTMUSKAAT  
1 TL VANILLE EXTRACT  
WALNOTEN

## BEREIDINGSWIJZE

VERWARM DE OVEN VOOR OP 175 GRADEN. DOE DE BLOEM, BAKSODA, BAKPOEDER, ZOUT, KANEEL EN NOOTMUSKAAT IN EEN KOM. EN MENG DOOR ELKAAR. KLOP ONDERTUSSEN DE BOTER EN SUIKER LUCHTIG MET EEN ELEKTRISCHE MIXER GEDURENDE ONGEVEER 5 MINUTEN. VOEG EEN VOOR EEN DE EIEREN TOE. VOEG HET BLOEMMENGSEL TOE AAN DE KOM MET DE OPGEKLOPTE BOTER. SCHIL EN RASP DE APPELS EN ROER DOOR HET CAKEBESLAG. HAK DE WALNOTEN FIJN EN ROER DIE OOK DOOR HET BESLAG. VET EEN CAKEBLIK IN EN DOE HET BESLAG ERIN. LEG EVENTUEEL NOG WAT WALNOTEN OP DE BOVENKANT. BAK DE CAKE IN 45-50 MINUTEN GAAR. CONTROLEER EVEN MET EEN PRIKKER OF DE CAKE GOED GAAR IS. LAAT AFKOELEN EN SERVEER EVENTUEEL NOG MET WAT POEDERSUIKER.



# oplossingen

## SUDOKU ●

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

## SUDOKU ●●

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

## SUDOKU ●●●

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

## ZWEEDS

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

## MODEKLEUR

## WOORDZOEKER

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

## GARAGEHOUDER



### Meer leren in minder tijd

Effectiever en efficiënter huiswerk maken.

#### Samenvatting

Dit boek biedt een frisse blik op leerlingen en hun huiswerk. Het is bedoeld voor docenten, mentoren en ouders die scholieren willen begeleiden bij het maken van hun huiswerk. De meeste leerlingen hebben over het algemeen één ding gemeen: ze willen zo efficiënt en effectief mogelijk hun huiswerk maken. Efficiënt door zo min mogelijk tijd aan het huiswerk te besteden en effectief door het halen van de hoogst mogelijke cijfers. Met de praktische tips en interessante theorie in Meer leren in minder tijd kunnen leerlingen zelfstandig en gemotiveerd aan de slag. De onderwerpen brein, school, plannen en motivatie vormen de basis. Vanuit deze basis krijgen leerlingen praktische tips over hun vakken, agenda, cijferlijst, voeding en ontspanning, zodat ze meer kunnen leren in minder tijd.



### De 7 elementen van aandacht

Het eerste werkboek voor ADD dat echt werkt!

#### Samenvatting

Leer ADD echt begrijpen met De 7 elementen van aandacht. Met dit ADD boek ga je aan de slag met jezelf en daarmee is dit het eerste werkboek voor ADD dat echt werkt. Je haalt een persoonlijke gids in huis, waarmee je samen op reis gaat. Een reis naar verbetering. Het geeft inzicht in jezelf, in ADD en het leert je wat je moet doen om in het dagelijks leven weer in balans te raken. Het zit boordevol handige tools en tips, die je meteen kunt toepassen in jouw dagelijks leven met ADD. De 7 elementen is een uniek ADD boek om verder te komen in je leven.



### Fuck it, you can have it all

Dit boek is ontworpen om je volledige potentieel en ware identiteit te ontwikkelen en je leven radicaal te transformeren, mits je bereid bent om directe en radicale keuzes te maken.

#### Samenvatting

“Fuck it, you can have it all” biedt een unieke, no-nonsense benadering voor radicale zelftransformatie. Dit boek helpt je te worden wie je echt wilt zijn, zodat je elk doel kunt bereiken. Het biedt geen oppervlakkige tips, maar diepgaande inzichten, praktische actiestappen en toegang tot een exclusieve community.

# Als vrijheid de enige optie is

Strafrecht • Privaatrecht • Bestuursrecht

- Cyber crime (*hacken*)
- Drugszaken
- 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. uitlevering*)

Tel: 030 212 0466 [www.moszkowicz-law.nl](http://www.moszkowicz-law.nl) (*ook pro deo*)

MOSZKOWICZ  
ADVOCATEN UTRECHT



## **HET BELANG VAN OMSCHOLING VOOR GEDETINEERDEN: EEN KANS OP EEN BETERE TOEKOMST**

Voor veel gedetineerden kan de periode van detentie een kans zijn om hun leven een nieuwe richting te geven. Als advocaat speelt u een cruciale rol in het aanmoedigen van uw cliënten om deze kans te benutten door middel van omscholing en onderwijsprogramma's. Het stimuleren van uw cliënten om zich om te scholen tijdens detentie biedt hen niet alleen de mogelijkheid om vaardigheden te ontwikkelen die na vrijlating waardevol zijn, maar kan ook bijdragen aan een succesvolle re-integratie in de samenleving.

Omscholing tijdens detentie heeft diverse voordelen. Ten eerste draagt het bij aan het vergroten van werkgelegenheidskansen na de detentieperiode. Veel gedetineerden kampen met een gebrek aan kwalificaties of ervaring, wat hen belemmert bij het vinden van werk. Door gebruik te maken van omscholingsprogramma's kunnen ze nieuwe vaardigheden aanleren die aansluiten bij de huidige arbeidsmarkt. Dit vergroot hun kansen op stabiel werk, wat een van de belangrijkste factoren is in het voorkomen van recidive.

Daarnaast biedt onderwijs tijdens detentie een structurele invulling van de tijd. Dit helpt gedetineerden om een positief dagritme op te bouwen, waardoor ze niet alleen hun tijd nuttig besteden, maar ook zelfdiscipline ontwikkelen. Dit kan hun zelfvertrouwen vergroten, een essentieel element voor het opbouwen van een leven buiten de gevangensmuren.

U kunt uw cliënten helpen door hen te informeren over de mogelijkheden die beschikbaar zijn binnen de penitentiaire inrichtingen, zoals vakopleidingen, cursussen of zelfs het behalen van een diploma. Vaak zijn er ook samenwerkingen met externe onderwijsinstellingen die waardevolle certificaten aanbieden. Het benadrukken van de voordelen, zoals betere toekomstperspectieven, persoonlijke groei, en een grotere kans op succesvolle re-integratie, kan uw cliënten motiveren om de stap te zetten.

Als advocaat kunt u een belangrijke motivator zijn om deze educatieve weg te verkennen. Door hen te wijzen op de waarde van omscholing, helpt u niet alleen uw cliënten om zichzelf te ontwikkelen, maar draagt u ook bij aan een samenleving waarin ex-gedetineerden succesvol kunnen terugkeren en een positieve bijdrage kunnen leveren.