



# BAJESBLAD

Voor positiviteit,  
realiteit en inspiratie.



Beste lezers,

Het nieuwe jaar staat voor de deur en we willen graag beginnen met jullie allemaal het allerbeste toe te wensen voor 2025. Een nieuw jaar brengt nieuwe kansen, hoop en mogelijkheden om te groeien, ongeacht waar je je bevindt of welke uitdagingen je tegemoet treedt.

Voor velen van jullie is deze periode niet eenvoudig. Het kan een tijd zijn van reflectie, gemis en moeilijke emoties. We willen jullie laten weten dat jullie niet alleen zijn. In 2025 hopen we samen met jullie stappen te zetten naar een betere toekomst. Iedere dag is een nieuwe kans om sterker te worden, om te leren, en om vooruit te kijken.

We geloven in jullie veerkracht, in de kracht van verandering en in het vermogen om iets moois te maken van wat voor ons ligt. Laat 2025 een jaar zijn van hoop en groei. Wij blijven er voor jullie zijn met verhalen, informatie en een luisterend oor via Timeys.

Een gelukkig en krachtig 2025 gewenst namens het hele Timeys-team!

Samen sterk,  
Het team van Timeys

happy new  
year

## Cassatie?

Onze kennis en kunde  
is uw laatste kans...

De cassatiedesk van

# WEENING

STRAFRECHTADVOCATEN

Zie laatste pagina voor meer informatie



**'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

**VAN KEULEN & DIRKZWAGER**  
ADVOCATEN

- Alle strafzaken
- TBS/PLI-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

**Van Berge Henegouwen**  
Advocaten

**Als het écht om uw vrijheid gaat!**

Ruim 32 jaar ervaring in grote en kleine strafzaken

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

info@vanbergehenegouwen.com  
www.vanbergehenegouwen.com

Als vrijheid de enige optie is

**MOSZKOWICZ**  
ADVOCATEN UTRECHT

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



# ACHTTERBLIJVERS



**I**k sta op het schoolplein en hoor mijn vriendinnen lachen. Het is een geluid dat normaal gesproken vrolijk maakt, maar vandaag doet het pijn. Ze praten over vaders. “mijn vader heeft gisteren spaghetti gemaakt,” zegt een van hen. “mijn vader leert me fietsen,” voegt een ander toe. Ik blijf stil. Wat moet ik zeggen? Dat mijn vader brieven schrijft die naar ontsnapping ruiken? Dat hij vastzit achter dikke muren en tralies? Ik kijk naar mijn schoenen en voel me kleiner dan ooit.

**T**huis is het niet veel beter. Mama probeert sterk te zijn, maar ik zie hoe moe ze is. Ze werkt dubbele shifts, en als ze niet werkt, is ze bezig met papieren invullen. Advocaten, rekeningen, brieven. Haar glimlach is dunner geworden, net als ons leven. Geen weekenduitjes meer, geen verjaardagsfeestjes. Alleen stilte. En dan dat lege gevoel aan tafel waar papa zou moeten zitten.

**E**lke maand gaan we hem bezoeken. Het voelt alsof ik op een ander planeet stap. Eerst die poort. Daarna de kale ruimte met tafels en stoelen, omringd door mannen in uniform. Ik zie papa, en hoewel ik wil rennen en hem omhelzen, blijft mijn lichaam stilstaan. Hij glimlacht, maar ik weet dat hij zich schuldig voelt. “hoe gaat het op school, lieverd?” vraagt hij. “goed,” lieg ik. Want hoe kan ik uitleggen dat ik boos ben op hem? Boos omdat hij iets gedaan heeft waardoor hij hier zit en wij daarbuiten zonder hem?

**S**oms vraag ik me af of mensen op school het weten. Als ik voorbij loop, voel ik ogen prikken in mijn rug. Ik denk dat ze fluisteren, maar misschien zit dat alleen in mijn hoofd. Het maakt niet uit. Ik voel me toch al anders. Anders dan kinderen met vaders die hen naar bed brengen of helpen met huiswerk. Mijn vader helpt niet. Mijn vader zit.

**T**och zijn er momenten waarop ik hem mis. Zijn rare grapjes, de manier waarop hij me altijd “kleine rakker” noemde. En ik haat het dat ik die momenten mis. Want dan voelt het alsof ik hem vergeef, terwijl ik dat misschien niet wil. Maar misschien wil ik dat ook weer wel. Het is verwarrend. Alles is verwarrend.

**I**k kijk naar de kalender en zie dat zijn vrijlating dichterbij komt. Nog een jaar. Dan is hij weer thuis. Maar wat is thuis dan nog? Kan het ooit weer hetzelfde zijn? Of blijven we gevangen, zelfs als hij vrij is?

**I**k weet het niet. Maar ik weet wel dat ik hoop. Hoop dat we kunnen leren opnieuw te beginnen. Want hoewel ik boos ben, wil ik ook niets liever dan dat papa weer gewoon papa is. Een vader zonder tralies. Een vader die thuis is.



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



# Eenkele belangrijke wijzigingen in het detentieregime vanaf 1 januari 2025

*Voor gedetineerden zijn verlofmogelijkheden en het systeem van promoveren en degraderen belangrijke thema's. Ze hebben invloed op de wijze waarop de detentie wordt ondergaan en op de voorbereiding op de terugkeer in de maatschappij.*

De regelgeving op deze onderwerpen is wel beweeglijk. In 2021 zijn met invoering van de Wet Straffen en Beschermen (Wet SenB) de regels ingrijpend veranderd. De wijzigingen waren met name ingegeven door de gedachte dat vrijheden te gemakkelijk werden toegekend wat afbreuk deed aan het uitgangspunt dat een straf daadwerkelijk een straf zou moeten zijn. De wet SenB had de meest verstrekkende gevolgen op het gebied van de voorwaardelijke vrijheidsstelling, detentiefasering (BBA) het toekennen van verloven.

Inmiddels zijn we ruim twee jaar verder en is de wet geëvalueerd. In de praktijk bleek de nieuwe wet niet in lijn te zijn met de doelstellingen. Zo werden verloven alsnog te gemakkelijk toegekend als deze waren aangevraagd met het doel om een sociaal netwerk te onderhouden. Dit, terwijl de nieuwe wet SenB juist automatiseren diende te voorkomen en verlofaanvragen kritischer te beoordelen. Deze

verloven voor het onderhouden van een sociaal netwerk gingen ten koste van verloftijd die aan andere re-integratiedoelen kon worden besteed, zoals zorg, wonen, werk, schuldaanpak en identiteitspapieren.

Vanaf 1 januari 2025 wordt er een onderscheid gemaakt tussen twee soorten kortdurend re-integratieverlof. De eerste vorm van verlof is een kortdurend re-integratieverlof voor het onderhouden van een sociaal netwerk en de tweede vorm van verlof is een kortdurend verlof dat geen verband houdt met het onderhouden van een sociaal netwerk, maar met andere re-integratiedoelen. In feite komt het erop dat verlofmogelijkheden voor het onderhouden van een sociaal netwerk worden beperkt, zodat meer tijd overblijft om te werken aan andere re-integratiedoelen. Ook beoogt de nieuwe regeling dat verloven minder vanzelfsprekend worden toegekend.

Een ander knelpunt in de Wet SenB bleek de regeling die erin voorzorg dat in het

huis van bewaring elke zes weken werd beoordeeld of gedetineerden in aanmerking kwamen voor promotie of degradatie. Dit systeem bleek door personeelstekorten een te grote belasting op het beschikbare personeel te leggen. Vanaf 1 januari 2025 vinden de zeswekelijkse beoordelingen van het gedrag tijdens detentie alleen nog plaats in de gevangenis. Niet meer in het huis van bewaring. Wel wordt er voorafgaand aan de plaatsing in de gevangenis beoordeeld of een gedetineerde gedurende de beoordelingsperiode in het huis van bewaring gewenst gedrag heeft laten zien. Als dat het geval is dan wordt de gedetineerde in de gevangenis direct in het plusprogramma geplaatst.

Bij de totstandkoming van de wet zijn de aanbevelingen van de Raad voor Strafrechttoepassing en Jeugdbescherming meegewogen. Voor een deel was de Raad positief over de wetswijziging. Wel heeft de Raad voor strafrechttoepassing aan de wetgever gevraagd om te heroverwegen dat een gedetineerde maar één keer per kwartaal van een lopend kalenderjaar in aanmerking komt voor het toekennen van het kortdurend re-integratieverlof voor het onderhouden van

een sociaal netwerk. Wat de raad betreft zou beter aan een stabiel gezinscontact of aan een opvoedingsrol binnen het gezin gewerkt kunnen worden als zou zijn aangesloten bij de geldende regeling. De wetgever heeft deze aanbeveling niet overgenomen omdat er in de praktijk de mogelijkheid van (beeld)bellen ruimhartig zouden worden gefaciliteerd. Verder vond de wetgever dat het sociale netwerk ook op bezoek zou kunnen komen of schriftelijk mee kan worden gecorrespondeerd. De nieuwe regeling zou beter aansluiten bij het beginsel: straf is straf.

Natuurlijk dient ook nu weer te bezien hoe de nieuwe wet in de praktijk uitpakt. Van belang is wel om te weten dat de wetgever oog heeft voor uitzonderingsgevallen. Daarom is er voorzien in een zogenaamde hardheidsclausule, waar in het geval van zwaarwegende en uitzonderlijke redenen een beroep op kan worden gedaan. Tegen onwelgevallige beslissingen die een gedetineerde rechtstreeks betreffen staan nog steeds de mogelijkheden van bezwaar en beroep open.

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

IK GA BIJNA MIJN  
OPLEIDING AFRONDEN

“HAPPINEZ”

ZONSOPGANG DOOR  
HET RAAM



het starten  
van een

nieuw  
boek

EEN GOED GESPREK MET EEN  
CELGENOOT

EEN INTENSIEVE  
WORKOUT IN DE GYM

HET BEWUST WAARNEMEN  
VAN KLEINE DINGEN

Een glimlach of vriendelijk woord van een medege-detineerde kan onverwachts een moment van verbinding creëren.



DAT MOMENT WAAROP JE  
HELEMAAL OPGAAN IN HET  
TEKENEN

M  
AKE UPPEM MET MIJN  
VRIENDINNEN HIER  
BINNEN

EEN GLIMLACH  
OF VRIENDELIJK  
WOORD VAN EEN  
MEDEGEDETI-  
NEERDE KAN ON-  
VERWACHTS EEN  
MOMENT VAN VER-  
BINDING CREËREN.

TIMEYS LEZEN  
NATUURLIJK

**WASSENAAR**  
STRAFRECHTADVOCATUUR

**FIGHT FOR FREEDOM**

TEL: 073 - 302 00 05  
WASSENAARSTRAFRECHT.NL



ADVOCAAT DETENTIERECHT  
MET LANDELIJKE PRAKTIJK

Rapport  
Orde-maatregel  
Promoveren/degraderen  
Commissie van Toezicht  
RSJ

Bel bij vragen vrijblijvend op  
telefoonnummer 043 799 9062

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

“Every sunrise is an invitation to reset,  
refresh, and renew your journey.”





# Verbod op merkkleding in de Gevangenis

**ALS STRAFRECHTADVOCAAT KOM IK REGELMATIG IN AANRAKING MET DE REGELS DIE GEVANGENISSEN STELLEN AAN GEDETINEERDEN. BEGIN VORIG JAAR STUITTE IK OP DE NIEUWE KLEDINGREGELS IN PI LELYSTAD, DIE IK ALS TE VERGAAND BESCHOUW. BEPAALDE MERKKLEDING WERD PLOTSELING VERBODEN, WAARONDER GUCCI, MONCLER, PRADA, LOUIS VUITTON, BURBERRY EN VERSACE.**

De PI stelde dat het doel was om afpersing en de handel in goederen te voorkomen, omdat bepaalde merkkleding hierbij een rol zou spelen. Ze wilden voorkomen dat gedetineerden elkaar onder druk zetten met luxe merken of spullen verhandelen.

Ik heb meteen een klacht ingediend bij de Commissie van Toezicht. De PI heeft een te strenge maatregel in het leven geroepen zonder goed na te denken over de gevolgen. Die lijst is willekeurig samengesteld. Zo zijn er veel andere dure merken die niet op de lijst staan, zoals bijvoorbeeld Balenciaga en Philipp Plein. Het verbieden van slechts een beperkt aantal merken biedt dus geen oplossing voor het veronderstelde probleem van afpersing en handel.

Maar de maatregel heeft ook grote gevolgen voor de gedetineerden zelf: u dus. Een van mijn cliënten, die graag dure merkkleding draagt, moest plotseling veel geld uitgeven om nieuwe kleding aan te schaffen. Van merken die hij normaal niet draagt.

Gedetineerden moeten soms tot duizenden euro's uitgeven voor nieuwe kleding, alleen omdat een bepaald merk op de "verboden merkenlijst" staat. Dit is een zware kostenpost die niet te negeren is.

Juridisch gezien zijn er ook problemen. Volgens artikel 44 lid 2 van de Penitentiare Beginselenwet mag de gevangenis regels stellen over kleding, maar alleen als deze een gevaar vormen voor de orde of veiligheid in de inrichting. Er is echter voor zover mij bekend geen hard bewijs dat merken op de

lijst een werkelijk gevaar vormen voor de veiligheid in de gevangenis. Dit maakt de regels onterecht.

Ik geloof dat deze regels te vergaand zijn en niet het gewenste effect zullen hebben. Kledingvoorschriften kunnen niet voorkomen dat gedetineerden anderen afpersen of goederen verhandelen. Er zijn meer manieren om dat te doen dan met luxe kleding. Als iemand een ander wil afpersen, dan gebeurt dat. Daar is geen kleding voor nodig. Het is symboolpolitiek, meer niet.

Hij, en u mogelijk ook, wordt op deze wijze beperkt in zijn keuzevrijheid. Dat geeft een gevoel van machteloosheid. En onderwerping. Het verlies van luxe is niet het grootste probleem. De maatregel is een schending van uw privéleven en vrijheid, naast de vrijheidsberoving waar u al onderhevig aan bent.

In oktober vorig jaar liet Staatssecretaris Coenradie weten een maximumprijs per gevangenisoutfit te willen invoeren om machtsmisbruik onder gevangenen tegen te gaan. What's next? Een oranje gevangenisoutfit zoals we kennen uit Amerikaanse series? Tot nu toe is er nog geen beslissing genomen over de door mij ingediende klacht, maar ik blijf me inzetten voor een gevangenisbeleid dat de rechten van gedetineerden beschermt. Met deze column wil ik niet alleen de discussie over deze regels openen, maar ook toekomstige cliënten aanmoedigen juridische stappen te ondernemen tegen onterechte regelgeving.

Semra Aytemur, strafrechtadvocaat  
Dekens Aytemur strafrechtadvocaten

**“ IK BLIJF ME INZETTEN VOOR EEN GEVANGENISBELEID DAT DE RECHTEN VAN GEDETINEERDEN BESCHERMT. ”**



■ Nancy Dekens  
06 2139 7793

■ Semra Aytemur  
06 3364 9758

- **bereikbaar**
- **vindingrijk**
- **daadkrachtig**



**DEKENS & AYTEMUR**  
STRAFRECHTADVOCATEN

+31 (0)20 210 32 32  
www.dacrime.nl  
info@dacrime.nl



## Goede Voornemens: Waarom We Ze Maken en Hoe We Ze Volhouden

Elk jaar rond de jaarwisseling maken miljoenen mensen goede voornemens. Het is een traditie die ons uitnodigt om na te denken over het afgelopen jaar en vooruit te kijken naar wat we anders willen doen. Of het nu gaat om gezonder eten, meer bewegen, financiële doelen stellen of meer tijd doorbrengen met dierbaren, goede voornemens zijn een manier om hoopvol en doelgericht het nieuwe jaar in te gaan.

Maar waarom maken we deze voornemens? En waarom is het vaak zo moeilijk om ze vol te houden?

### Waarom maken we goede voornemens?

1. **Reflectie en hoop:** De jaarwisseling voelt als een nieuw begin. Het is een natuurlijk moment om stil te staan bij wat goed ging en wat beter kan.
2. **Motivatie voor verbetering:** Mensen hebben van nature de behoefte om te groeien. Goede voornemens geven richting aan deze drang.
3. **Sociale norm:** Het maken van voornemens wordt vaak gestimuleerd door onze omgeving. Vrienden, familie en media praten over hun plannen, wat ons aanmoedigt om hetzelfde te doen.

### Waarom houden veel mensen hun voornemens niet vol?

1. **Te veel doelen:** Het stellen van meerdere ambitieuze doelen tegelijk kan overweldigend zijn.
2. **Gebrek aan planning:** Veel mensen bedenken wel wat ze willen bereiken, maar niet hoe.
3. **Onrealistische verwachtingen:** Veranderingen kosten tijd. Als de vooruitgang langzaam gaat, verliezen mensen vaak hun motivatie.



# SPORT & BALANS

## Oefening

## Hoe je het doet:

## Waar het goed voor is:

### Diepe Buikademhaling

- Hoe: Ga zitten of liggen met één hand op je buik en de andere op je borst. Adem diep in door je neus, zodat je buik omhoog komt, terwijl je borst zo stil mogelijk blijft. Adem langzaam uit door je mond.
- Duur: 5-10 minuten.

Vermindert spanning en stimuleert ontspanning.

### 4-7-8 Ademhaling

- Hoe: Adem in door je neus terwijl je tot 4 telt. Houd je adem in terwijl je tot 7 telt. Adem uit door je mond terwijl je tot 8 telt.
- Duur: 4 ademhalingscycli.

Helpt bij het ontspannen van lichaam en geest en kan helpen om sneller in slaap te vallen.

### Neusademhaling (Nadi Shodhana)

- Hoe: Sluit je rechterneusgat met je duim, adem in door je linkerneusgat. Sluit je linkerneusgat met je ringvinger en adem uit door je rechterneusgat. Herhaal dit en wissel steeds van kant.
- Duur: 5-7 minuten.

Bevordert innerlijke balans en kalmte.

### Box Breathing

- Hoe: Adem in door je neus terwijl je tot 4 telt, houd je adem in voor 4 tellen, adem uit door je mond terwijl je tot 4 telt, en houd je adem weer in voor 4 tellen.
- Duur: 5-10 minuten.

Vermindert stress en bevordert focus.

### Simpele Ademhaling met Aandacht

- Hoe: Sluit je ogen en concentreer je op je ademhaling. Adem normaal in en uit terwijl je bewust voelt hoe lucht je neus, longen en buik vult en verlaat.
- Duur: 5-10 minuten.

Vergroot mindfulness en vermindert angst.

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>Ambassadeur Voor 1 Dag</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Beschrijving:</b> Programma waarin bekende Nederlanders de rol van ambassadeur voor een dag op zich nemen om een goed doel te promoten.</li> <li>• <b>Datums:</b> 2025-01-19, 2025-01-26, 2025-02-02</li> <li>• <b>Tijd:</b> 14:30:00</li> </ul>	<p><b>BEAU</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Beschrijving:</b> Dagelijkse talkshow waarin Beau van Erven Dorens actuele thema's bespreekt met gasten uit de politiek, media, sport en entertainment.</li> <li>• <b>Datums:</b> 2025-02-17, 2025-02-18, 2025-02-19, 2025-02-20</li> <li>• <b>Tijden:</b> 14:05:00, 22:00:00, 23:45:00</li> </ul>	<p><b>Camp To Go</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Beschrijving:</b> Kampeerprogramma waarin presentator en kampeerdeskundige gezinnen en koppels begeleidt bij hun eerste kampeerervaring.</li> <li>• <b>Datums:</b> 2025-01-11, 2025-01-12, 2025-01-18, 2025-01-19</li> <li>• <b>Tijden:</b> 12:30:00, 12:32:00, 14:30:00, 16:58:00, 17:00:00</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Campingtijd Beschrijving:</b> Kampeerprogramma waarin Koert-Jan de Bruijn en Martine Hauwert kampeerliefhebbers voorzien van tips en tricks.</li> <li>• <b>Datums:</b> 2025-02-02, 2025-02-08, 2025-02-09, 2025-02-15</li> <li>• <b>Tijden:</b> 09:00:00, 14:30:00, 17:30:00</li> </ul>	<p><b>De Grote Huisverbouwing</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Beschrijving:</b> Woonprogramma waarin gezinnen met hulp van experts hun droomhuis realiseren.</li> <li>• <b>Datums:</b> 2025-01-10, 2025-01-17, 2025-01-24</li> <li>• <b>Tijd:</b> 20:30:00</li> </ul>	<p><b>Editie NL</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Beschrijving:</b> Kort nieuwsprogramma met dagelijkse gebeurtenissen, trends en maatschappelijke onderwerpen.</li> <li>• <b>Datums:</b> 2025-01-11, 2025-01-12, 2025-01-13, 2025-01-14</li> <li>• <b>Tijden:</b> 18:20:00, 18:25:00</li> </ul>
<p><b>Eigen Huis &amp; Tuin</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Beschrijving:</b> Woon- en klusprogramma met tips voor het verbeteren van huis en tuin.</li> <li>• <b>Datums:</b> 2025-01-11, 2025-01-12, 2025-01-18</li> <li>• <b>Tijd:</b> 18:05:00</li> </ul>	<p><b>Helemaal Het Einde!</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Beschrijving:</b> Realityprogramma waarin gezinnen een nieuw leven proberen op te bouwen in een afgelegen deel van de wereld.</li> <li>• <b>Datums:</b> 2025-01-14, 2025-01-21, 2025-01-28</li> <li>• <b>Tijd:</b> 21:30:00</li> </ul>	<p><b>Koffietijd</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Beschrijving:</b> Ochtendprogramma met interviews over lifestyle, gezondheid, mode en koken.</li> <li>• <b>Datums:</b> 2025-01-11, 2025-01-12, 2025-01-13, 2025-01-14</li> <li>• <b>Tijd:</b> 10:00:00</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>112 Vandaag</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Beschrijving:</b> Liveprogramma over de meest opvallende meldingen en gebeurtenissen uit de wereld van politie, brandweer en ambulance.</li> <li>• <b>Datums:</b> 2025-01-13, 2025-01-14, 2025-01-15, 2025-01-16</li> <li>• <b>Tijden:</b> 17:00:00, 17:10:00, 17:12:00, 21:49:00</li> </ul>	<p><b>24 Uur In De E.R.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Beschrijving:</b> Medische realityserie over de eerstehulpafdeling van een druk ziekenhuis, waarin het werk van artsen en verpleegkundigen wordt gevolgd.</li> <li>• <b>Datums:</b> 2025-01-13, 2025-01-14, 2025-01-15, 2025-01-16</li> <li>• <b>Tijden:</b> 22:20:00, 22:21:00, 22:25:00</li> </ul>	<p><b>24 Uur In De Politiecel UK</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Beschrijving:</b> Realityserie waarin de Bedfordshire Police wordt gevolgd tijdens hun werk op het politiebureau en in het veld.</li> <li>• <b>Datums:</b> 2025-01-12, 2025-01-13, 2025-01-19, 2025-01-20</li> <li>• <b>Tijden:</b> 00:20:00, 00:30:00, 16:30:00, 16:32:00</li> </ul>
<p><b>Antwoorden Met Bayless Conley</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Beschrijving:</b> Vind antwoorden op jouw levensvragen met pastor Bayless Conley in dit inspirerende programma.</li> <li>• <b>Datums:</b> 2025-01-12, 2025-01-19, 2025-01-26, 2025-02-02</li> <li>• <b>Tijd:</b> 07:30:00</li> </ul>	<p><b>Big Brother</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Beschrijving:</b> Realityprogramma waarin een groep wildvreemden voor langere tijd samenwoont in een huis, afgesloten van de buitenwereld.</li> <li>• <b>Datums:</b> 2025-01-13, 2025-01-14, 2025-01-15, 2025-01-16</li> <li>• <b>Tijden:</b> 20:30:00, 20:31:00, 20:33:00, 23:20:00</li> </ul>	<p><b>Border Patrol</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Beschrijving:</b> Serie die de dagelijkse werkzaamheden van de Nieuw-Zeelandse grenspolitie volgt, waaronder controles op luchthavens en zeehavens.</li> <li>• <b>Datums:</b> 2025-01-13, 2025-01-14, 2025-01-15</li> <li>• <b>Tijden:</b> 19:30:00, 19:32:00</li> </ul>
<p><b>Expeditie Robinson</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Beschrijving:</b> Avontuurlijk realityprogramma waarin deelnemers strijden om te overleven op een onbewoond eiland en fysieke en mentale uitdagingen aangaan.</li> <li>• <b>Datums:</b> 2025-01-14, 2025-01-21</li> <li>• <b>Tijd:</b> 20:30:00</li> </ul>	<p><b>Help, Mijn Man Is Klusser!</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Beschrijving:</b> Realityprogramma waarin bouwdeskundige John Williams gezinnen helpt bij klussen die volledig uit de hand zijn gelopen.</li> <li>• <b>Datums:</b> 2025-01-12, 2025-01-19</li> <li>• <b>Tijden:</b> 21:30:00, 22:00:00</li> </ul>	<p><b>Jinek</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Beschrijving:</b> Talkshow waarin Eva Jinek actuele thema's bespreekt met prominente gasten uit binnen- en buitenland.</li> <li>• <b>Datums:</b> 2025-01-13, 2025-01-14, 2025-01-15, 2025-01-16</li> <li>• <b>Tijden:</b> 22:45:00, 22:50:00</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>A Day To Die</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Beschrijving:</b> Geen beschrijving beschikbaar.</li> <li>• <b>Datum:</b> 2025-01-30</li> <li>• <b>Tijd:</b> 22:30:00</li> </ul>	<p><b>After Earth</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Beschrijving:</b> Geen beschrijving beschikbaar.</li> <li>• <b>Datum:</b> 2025-02-20</li> <li>• <b>Tijd:</b> 22:35:00</li> </ul>	<p><b>Alex Cross</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Beschrijving:</b> Geen beschrijving beschikbaar.</li> <li>• <b>Datum:</b> 2025-03-04</li> <li>• <b>Tijd:</b> 22:55:00</li> </ul>
<p><b>American Ninja Warrior</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Beschrijving:</b> Sterke en sportieve kandidaten moeten rennend, springend en klimmend een uitdagend parcours vol hindernissen voltooien.</li> <li>• <b>Datums:</b> 2025-01-11, 2025-01-12, 2025-01-18, 2025-01-19</li> <li>• <b>Tijden:</b> 12:30:00, 12:56:00, 13:00:00, 13:30:00</li> </ul>	<p><b>Arctic</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Beschrijving:</b> Geen beschrijving beschikbaar.</li> <li>• <b>Datum:</b> 2025-03-02</li> <li>• <b>Tijd:</b> 22:25:00</li> </ul>	<p><b>Idioten Op De Weg</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Beschrijving:</b> Realityserie over de meest bizarre en gevaarlijke verkeerssituaties vastgelegd door dashcams.</li> <li>• <b>Datums:</b> 2025-01-11, 2025-01-18</li> <li>• <b>Tijd:</b> 13:00:00</li> </ul>
<p><b>Klimaat Bewust Werkt</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Beschrijving:</b> Informatief programma over duurzaamheid in het bedrijfsleven.</li> <li>• <b>Datums:</b> 2025-01-11, 2025-01-18</li> <li>• <b>Tijd:</b> 13:32:00</li> </ul>	<p><b>Mediashop</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Beschrijving:</b> Homeshoppingprogramma waarin innovatieve producten worden gepresenteerd.</li> <li>• <b>Datums:</b> 2025-01-11, 2025-01-18</li> <li>• <b>Tijden:</b> 06:00:00</li> </ul>	<p><b>Teleshop 7: Tommy Teleshopping</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Beschrijving:</b> Homeshoppingprogramma met diverse aanbiedingen.</li> <li>• <b>Datums:</b> 2025-01-11, 2025-01-18</li> <li>• <b>Tijden:</b> 02:10:00</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>All Things Valentine</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Beschrijving:</b> Geen beschrijving beschikbaar.</li> <li>• <b>Datum:</b> 2025-02-04</li> <li>• <b>Tijd:</b> 20:25:00</li> </ul>	<p><b>America's Got Talent</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Beschrijving:</b> Talentenshow waarin juryleden Simon Cowell, Sofia Vergara, Heidi Klum en Howie Mandel op zoek gaan naar de grootste talenten van Amerika. Voor de meest spectaculaire acts kunnen de juryleden en presentator Terry Crews de Golden Buzzer inzetten, waarmee hun eigen favoriet direct naar de liveness gaat.</li> <li>• <b>Datums:</b> 2025-01-12, 2025-01-19, 2025-01-26, 2025-02-02, 2025-02-09, 2025-02-16, 2025-02-23, 2025-03-02, 2025-03-09</li> <li>• <b>Tijden:</b> 19:59:00, 20:00:00</li> </ul>	<p><b>Anything For Love</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Beschrijving:</b> Geen beschrijving beschikbaar.</li> <li>• <b>Datum:</b> 2025-02-12</li> <li>• <b>Tijd:</b> 20:25:00</li> </ul>
<p><b>Appetite For Love</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Beschrijving:</b> Geen beschrijving beschikbaar.</li> <li>• <b>Datum:</b> 2025-01-22</li> <li>• <b>Tijd:</b> 20:25:00</li> </ul>	<p><b>Aspe</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Beschrijving:</b> Vlaamse politierie die zich afspeelt in en om Brugge. De uiterlijke schoonheid van deze stad staat in contrast tot de criminele activiteiten die er gebeuren. Hoofdinspecteur Pieter van In staat voor een moeilijke opgave al deze misdaden samen met zijn team op te lossen.</li> <li>• <b>Datums:</b> 2025-01-11, 2025-01-18, 2025-01-25, 2025-02-01, 2025-02-08, 2025-02-15, 2025-02-22, 2025-03-01, 2025-03-08</li> <li>• <b>Tijd:</b> 20:00:00</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Crime Scene Investigation Beschrijving:</b> Amerikaanse misdaadserie waarbij een team van forensisch rechercheurs ervoor zorgt dat geen moord onopgelost blijft in gokparadijs Las Vegas.</li> <li>• <b>Datums:</b> 2025-01-11, 2025-01-12, 2025-01-18, 2025-01-19, 2025-01-25, 2025-01-26, 2025-02-01, 2025-02-02, 2025-02-08, 2025-02-09, 2025-02-15, 2025-02-16, 2025-02-22, 2025-02-23, 2025-03-01, 2025-03-02, 2025-03-08, 2025-03-09</li> <li>• <b>Tijden:</b> 23:35:00, 23:39:00, 23:40:00, 23:46:00, 23:50:00</li> </ul>
<p><b>Dater's Handbook</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Beschrijving:</b> Geen beschrijving beschikbaar.</li> <li>• <b>Datum:</b> 2025-01-15</li> <li>• <b>Tijd:</b> 20:27:00</li> </ul>	<p><b>De Bouwbroers</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Beschrijving:</b> Canadees huizenprogramma waarin de broers Drew en Jonathan Scott families helpen met het vinden van een extreme opknapping en het ombouwen naar een budgetvriendelijk droomhuis.</li> <li>• <b>Datums:</b> 2025-01-13, 2025-01-14, 2025-01-15, 2025-01-16, 2025-01-17, 2025-01-20, 2025-01-21, 2025-01-22, 2025-01-23, 2025-01-24, 2025-01-27, 2025-01-28, 2025-01-29, 2025-01-30, 2025-01-31, 2025-02-03, 2025-02-04, 2025-02-05, 2025-02-06, 2025-02-07, 2025-02-10, 2025-02-11, 2025-02-12, 2025-02-13, 2025-02-14, 2025-02-17, 2025-02-18, 2025-02-19, 2025-02-20, 2025-02-21, 2025-02-24, 2025-02-25, 2025-02-26, 2025-02-27, 2025-02-28, 2025-03-03, 2025-03-04, 2025-03-05, 2025-03-06, 2025-03-07, 2025-03-10</li> <li>• <b>Tijden:</b> 19:28:00, 19:29:00, 19:30:00</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>De Erfgenaam Beschrijving:</b> Programma waarin Ruben Nicolai samen met erfrechtsspecialist Klaas Zondervan in de wereld van ongeclaimde erfenissen duikt. Tijdens de zoektocht naar de erfgenamen komen vaak bijzondere familiegeschiedenissen aan het licht.</li> <li>• <b>Datums:</b> 2025-01-13, 2025-01-20, 2025-01-27, 2025-02-03</li> <li>• <b>Tijd:</b> 20:25:00</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>'s Werelds Duurste Sneakers</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Beschrijving:</b> Geen beschrijving beschikbaar.</li> <li>• <b>Datums:</b> 2025-02-26, 2025-02-27, 2025-03-01</li> <li>• <b>Tijden:</b> 19:30:00, 20:30:00, 23:30:00</li> </ul>	<p><b>Air Fryers: Are They Worth It?</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Beschrijving:</b> Geen beschrijving beschikbaar.</li> <li>• <b>Datums:</b> 2025-02-11, 2025-02-13, 2025-02-15</li> <li>• <b>Tijden:</b> 00:30:00, 21:30:00, 22:30:00</li> </ul>	<p><b>Alles Over De Harry Potter-films</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Beschrijving:</b> Achtdelige documentaireserie waarin cast, crew en experts hun persoonlijke verhalen delen over de iconische Harry Potter-filmreeks.</li> <li>• <b>Datums:</b> 2025-01-17, 2025-01-18, 2025-01-20, 2025-01-21, 2025-01-24, 2025-01-25, 2025-01-27, 2025-01-28</li> <li>• <b>Tijden:</b> 00:30:00, 01:30:00, 20:30:00, 21:30:00, 22:30:00, 23:30:00</li> </ul>
<p><b>Alles Over De Spider-Man-films</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Beschrijving:</b> Zesdelige documentaireserie waarin cast, crew en experts hun persoonlijke verhalen delen over de iconische Spider-Man-filmreeks.</li> <li>• <b>Datums:</b> 2025-01-11, 2025-01-13, 2025-01-14</li> <li>• <b>Tijden:</b> 00:17:00, 01:13:00, 22:19:00, 23:15:00, 23:20:00</li> </ul>	<p><b>Are You Autistic?</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Beschrijving:</b> Geen beschrijving beschikbaar.</li> <li>• <b>Datums:</b> 2025-01-14, 2025-01-15</li> <li>• <b>Tijden:</b> 20:29:00, 23:32:00</li> </ul>	<p><b>Australia's Sleep Revolution With Michael Mosley</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Beschrijving:</b> Driedelige documentaireserie waarin Dr. Michael Mosley naar Australië reist om een baanbrekende behandeling voor slapeloosheid uit te proberen.</li> <li>• <b>Datums:</b> 2025-01-28, 2025-01-29, 2025-01-30, 2025-02-01</li> <li>• <b>Tijden:</b> 00:30:00, 01:30:00, 09:30:00, 10:30:00, 11:30:00, 20:30:00, 21:30:00, 22:30:00, 23:30:00</li> </ul>
<p><b>Billionaire Resorts</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Beschrijving:</b> Zesdelige documentaireserie waarin we een kijkje nemen achter de schermen van 's werelds meest luxe vakantiebestemmingen.</li> <li>• <b>Datums:</b> 2025-02-12, 2025-02-13, 2025-02-14, 2025-02-15, 2025-02-19, 2025-02-20, 2025-02-21, 2025-02-22</li> <li>• <b>Tijden:</b> 00:30:00, 01:30:00, 09:30:00, 10:30:00, 11:30:00, 20:30:00, 21:30:00, 22:30:00, 23:30:00</li> </ul>	<p><b>De Grote Verbouwing Van Luxe Hotel Claridges</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Beschrijving:</b> Driedelige documentaireserie over de verbouwing van het luxe 5-sterrenhotel Claridge's in Londen, dat openbleef tijdens de renovatie.</li> <li>• <b>Datums:</b> 2025-01-22, 2025-01-23, 2025-01-24, 2025-01-25</li> <li>• <b>Tijden:</b> 00:50:00, 02:05:00, 09:30:00, 10:30:00, 11:30:00, 20:30:00, 21:45:00, 23:05:00, 23:30:00</li> </ul>	<p><b>De Koninklijke Wijken Kensington &amp; Chelsea</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Beschrijving:</b> Vierdelige documentaire over de rijke en welvarende Londense wijken Kensington en Chelsea.</li> <li>• <b>Datums:</b> 2025-02-26, 2025-02-28, 2025-03-05, 2025-03-06, 2025-03-07, 2025-03-08</li> <li>• <b>Tijden:</b> 00:30:00, 01:30:00, 10:30:00, 11:30:00, 19:30:00, 20:30:00, 21:30:00, 22:30:00, 23:30:00</li> </ul>



RTL 4

**Programma:** *Teleshop 4: Tommy Teleshopping***Beschrijving:** Homeshopping-programma met aanbiedingen en producten.**Tijd:** 02:08**Datum:** 11 januari 2025**Programma:** *Kinderserie Ernst, Bobbie En De Rest - Schapen scheren***Beschrijving:** Kinderserie waarin Ernst en Bobbie avonturen beleven.**Tijd:** 06:10**Datum:** 11 januari 2025

RTL 5

**Programma:** *New Creation Church TV***Beschrijving:** Religieus programma waar in pastor Joseph Prince een inspirerende boodschap brengt.**Tijd:** 07:30**Datum:** 11 januari 2025**Programma:** *RTL De Journal***Beschrijving:** Nieuwsprogramma met actualiteiten en updates.**Tijd:** 05:30**Datum:** 11 januari 2025

RTL 7

**Programma:** *Idioten Op De Weg***Beschrijving:** Realityserie over de meest bizarre en gevaarlijke situaties in het verkeer.**Tijd:** 13:00**Datum:** 11 januari 2025**Programma:** *Klimaat Bewust Werkt***Beschrijving:** Informatief programma over duurzaamheid in het bedrijfsleven.**Tijd:** 13:32**Datum:** 11 januari 2025

RTL 8

**Programma:** *De Dierenkliniek Down Under***Beschrijving:** Australische realityserie over de dierenartsen in een kliniek in Sydney.**Tijd:** 16:40**Datum:** 11 januari 2025**Programma:** *Teleshop 8: Mediashop***Beschrijving:** Homeshopping-programma met producten en aanbiedingen.**Tijd:** 07:09**Datum:** 11 januari 2025

RTL Z

**Programma:** *RTL Nieuws - Laat***Beschrijving:** Dagelijks het nieuws uit binnen- en buitenland.**Tijd:** 02:03**Datum:** 11 januari 2025**Programma:** *RTL Nieuws - 19:30 uur***Beschrijving:** Nieuwsprogramma met de belangrijkste updates van de dag.**Tijd:** 02:14**Datum:** 11 januari 2025


**M. W. Bouwman**  
STRAFRECHTADVOCAAT

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

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

Papiamentu · English · Français · Deutsch

# Inzet op rehabilitatie vermindert recidive

Een op de vier ex-gedetineerden zit binnen twee jaar weer vast – als er plek is. Het tekort aan gevangenispersoneel biedt kansen voor wat wetenschappers en hulpverleners al lang bepleiten: niet harder, maar anders straffen.

De deur van het Exodushuis heeft een klassieke trekbel én een modern elektronisch slot. Dat gaat prima samen. Net als de bewoners met hun burens, vertelt Leon Swart, die ons binnenlaat in de twee met elkaar verbonden herenhuizen in het Statenkwartier. “Een huiselijke setting in een fijne wijk,” zo omschrijft de teamleider de locatie voor beschermd wonen, waar veertien gemotiveerde ex-gedetineerden worden geholpen hun leven weer op de rit te krijgen.

De 62-jarige Edsel is een van hen. Een ruim trappenhuis leidt naar zijn kamer, met hoog plafond en glas-in-loodramen. De ruimte is ingericht met een bed, een bank en een bureau. Aan de muur hangt een zelfgemaakt schilderij. Hij kijkt er films op vier beeldschermen tegelijk, met geluid van een nog groter aantal boxen. “Ik zit veel binnen, dat is beter.” Al is hij vrij om te komen en te gaan, mits hij zich aan de afspraken met zijn begeleiders houdt.

## Recidivemonitor

Dat is wel eens anders geweest. Edsel was dakloos en heeft in de gevangenis gezeten. Van jongs af aan. Hoe vaak, dat weet hij niet meer precies. Wel waarvoor: uit de hand gelopen ruzies met zijn toenmalige vriendin en diefstal. “Kleine criminaliteit,” noemt hij het zelf. “Dan kreeg ik twee, drie of zes maanden. Ik heb ook wel gestolen om gepakt te worden; in de cel heb je een dak boven je hoofd en krijg je te eten. Soms is het er beter dan buiten.”

## Recidive

Veelpleger, draaideurcrimineel, recidivist. De termen zijn toepasbaar op een aanzienlijk deel van de mensen met een strafblad, blijkt uit de recidivemonitor van het Wetenschappelijk Onderzoek- en Datacentrum (WODC), het kennisinstituut van het ministerie van Justitie en Veiligheid. Van de ex-gedetineerden komt 47 procent binnen twee jaar weer in aanraking met justitie; bijna 27 procent zit dan alweer vast.

Het zijn landelijke cijfers, maar het is aannemelijk dat die in Den Haag er niet voor onderdoen. “We hebben hier te maken met grootstedelijke problematiek,” vertelt Nadia Arsieni, directeur van de reclassering in de regio Zuid-West, waar ook Rotterdam onder valt. “Daar speelt bijvoorbeeld de uithalersproblematiek (waarbij criminelen steeds jongere mensen ronselen om drugs op te halen uit zeecontainers in de haven, red.); in Den Haag die rond drillrappers. Jongeren zijn een belangrijk punt van aandacht.”

Meestal zijn interventies nodig, gericht op gedragsverandering Joost, reclasseringswerker

“Je moet er vroeg bij zijn,” zegt Joost (achternaam bij de redactie bekend), al twintig jaar reclasseringswerker. “Jeugdigen van 18 tot 23 jaar vormen een kwetsbare groep. Zij zijn ontvankelijk voor de ‘gang’-cultuur die is ontstaan; de misdrijven die ze plegen zijn steeds gewelddadiger.” Zodra iemand wordt opgepakt, komt bijna altijd de reclassering in actie. “Als mensen crimineel gedrag vertonen, is het zelden een incident. Er zit bijna altijd problematiek onder. Meestal zijn interventies nodig, gericht op gedragsverandering.”

## Toezicht

De reclassering adviseerde het Openbaar Ministerie vorig jaar over bijna 2000 Hagenaars die werden verdacht van een misdrijf. Ruim 1600 van hen bleven onder toezicht. Schuldhelp, psychische behandeling, een locatieverbod, een enkelband of middelencontrole. Als iemand vrijkomt onder dit soort voorwaarden, ziet de reclassering toe op de naleving ervan. Met als doel recidive te voorkomen. Het WODC constateert dat deze na een taakstraf of reclasseringstoezicht minder is: 34 procent.

Mensen komen vaak slechter uit de gevangenis dan ze erin gingen

Nadia Arsieni, directeur reclassering regio Zuid-West We willen ervoor zorgen dat de samenleving veiliger wordt,” aldus regiodirecteur Arsieni. Zij noemt celstraffen van minder dan drie maanden, die ongeveer driekwart van alle gevangenisstraffen uitmaken, daarbij ‘niet heel effectief’. “Korte celstraffen hebben weinig toegevoegde waarde: ze zijn te kort zijn om af te schrikken, maar ze vergroten wel de kans op recidive, doordat mensen vaak slechter uit de gevangenis komen dan ze erin gingen.” Zonder woning en werk, maar met nieuwe criminele contacten.

Uit het onderzoek van het WODC blijkt dat er nauwelijks re-integratieactiviteiten zijn voor kortgestraften. Terwijl er juist binnen deze groep sprake is van complexe problematiek, zoals verslaving, dakloosheid, schulden en psychische problemen. Dat betekent dat gedetineerden die het hardst ondersteuning nodig hebben daarvoor niet in aanmerking komen. Als ze al vastzitten, want door een gebrek aan gevangenispersoneel zijn korte straffen nu vaak niet uitvoerbaar en lopen veroordeelden vrij rond.

## Enkelband

“Ik ben niet tegen vergelding,” benadrukt Arsieni. “Het kan alleen op effectievere manieren, waarmee de samenleving beter geholpen is.” Ze pleit voor elektronische detentie, waarbij iemand bijvoorbeeld wel de deur uit mag om te werken, maar ’s avonds en ’s nachts thuis moet zijn. Nu kan een enkelband alleen worden ingezet als voorwaarde voor vrijlating, niet als straf. Terwijl het een goed alternatief kan zijn voor een korte gevangenisstraf, volgens de reclassering. “Wij hebben nog wel voldoende personeel: 150 tot 170 medewerkers in Den Haag,” zegt Arsieni. “Dus kom maar door.”

Bron: <https://www.denhaagcentraal.net/nieuws/zorg/inzet-op-rehabilitatie-vermindert-recidive-wonen-werk-en-wederhelft-geven-rust/>



# ‘Wonen, werk en wederhelft geven rust’

Haar oproep is gericht aan het kabinet, dat naarstig zoekt naar oplossingen voor het cipierstekort. Hetzelfde kabinet dat meer, langere en soberdere celstraffen predikt. Die roep om harder straffen, frustreert hulpverleners. Zij pleiten al heel lang voor inzetten op gedragsverandering. Hun ervaringen worden gestaafd door het ene na het andere onderzoek: celstraf doet meer kwaad dan goed, terwijl hulp de samenleving veiliger maakt.

De positieve invloed van een leuke vriendin is groter dan die van ons

Joost, reclasseringswerker

De recidive bleef in Nederland zo goed als gelijk tussen 2010 en 2022, constateert het WODC. Met 47 procent lijkt deze hoog, maar is dat ook zo? Niet in vergelijking met de Verenigde Staten, waar de recidive 75 procent is. Wel ten opzichte van Noorwegen, dat met 20 procent een van de laagste recidivecijfers ter wereld heeft. Gevangenen in Noorwegen en het Noorse strafrechtstelsel richten zich meer op herstelrecht en rehabilitatie van gevangenen dan op repressie, zoals in de VS.

“Wonen, werk en wederhelft, dat zijn de drie pijlers die rust en stabiliteit geven in iemands leven,” aldus criminoloog en reclasseringswerker Hilly (achternaam bij de redactie bekend). “De derde ‘w’ stond vroeger voor ‘wif’, maar we gaan met onze tijd mee,” lacht haar collega Joost. “De positieve invloed van een leuke vriendin is groter dan die van ons.” Maar aan een wederhelft kan de reclassering ex-gedetineerden niet helpen. Aan een woning en werk ook steeds moeilijker, door het huizen tekort en doordat veel cliënten een verstandelijke beperking of psychische problemen hebben. “Dan zetten we in op dagbesteding.”

## Opstarten

Een kwart van de ex-gedetineerden heeft na vrijlating geen onderdak. Net als Edsel. Maar de laatste keer was hij welkom bij Exodus, waar hij rechtstreeks vanuit de gevangenis beschermd kon gaan wonen. “Dat is een goede tussenstap naar zelfredzaamheid,” aldus Swart, die leidinggeeft aan een team van begeleiders. “Wij helpen mensen opstarten. In de gevangenis is er structuur en houvast. Wanneer ze vrijkomen, komt er opeens enorm veel op ze af. Samen met de cliënt richten we ons op risicofactoren en werken we krachtgericht aan een betere toekomst, met aandacht voor het voorkomen van recidive.”

De wereld van de machoman, daar ben ik klaar mee

Edsel, ex-gedetineerde

Niet eerder had Edsel zo lang gezeten: tweeënhalve jaar voor brandstichting. Zonder gewonden, gelukkig. “De vrouw met wie ik 24 jaar samen was, had mijn hart gebroken. Ik ging drinken, blowen, coke gebruiken. Alles om maar te verdoven. En ik ging om met de verkeerde mensen. Toen kreeg ik ruzie met een man, omdat zijn vrouw bij mij op schoot zat. Hij dreigde dat hij een baksteen door mijn raam zou gooien. Ik zei dat ik dan zijn huis in de fik zou steken. We hebben allebei woord gehouden. Dat moet in de wereld van de machoman. Maar die wereld wil ik niet meer in, daar ben ik klaar mee.”

## Reflecteren

“Oudere deelnemers reflecteren vaker op hun leven en handelen ernaar,” merkt Swart op bij bewoners van het Exodushuis. “Ze realiseren zich: nu zit ik hier en wat heeft het me opgeleverd?” Zo ook Edsel, die het geloof gevonden heeft. “In de gevangenis had ik genoeg tijd om na te denken,” vertelt hij. “Nu werk ik aan mezelf. Anderen kunnen je daarbij steunen, maar je moet zelf de stap maken.”

Dat Edsel perspectief heeft, is positief voor hem én voor de veiligheid in de stad

Leon Swart, teamleider Exodus

Na een traject van een jaar, waarin hij door Exodus is geholpen bij het regelen van praktische zaken en met gesprekken over zijn problemen, heeft hij een seniorenwoning aangeboden gekregen. “Een eigen plek, daar heb ik zin in. En deze keer gaat het niet mis,” zegt hij stellig. “Ik heb nu genoeg levenswijsheid om te herkennen wat niet goed voor me is en dat over te slaan.” Drank en drugs, bijvoorbeeld. En vrouwen. “Liefde is heel belangrijk, maar die krijg ik nu van God.”

Opvang op stand, intensieve begeleiding, een eigen woning. Je kunt je afvragen waaraan Edsel dat heeft verdiend. “Dat hij perspectief heeft, is positief voor hem én voor de veiligheid in de stad,” luidt het antwoord van Swart. Of zoals Joost van de reclassering het verwoordt: “Mensen die de minste hulp en liefde verdienen, hebben die het meeste nodig.”

## Lokale aanpak

Een groot aantal organisaties biedt begeleiding bij de terugkeer van ex-gedetineerden in de samenleving. Dat gebeurt in Den Haag zo’n 1500 keer per jaar, laat de gemeente weten, waarvan soms meerdere keren door één kortgestrafte veelpleger. Het gemeentelijk Bureau Nazorg coördineert de beschikbare hulp aan gemiddeld 500 ex-gedetineerden per jaar. En dan zijn er nog vrijwilligersorganisaties waar Hagenaars met een strafblad kunnen aankloppen.

“Het is een hobbelige weg,” aldus Youssef Ouaicha, teamleider re-integratie bij Bureau Maatschappelijk Herstel en Rehabilitatie (Bureau MHR), dat met de inzet van vrijwilligers 125 ex-gedetineerde jongeren van niet-westerse afkomst begeleidt. De oververtegenwoordiging van deze groep in de gevangenis ligt volgens hem eerder aan het systeem dan aan de jongeren zelf. “Uit onderzoek blijkt dat ze vaker gecontroleerd en zwaarder gestraft worden, terwijl criminaliteit minder gerelateerd is aan afkomst dan aan leefomgeving.”

Wij houden rekening met terugval en blijven aangehaakt

Youssef Ouaicha, teamleider re-integratie bij Bureau MHR

“Wij geloven in een lokale aanpak, waarbij de familie en de buurt worden betrokken. Als je vanaf jonge leeftijd lang hebt gezeten, mis je de socialisatie. Een eerste vriendinnetje, een eerste baantje: ze moeten overal nog mee beginnen. Besef daarvan zorgt voor meer begrip bij de mensen om hen heen. Wij houden rekening met terugval en blijven aangehaakt.” Het resultaat, volgens Bureau MHR: in plaats van het landelijk gemiddelde van 27 procent, zit 15 procent van deze jongeren binnen twee jaar opnieuw vast voor een nieuw misdrijf.



**Ik zit nu bijna acht maanden vast.** Toen ik hier kwam, dacht ik dat de tijd nooit voorbij zou gaan. Maar hoe moeilijk het ook is, ik heb manieren gevonden om erdoorheen te komen. Misschien helpt mijn verhaal jou ook.

**Mijn dag begint elke ochtend hetzelfde.** Zodra ik wakker word, maak ik mijn bed op. Het klinkt misschien gek, maar het geeft me een gevoel van structuur. Daarna poets ik mijn tanden en neem ik de tijd om even rustig te zitten met mijn gedachten. Ik heb geleerd om niet meteen aan alles te denken wat ik fout heb gedaan, maar om te kijken naar wat ik vandaag kan doen om sterker te worden.

**In de loop van de ochtend zoek ik vaak iets om mijn hoofd bezig te houden.** Soms lees ik een boek dat ik heb geleend uit de bibliotheek hier. Ik ben gek op verhalen waarin mensen obstakels overwinnen. Die boeken geven me het gevoel dat ik dat ook kan. Andere dagen schrijf ik. In mijn schrift houd ik bij wat ik wil doen als ik hier uitkom. Kleine doelen, zoals een opleiding volgen of mijn familie vaker zien.

**Na de lunch probeer ik te bewegen.** Dat kan hier op verschillende manieren. Je hoeft geen topsporter te zijn om te beginnen. Ik begon gewoon met een paar push-ups op mijn cel, maar inmiddels voel ik me fysiek sterker dan ooit. Het helpt me ook mentaal: hoe sterker ik word, hoe meer ik het gevoel heb dat ik controle heb over mijn leven.

**'s Avonds, als het rustig wordt, is het het lastigst.** Dan komen de gedachten. Over de mensen die ik heb teleurgesteld, over wat ik anders had kunnen doen. In plaats van me te verliezen in spijt, schrijf ik het op. Soms lees ik die dingen terug en merk ik dat ik er lessen uit kan halen. Het is niet makkelijk, maar ik probeer er sterker uit te komen.

### **Mijn belangrijkste tip?**

- Houd jezelf bezig en stel doelen, hoe klein ook.
- Elke dag dat je iets doet om beter te worden, is een stap richting de toekomst. Deze tijd hoeft niet verspild te zijn.
- Maak het de tijd waarin jij jezelf opnieuw leert kennen.

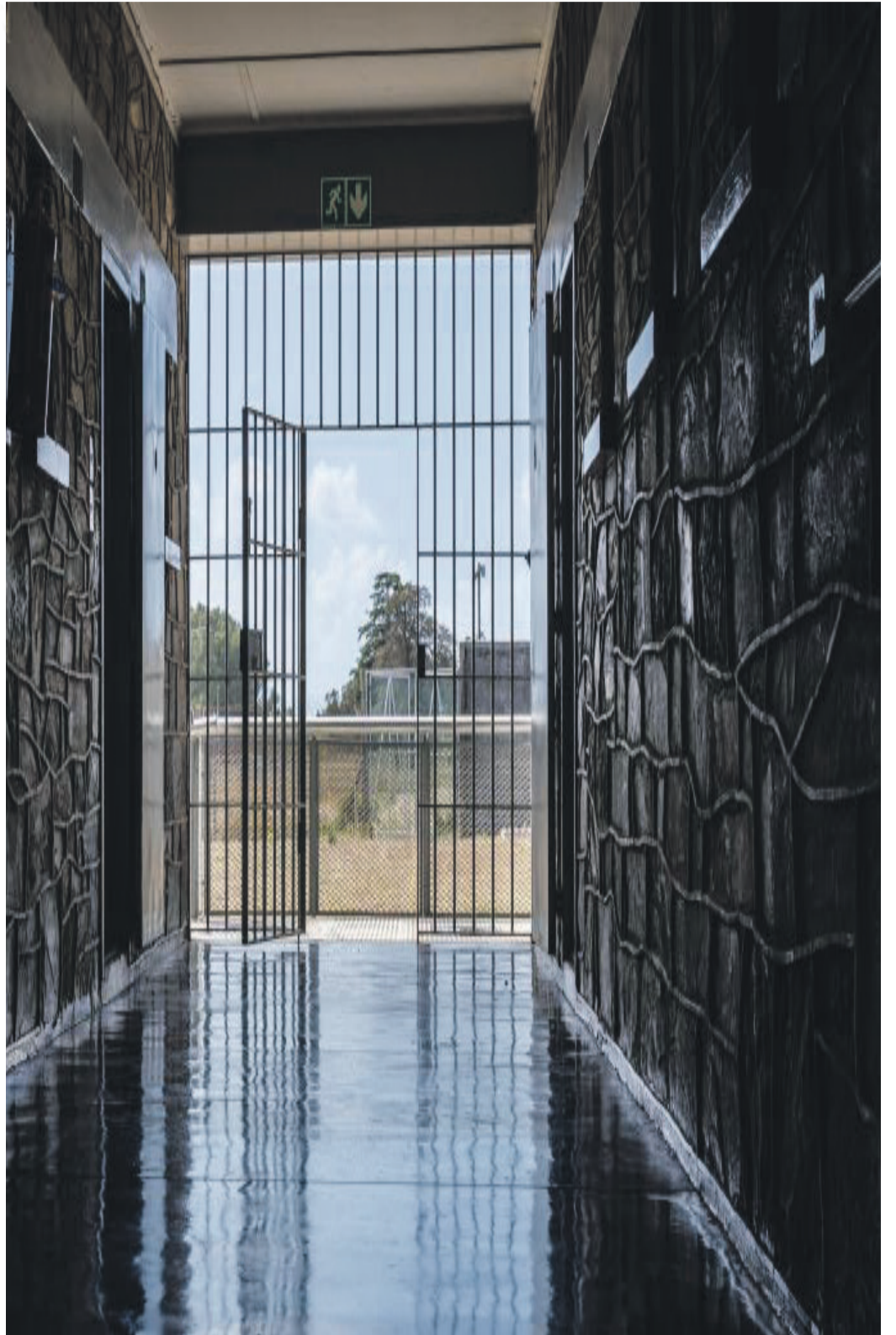




Ukegeet nooit eens gaat de deur weer open of je op de deur bonkt of niet, dat maakt die deur geen flikker wit.

Doe je dat thuis ook wanneer zij of hij niet open doet. En gaat hij open?

150





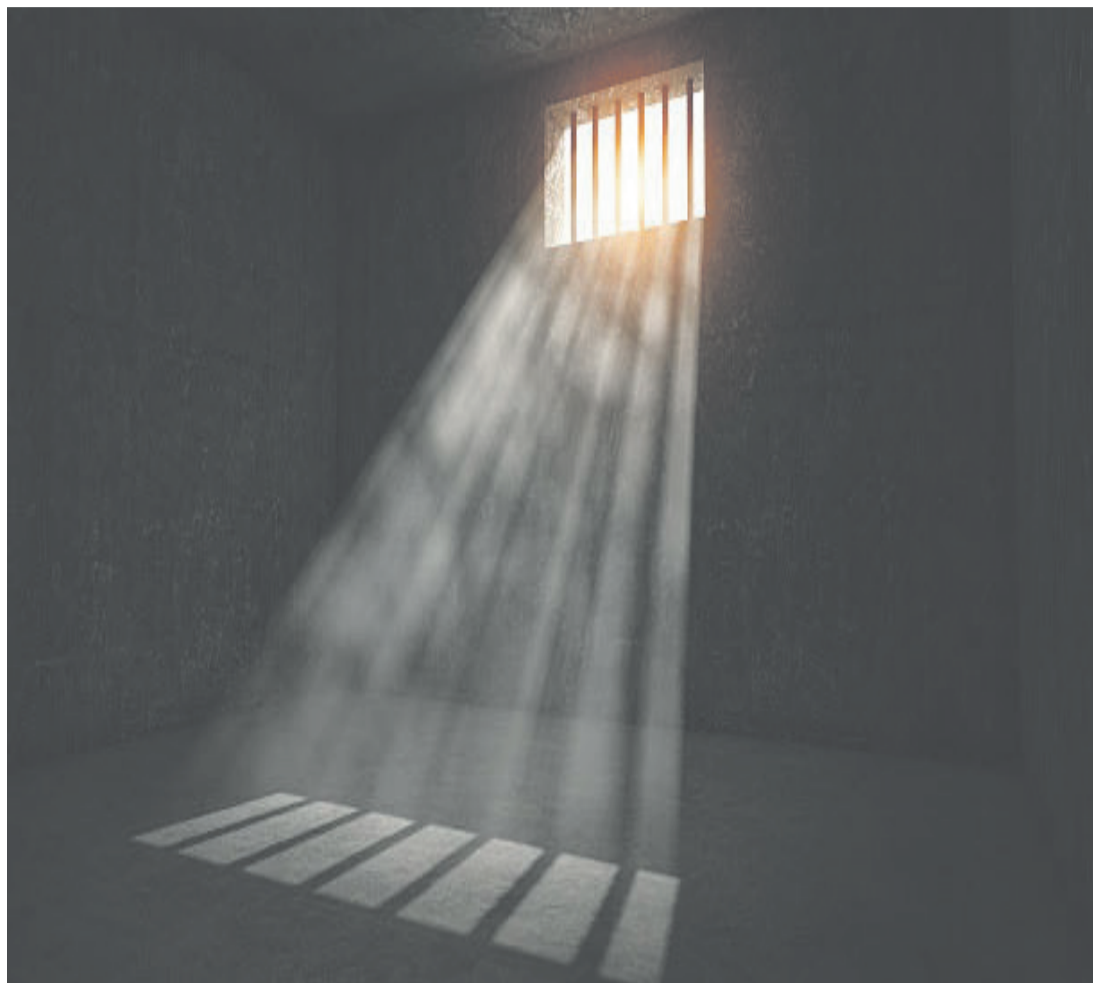
## Het licht achter de muur

Ze zeggen dat de tijd hier stilstaat,  
Maar toch beweegt het elke dag.  
Elke ochtend, elke adem,  
Een nieuwe kans, een nieuwe slag.

De muren sluiten soms mijn denken,  
Maar mijn geest is altijd vrij.  
Met woorden bouw ik mijn ontsnapping,  
Een nieuw leven, dichtbij.

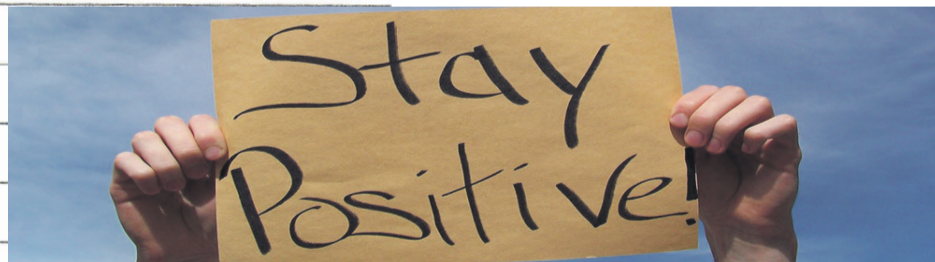
Elke fout heeft zijn verhaal,  
Maar fouten maken is menselijk toch?  
Het is wat ik nu met tijd doe,  
Dat maakt of ik groei of in de schaduw roest.

Dus ik maak mijn bed, ik lees, ik schrijf,  
Ik bouw mijn wereld, dag voor dag.  
Want achter deze grijze muren,  
Wacht het leven, en een nieuwe lach.



Opgepakt op mijn verjaardag  
Tegenstribbelend met pepperspray en een lach  
nu voor het eerst in een echte cel!  
Mijn hoofd slaat op hol al jaren niet lekker in me vel  
Vechten met eroties waarmee ikzelf kwel  
Doerbyten en werken aan mezelf,  
Dan kom ik er wel  
Zonder drugs komen de trauma's weer meer naar Boven.  
Wie of wat moet ik geloven.  
De artsen met diazepam  
Of die man daarboven.

Alles komt goed moet ik zelf Beloven! ♡



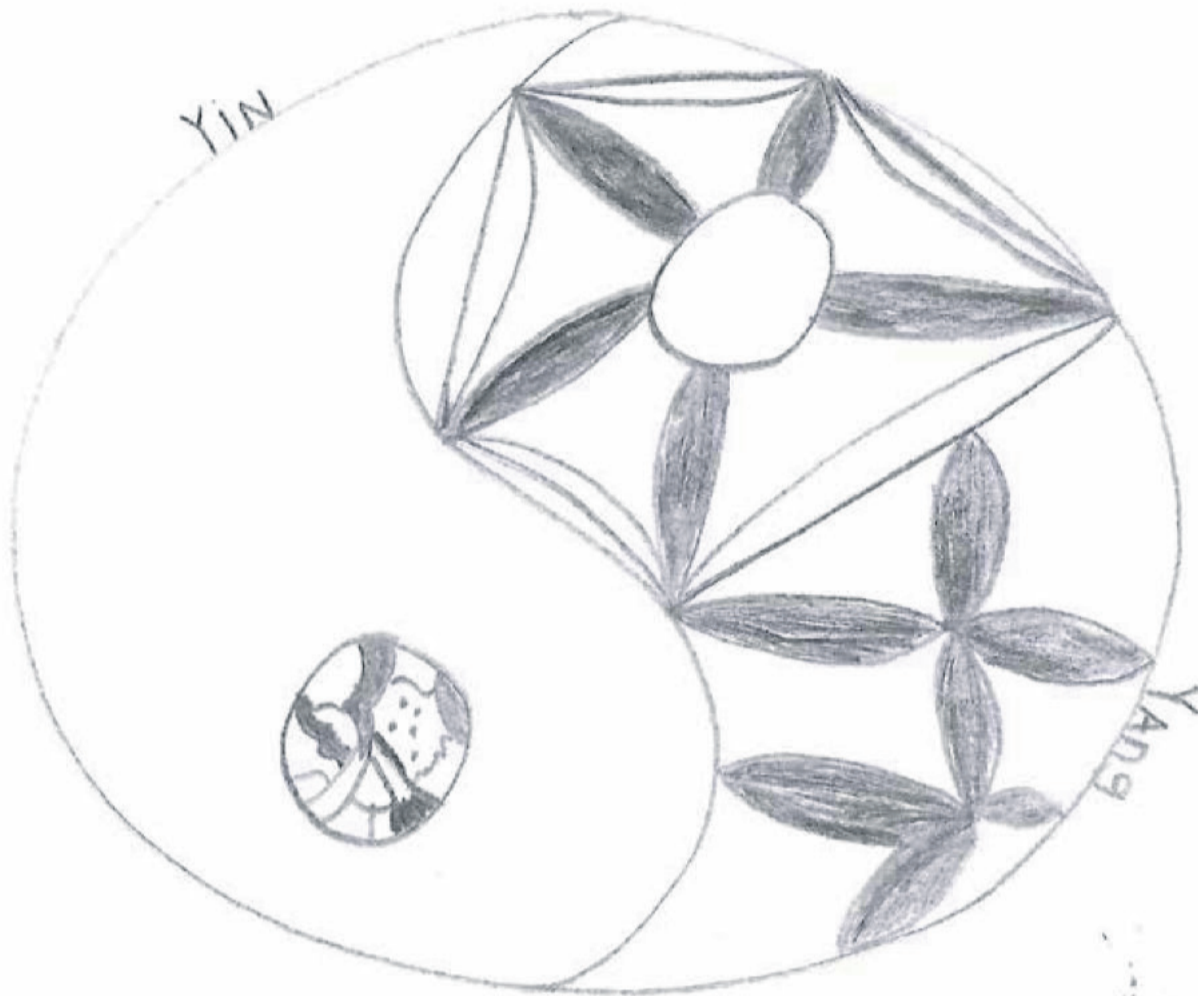




# KUNST STAALTJE

GESCHREVEN DOOR  
GEDETINEERDE

made by: Merx



# KUNST STAALTJE

GESCHREVEN DOOR  
GEDETINEERDE



Heb jij tips of kunst of wil je jouw verhaal vertellen over hoe jij de tijd in of na detentie doorkomt?  
Stuur het naar Timeys: Postbus 8165, 3009 AD Rotterdam

De oplossingen  
vind  
je op pagina  
22

# C HILL MODUS

## SUDOKU 1

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

## SUDOKU 2

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

## SUDOKU 3

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

## WOORDZOEKER

- |              |             |             |            |
|--------------|-------------|-------------|------------|
| achterdocht  | dropje      | kitsch      | salmonella |
| adres        | drums       | knijpkat    | Sparta     |
| beeldverhaal | eenzijdig   | koosjer     | strijd     |
| beleggen     | eindigen    | millimeter  | tegen      |
| beroepshalve | fenomenaal  | moeder      | terreur    |
| bewegingloos | gedagide    | opbiechten  | toegang    |
| boerenbedrog | genodigde   | opgroeien   | trage      |
| botanisch    | grime       | ordner      | triljard   |
| Britse       | groep       | overigens   | triljoen   |
| broddelwerk  | grondgebied | polshorloge | verbreiden |
| clochard     | groots      | postuur     | volharden  |
| dancing      | halverwege  | rederij     | voorrang   |
| deelwoord    | hoogst      | religie     | vraag      |
| dictie       | kilte       | rentree     | vreemde    |

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

## ZWEEEDS

degrade- ren	runderen	papierbal	haag	slenteren	peuzel
toiletarti- kel	ad ...	klein lastdier		biljartspe- l	
			9		
uitroep van verbazing Fed. Trade Comm.	2		Afrikaans dier	obligatie	
		doping		oktober	5
		verblijf			
klein kind	hectoliter		aanbeeld		Ameri- kaanse staat
	makkie		oprecht		
		8		biljartstok	
				aanbie- ding	
excursie			hij is, jij ...		
kaskraker			beving		
		abuis			met behelp van
		ellende			
tussen- wepfel		afsluiting		3	mijne heren
werktuig		ton			domme fout
				bakboord	
				Europe- aan	totaal
deel van de hals	dociel	1		nieuwe ster	
	Surinaams gerecht			God	
			haven		scheeps- touw
			zet		
gesloten		okselfris		7	Groen- Links
lidwoord		onderwijs- instelling			zaliger ge- dachtenis
	4	brand			
journaal				slim	

Wil je  
naar huis?



Mr. Rick Engwegen

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

Hilkens  
Advocaten

T 0475 485 080 • M 06 10 71 93 62

hilkens.nl



# BUDGET COOKING



## SMASHED KIPBURGER

Bereidingstijd: 15 minuten  
Recept voor: 2 personen

### BENODIGDHEDEN

200 gr kipgehakt  
1 tomaat  
2 plakjes (cheddar)kaas  
1 rode ui  
4 blaadjes romainesla  
2 hamburgerbroodjes  
0,5 tl knoflookpoeder  
0,5 tl komijnpoeder  
1 tl paprikapoeder  
snuf zout en peper

### VOOR DE SAUS

2 el mayonaise  
1 el ketchup  
0,5 tl moster  
1 tl citroensap  
2 kleine augurkjes in hele kleine stukjes

### BEREIDINGSWIJZE

BRENG HET KIPGEHAKT OP SMAAK MET PAPRIKA, KOMIJN EN – KNOFLOOKPOEDER EN WAT ZOUT EN PEPER. VORM VAN HET GEHAKT TWEE BALLEN. ZELF VINDEN WE HET LEKKER OM DE BROODJES TE GRILLEN. DIT KAN ONDER DE GRILL IN DE OVEN, IN DE PAN OF IN EEN BROODROOSTER. VERHIT WAT OLIE IN EEN KOEKENPAN.

LEG DE BOLLN KIPGEHAKT IN DE PAN EN DRUK, MET EEN STUKJE BAKPAPIER ERTUSSEN, DE BALLEN PLAT MET EEN HAMBURGERPERS OF (VOORZICHTIG) MET DE ONDERKANT VAN EEN STEVIG GLAS OF EEN KLEIN BORDJE. BAK DE BURGER 3-4 MINUTEN PER KANT. ZODRA JE DE BURGERS HEBT OMGEDRAAID LEG JE WAT KAAS OP DE GEBAKKEN KANT. LAAT DIT LEKKER SMELTEN. MENG ONDERTUSSEN DE INGREDIËNTEN VOOR DE SAUS DOOR ELKAAR. SNIJD DE UI IN DUNNE (HALVE) RINGEN EN DE TOMAAT IN DUNNE PLAKJES. BESMEER DE BROODJES MET SAUS. LEG DAAROP WAT SLA. DAN DE BURGER EN VERVOLGENS NOG WAT TOMAAT EN UI. EVENTUEEL NOG WAT EXTRA SAUS EROVER EN DAN IS HET TIJD OM AAN TE VALLEN.



## KANEEL BOTERKOEK

Bereidingstijd: 20 minuten  
Oventijd: 30minuten min  
Recept voor: 8 personen

### BENODIGDHEDEN

200 gr ongezouten roomboter, op kamertemperatuur (Campina)  
250 gr bloem  
1/2 ei  
1,5 tl kaneel  
200 gr suiker  
1 el citroenrasp

### BEREIDINGSWIJZE

VERWARM DE OVEN VOOR OP 175 GRADEN. DOE DE BOTER EN SUIKER IN EEN KOM. KLOP DIT GOED DOOR ELKAAR MET EEN ELEKTRISCHE MIXER TOTDAT HET WAT LUCHTIGER IS. BREEK HET EI IN EEN BAKJE. VOEG CIRCA DE HELFT VAN HET EI TOE AAN HET BOTER EN SUIKER MENGSEL. VOEG OOK DE BLOEM, KANEEL EN CITROENRASP TOE AAN DE BOTER, SUIKER EN HET EI. MENG NOGMAALS DOOR ELKAAR. VET EEN RONDE VORM IN OF BEDEK DE BODEM MET BAKPAPIER. SCHEP HET BESLAG IN DE RONDE VORM. STRIJK DE BOVENKANT NOG GLAD MET DE ACHTERKANT VAN EEN LEPEL. SMEER DE BOVENKANT IN MET DE REST VAN HET EI. TIP: WIJ HEBBEN OOK NOG WAT KANDIJSUIKER OVER DE BOVENKANT GESTROOID. BAK DE BOTERKOEK 25-30 MINUTEN IN DE OVEN.



# O P L O S S I N G E N

## SUDOKU 1

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

## SUDOKU 2

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

## SUDOKU 3

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

## 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	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

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

## MEDIUM



## JE MOET JE LEVEN VERANDEREN

OVER ANTROPOTECHNIEK

### Samenvatting

Je moet je leven veranderen Peter Sloterdijk In zijn trilogie Sferen stelde Peter Sloterdijk de vraag waar mensen leven. Nu, in Je moet je leven veranderen, onderzoekt hij wat de mens eigenlijk is. In zijn zeer succesvolle nieuwe boek daagt hij onze ideeën over ethiek en levenskunst uit, met vele aansprekende voorbeelden en een milde humor een revolutionaire antropologie dient zich aan! De mens is een wezen dat niet met het leven zoals dat gegeven is genoeg neemt. Hij oefent zich voortdurend om het te veranderen en zichzelf te herscheppen. Hiervoor geeft hij zich over aan rituelen, oefening en training. In zijn onnavolgbare vertelstijl presenteert Sloterdijk de geschiedenis van deze technieken, die de mens tot mens maken en hem in staat stellen op gezette tijden boven zichzelf uit te stijgen en het onwaarschijnlijke te bereiken. Over de auteur(s): Peter Sloterdijk (1947) is hoogleraar filosofie en esthetica aan de Hochschule für Gestaltungste Karlsruhe en aan de Universität für angewandte Kunst in Wenen. Hij verkreeg wereldwijde vermaardheid met zijn Kritiek van de cynische rede(1984). Bij Uitgeverij Boom/SUN verschenen eerder van hem onder andere Mediatijd(Boom essay 1999).

PETER  
SLOTERDIJK

Je moet je leven  
veranderen



Boom

## WOEDE EN TIJD

EEN POLITIEK-PSYCHOLOGISCH ESSAY

### Samenvatting

'...Grote politiek vindt alleen plaats in de modus van balanceeroefeningen. Balanceren betekent: noodzakelijke strijd niet ontwijken en overbodige strijd niet provoceren. Het betekent ook: zich in de wedloop met processen zoals de vernietiging van het milieu en van de demoralisering niet bij voorbaat gewonnen geven'

Peter Sloterdijk plaatst actuele vragen op een unieke wijze in het perspectief van de cultuurgeschiedenis. Zo werpt hij telkens een verrassend licht op de huidige condition humaine en toont nog onbekende achtergronden van onze tijd. In dit boek richt hij zijn analyses op de woede als een psychologisch-politieke factor die de gebeurtenissen in de gehele westerse cultuur heft bepaald, van Homerus' Ilias in de. Vervolgens stelt Sloterdijk de cruciale vraag hoe om te gaan met de terugkeer van de woede in de 21ste eeuw.

Peter Sloterdijk

WOEDE  
enTIJD  
SUN

## VERSLAAFD AAN LIEFDE

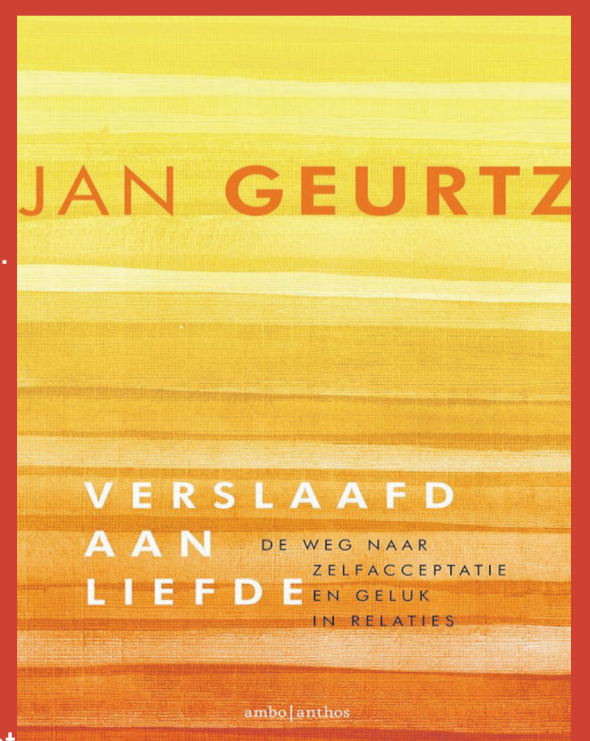
DE WEG NAAR ZELFACCEPTATIE EN GELUK IN RELATIES

### Samenvatting

In Verslaafd aan liefde van Jan Geurtz lees je hoe we onze behoefte aan liefde en erkenning kunnen veranderen in onvoorwaardelijk en duurzaam geluk.

In de spirituele bestseller Verslaafd aan liefde laat Jan Geurtz zien dat onze zoektocht naar liefde en erkenning voortkomt uit een fundamentele zelfafwijzing. Die proberen we te compenseren met onze zoektocht naar waardering van anderen. Maar dat werkt averechts: het maakt ons juist onzekerder en dus steeds afhankelijker. Zo ontstaat er een verslaving aan liefde, erkenning en de veiligheid van een relatie.

Op inspirerende wijze laat Geurtz in Verslaafd aan liefde zien hoe we onze behoefte aan liefde en erkenning kunnen veranderen in onvoorwaardelijk en duurzaam geluk – voor iedereen die bekneld zit in een liefdesrelatie, of in het gemis eraan.





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

WIJ WENSEN  
JULLIE VOOR

2025

Een liefdevol  
gelukkig nieuwjaar