

Als je straf erop zit

VRIJ na gevangenschap



Hoe is het om na gevangenschap weer in vrijheid te leven? Dat leren de bewoners van het Exodushuis in Rotterdam. Hier worden ex-gevangenen begeleid om hun stap naar de vrijheid zo goed mogelijk te laten verlopen. Want de overgang vanuit de gevangenis naar de vrijheid is niet gemakkelijk.



‘Als je de zin van je leven niet ziet, koester je ook dat van een ander niet’



De Westzeedijk, midden in het centrum van Rotterdam. Een drukke straat met vier banen asfalt aan elke kant, twee trambanen in het midden en verkeer dat af en aan rijdt. Midden in deze drukte is, in een monumentaal pand, het Exodushuis gevestigd. Een gewoon huis: de bewoners kunnen in- en uitlopen. Maar niet helemaal gewoon: de regels zijn streng en de alcoholblaastesten en apparaten voor urinecontrole zijn niet te negeren.

Bijna vrij

Veertien bewoners worden hier voorbereid op een leven terug in de maatschappij. Manager Lara van der Well: „Ze komen hier in een periode dat ze eigenlijk nog gedetineerd zijn. Ze zijn

bijna vrij, maar moeten nog aan een aantal voorwaarden voldoen. Exodus is voor justitie een van de middelen voor ex-gevangenen die onder die voorwaarden uit de gevangenis komen. Het gaat dan om extra toezicht, training, begeleiding en controles.” Vandaar dat Exodus huisregels heeft en regelmatig urinecontroles en alcoholblaastesten uitvoert. Toch overheerst de huiselijke sfeer in het gebouw. In een van de gezamenlijke ruimtes staan vier banken bij elkaar: goed voor een gezellige avond of een stevig groepsgesprek.

De ruimte waar twee begeleiders achter een computer aan het werk zijn, is een zoete inval. Even een kop koffie drinken aan de grote eettafel, elkaar vragen hoe het gaat, een schouder-

klop geven of even een korte vraag stellen: het gebeurt hier allemaal.

Zonder oordeel

Maar niet altijd is het gezellig in huis, vertelt manager Lara. Onder (ex-)gevangenen zijn veel problemen die er allang waren voordat de gevangenis in beeld kwam. Lara: „Het gaat vaak om problematiek die zich opstapelt. Veel gevangenen komen uit een moeilijke thuissituatie en hebben nauwelijks kansen gekregen op een normaal bestaan. Ze focussen zich dan vooral op overleven. En als je de zin van je eigen leven niet ziet, dan koester je ook dat van een ander niet.”

Bij Exodus wordt er niet geoordeeld over iemands verleden. „Ze heb-

Exodus Nederland

Exodus Nederland biedt vanuit een christelijke visie specialistische begeleiding aan ex-gevangenen in elf Exodushuizen in het land. Daarnaast zijn 1.800 vrijwilligers binnen en buiten de gevangenis een maatje voor (ex-)gedetineerden en hun familie.
www.exodus.nl,
tel (071) 516 19 50

Gevangenzorg Nederland

Gevangenzorg Nederland richt zich vanuit een bijbelse roeping met name op mensen die nog gevangenen zijn en er wordt vooral ambulante hulp geboden. Wilt u voor gevangenen bidden, hun schrijven of hen bezoeken, dan kunt u daarover meer informatie lezen op www.gevangenzorg.nl of bellen met (079) 331 05 68.



‘Hier leer ik om éérs na te denken’

ben de straf uitgezeten, nu gaan wij helpen om het leven weer op te bouwen.” Er wordt weinig medelijden getoond. Lara: „We proberen op een veilige manier duidelijk te maken dat het afgelopen is met anderen de schuld te geven.” De hulpverleners bieden individuele begeleiding aan de bewoners. Daarnaast zijn er groepsgesprekken en wordt er gezamenlijk gegeten en gesport. Al die activiteiten zijn verplicht en onderdeel van het hele pakket dat nodig is om ex-gevangenen op een goede manier voor te bereiden op de vrijheid.

Roze

De 26-jarige Amalia is een van de drie vrouwen in het huis. Ze loopt, met een roze vest aan en haar voeten in roze pantoffels gestoken, enthousiast met een stofzuiger de drie trappen van het pand op. Ik mag haar kamer zien. Daar overheersen roze accenten. Haar parkiet Tweety kwettert vrolijk. Amalia is blij met Exodus. Ze zat drie jaar in de gevangenis en woont inmiddels twee maanden in het Exodushuis. “Ik heb geleerd om dingen zelf

te doen, maar ook om hulp te vragen als ik die nodig heb. Ik wilde altijd met grote stappen rechtdoor en keek dan niet goed naar de consequenties. Maar hier leer ik om éérs na te denken.” Daarnaast leert Amalia met haar trauma’s om te gaan en haar schulden onder ogen te zien. Ze heeft het naar haar zin in het huis. “Het contact met de anderen is gezellig, we gaan leuk met elkaar om.”

Schuld

Hoe vrij ben je als je uit de gevangenis komt, maar nog een schuld hebt van meer dan tienduizend euro? Als je een zeer moeilijke relatie hebt met je (ex-)partner en eventuele kinderen? Als je te maken hebt met agressie en andere problemen? Bij Exodus is het belangrijk om te werken aan een vertrouwensband, vertelt Lara. „Echte vrijheid kun je pas ervaren als je leert wat zingeving is. Dat begint met herstel. En herstel komt als er vertrouwen is.”

Exodus werkt vanuit een christelijke visie. Dit blijkt volgens Lara vooral uit het feit dat de focus ligt op relatie

en op vertrouwen. Persoonlijk wil Lara vanuit haar christen-zijn vooral ‘het goede doen’. „In mijn werk beleeft ik vooral de verantwoordelijkheid en plicht om de mensen die aan ons worden toevertrouwd met open armen te ontvangen. Zonder oordeel en met een duidelijke taak om hen te helpen in het vinden van de weg in het leven. En als het hun niet meteen lukt, spreek ik hen een woord van hoop toe.”

Vertrouwen

In persoonlijke gesprekken komt het onderwerp al snel op zingeving. „Het is belangrijk dat bewoners meer gaan nadenken over zingeving en het doel van hun leven”, aldus Lara. De vrijheid die Exodus biedt, is dat de bewoners tot rust komen, aandacht kunnen hebben voor hun eigen pijn, hun schulden eindelijk overzichtelijk op een rijtje krijgen en even met andere mensen kunnen ontspannen. Lara: „Echte vrijheid begint als je mensen om je heen hebt die je kunt vertrouwen en als je leven weer zin krijgt.” ●

(advertorial)



Ricardo (56), ex-gedetineerde en oud-bewoner van een Exodushuis:

Vanaf nu wil ik dingen doen die eeuwig blijven bestaan

Soms loop je ze tegen het lijf: mensen die door een diep dal zijn gegaan, het Licht zien en daar absoluut niet meer over kunnen zwijgen. Ricardo is zo iemand: “Na een leven vol criminaliteit was de bajes mijn redding. En mijn tijd daarna bij Exodus hielp mij om dat leven definitief achter mij

te laten. Ik kwam er beter en sterker uit. Waarom? Omdat ik opeens het verschil tussen vast en werkelijk vrij zo goed ging inzien. Mijn leven kreeg toen pas écht zin. Nu mag ik een licht zijn in de duisternis, op plekken waar anderen niet durven te komen. Met mijn gospelmuziek en getuigenis.”

Lees Ricardo's verhaal op www.exodus.nl/interviews

Exodus helpt (ex-)gedetineerden zoals Ricardo en hun familie naar een toekomst zonder criminaliteit. In het hele land, met 1.800 vrijwilligers en 11 Exodushuizen.

Steun het werk van Exodus Nederland
Geef op ING 43.24.414

Reageren?
Exodus Nederland
071 - 516 19 50
info@exodus.nl

exodus
biedt perspectief

(advertentie)

't Vierhouterbos
Uw vakantie in een positief christelijke sfeer

Hartelijk welkom in hotel 't Vierhouterbos!

Vraag gratis het nieuwe jaarprogramma aan!
(0577 - 411200)

www.vierhouterbos.nl - info@vierhouterbos.nl

**SMS VRIJHEID NAAR 4333
EN DONEER EENMALIG € 2**

**GEEF OM
VRIJHEID**

17 T/M 23 FEBRUARI 2013

**AMNESTY
INTERNATIONAL**



CBF
VRIJHEID
GELIJK