

Blijf in contact

Iemand die voor jou belangrijk is, verblijft op dit moment in de buitenlandse gevangenis. Dat is een stressvolle tijd, voor iedereen, ook voor jou. Misschien ben je wel boos of heel erg verdrietig. Waarschijnlijk maak je je heel erg zorgen. Maar, hoe hou je nu contact. De communicatiemiddelen die je gewend bent om te gebruiken kun je vaak nu niet gebruiken. Wat wel kan, is een brief sturen. Maar, waar moet die brief dan over gaan?

Thema's

Je kunt over van alles schrijven naar je relatie in het buitenland. Het hoeven niet altijd 'belangrijke' dingen te zijn waar je over schrijft. Veel onderwerpen zijn voor jou misschien niet interessant om over te schrijven, maar als je in het buitenland in detentie zit mis je juist de gewone dingen uit Nederland. Bedenk dat je relatie in het buitenland helemaal geen Nederlandse TV kijkt of Nederlandse kranten of boeken leest. Dingen die voor jou dus heel gewoon zijn, zijn voor de ander heel bijzonder. Ook ontvangt je relatie in het buitenland liever post met gewone onderwerpen, dan helemaal geen post!

Onderwerpen waar je over kunt schrijven:

Televisie programma's
Wat was het leukste TV programma van deze week?

Nieuws van de week
Wat was het nieuws deze week wat jou het meest bijbleef?

Op bezoek geweest bij...
Ik ben deze week op bezoek geweest bij...

Boek/artikel gelezen over...
Ik heb een leuk artikel gelezen over...

Waarom schrijven belangrijk is

Omdat je relatie in het buitenland in de gevangenis zit kun je elkaar niet makkelijk zien of spreken. Het is heel moeilijk om contact te houden en op de hoogte te blijven van elkaars leven. Toch is contact ontzettend belangrijk zodat je elkaar niet kwijt raakt.

Met het schrijven van een brief kun je aan elkaar vertellen wat er in je hoofd omgaat en wat er in je leven gebeurt. Voor jou als achterblijver kun je de ander vertellen over alles wat je meemaakt, waar je je zorgen over maakt en je kunt ook vertellen waarom je de ander mist of waar je boos over bent.

De ander kan dan na het lezen van de brief weer vertellen over zijn leven in detentie en alles wat hem/haar bezig houdt.

Voor de gedetineerde in het buitenland is een brief vaak het enige contact met het thuisfront. Je kunt je voorstellen dat een brief heel waardevol is. Met een brief geef je niet alleen informatie en een verhaal, maar ook aandacht aan de ander. Je hebt moeite voor de ander gedaan en daardoor voelt de ander zich weer gewaardeerd.

Wij willen helpen

Als thuisfront ben je van onschatbare waarde voor jouw relatie in detentie. Aan de hand van verschillende thema's willen we je op weg helpen in contact te blijven met elkaar. Je wilt misschien denken over niets te kunnen schrijven. Toch willen we je een aantal suggesties, richtingen en invalshoeken geven waarover je kunt schrijven.

Dagboek maken

Een dagboek schrijven is een fijn hulpmiddel om lekker van je af te schrijven. Dingen die je meemaakt, dingen die je voelt. In een moeilijke periode gebeurt er zoveel, dat het ook teveel kan zijn. Een dagboek kan je helpen om je gedachten te ordenen. Het voordeel van een dagboek is, dat niemand het leest behalve jijzelf. Het doet er dus niet toe of je goed kunt schrijven of dat je foutloos schrijft. Het gaat om jezelf.

Hoe schrijf je een dagboek

Je kunt je dagboek een naam geven, misschien wel de naam van degene die in het buitenland in detentie zit. Schrijf in je dagboek alsof je tegen iemand praat die je 100% kunt vertrouwen. Iemand aan wie je al je geheimen kunt toevertrouwen. Een dagboek is een bewaarplek van gedachten.

Het kan fijn zijn om af en toe een stukje uit je dagboek terug te lezen. Zo kun je ook bepalen of je gedeeltes uit je dagboek met je relatie in het buitenland wil delen. Dit kun je doen door een gedeelte aan hem/haar op te sturen, maar het kan ook fijn zijn om als je relatie weer terug is in Nederland hem/haar het dagboek te laten lezen. Zo is hij/zij meteen op de hoogte van alles wat er gebeurd is toen hij/zij er niet was. Een dagboek is een naslagwerk voor jezelf en later misschien ook voor de ander.

Foto's:

Het is voor jouw relatie in het buitenland ontzettend leuk om foto's te krijgen. Denk daarbij ook eens aan plaatsen die voor de ander belangrijk zijn. Maak daar een foto van, druk deze af en stuur deze foto's op. Zo kun je goede herinneringen met elkaar delen.

Thuisfront plakboek maken

Tegenwoordig maken we overal foto's van. We hebben (nagenoeg) allemaal een mobiele telefoon met een camera, dus een foto is heel snel gemaakt. Jammer genoeg drukken we deze foto's vaak niet heel leuk om foto's te ontvangen, maar wat nog leuker is, is om een plakboek te krijgen. Ben je naar een dierenpark geweest, op vakantie of naar het bos? Is het sinterklaas, herfst of is er een leuk thema op school? Verzamel alle foto's en plaatjes en plak ze in een plakboek. Het is erg leuk voor de ander om iets van jou te ontvangen en te zien wat je allemaal hebt meegemaakt.

TIP

Vaak schrijf je een brief als reactie op een brief die je van de ander hebt ontvangen. Het kan voorkomen dat de post in het buitenland er langer over doet en je geen antwoorden krijgt op de vragen die je in jouw brief hebt gesteld. Door over alledaagse dingen te schrijven voorkom je dat je langs elkaar heen schrijft.

DAGDROMEN

Er is een verschil tussen dagdromen en dromen die je 's nachts in je slaap hebt. De nachtdromen kun je niet sturen; die komen en gaan. Dagdromen kun je wel sturen. In dagdromen kan alles; er zijn geen grenzen in dromen. Er is niets leuker dan om te dromen over wat je nog wil doen in je leven. Schrijf je dromen op en wissel ze uit met de ander. Vraag ook of jouw relatie in detentie zijn/haar dromen met jou wil delen. Om je te helpen om je dagdromen te sturen vind je hieronder een aantal vragen.

- Als je opleiding geen probleem zou zijn, wat zou je dan het liefste willen worden en waarom?
- Wat zou je doen met een miljoen?
- Met wie zou je een dagje willen ruilen?
- Als geld geen rol speelt, waar zou je dan naartoe op vakantie willen?

Filosoferen

Als iemand al een lange tijd in detentie zit kan het zijn dat je het idee hebt dat je niets meer hebt om over te schrijven. Dan kun je altijd nog schrijven over onderwerpen die niet aan een plaats, tijd of situatie gebonden zijn. Je kunt ook schrijven over opvattingen en meningen. Als voorbeeld kun je brainstormen over de zin: Mag een leugentje om bestwil? Jij kan bijvoorbeeld vinden dat dit geen probleem is in bepaalde situaties. In welke situatie vind je dit wel oké en in welke dan niet? Maakt het uit tegen wie je dit leugentje dan vertelt?

De ander kan hier een andere mening of visie over hebben. Door hierover samen te schrijven blijf je niet alleen in contact, maar blijft dit ook uitdagend doordat je steeds meer over de ander te weten komt.

Ga in gesprek met de ander over de volgende onderwerpen:

- Wanneer is iets je eigen schuld?
- Zijn we allemaal gelijk?
- Kun je de baas over iemand zijn?
- Bestaan er toevallige gebeurtenissen?
- Wat moet je achter je laten?
- Wanneer is het genoeg?
- Heb je recht op je eigen waarheid?
- Heeft straffen zin?