



Gör något för dig själv!

ANVÄND...

- ... trädgårdsvandringen
- ... brevskrivandet
- ... de enskilda samtalen
- ... uppläsningen / inläsningen med en cellgranne

OFTA FINNS OCKSÅ MÖJLIGHETEN ATT...

- ... att utöva sport
- ... låna böcker och spel
- ... handla
- ... delta i diskussionsgrupper
- ... laga mat tillsammans
- ... få besök



GÖR DIG SMART

Få information om skola eller utbildning i fängelset och för tiden efteråt

DU ÄR INTE ENSAM!



Vernetzen | Informieren | Aktivieren

„Det är alltid för tidigt att ge upp!“

NORMAN VINCENT PEALE



Aufnahme anlässlich einer Theateraufführung von Gefangenen in der JVA Salinenmoor
(Foto: Winfried Tobias)



Gefördert durch:



aufgrund eines Beschlusses des Deutschen Bundestages



Vernetzen | Informieren | Aktivieren



Fängelse - Vad händer nu?

WWW.SUIZIDPRAEVENTION.DE
STAND 2024

HJÄLP FÖR UNGA FÅNGAR

Fängelse...



Känner du dig:

maktlös

rädd

missförstådd

förtvivlad

tom

ynklig

ensam

lämnad ensam

hopplös

Ibland är du..:

arg

ledsen

svartsjuk

laddad

deprimerad

på dåligt humör

Bli inte ensam med dina känslor!

Vi, personalen på detta fängelse, har ett öppet öra för dig!

PRATA MED OSS!

...innebär ett djupt inbrott i ditt liv och många saker kommer att vara nya för dig.