



## Du kan göra något för dig själv:

- Acceptera, om du inte mår bra under en tid.
- Sök dialogen.
- Ta reda på vad din avdelning har att erbjuda och försök så snart som möjligt att integrera dig i vardagen på avdelningen.
- Utnyttja den lediga tiden. Motion och socialt umgänge är bra för dig!
- Skriv ner dina tankar och känslor.
- Förvänta dig inte att dina känslor och/eller din situation kommer att förändras allt för snabbt. Människor har ingen strömbrytare för det!

Men vad händer om din personliga situation ännu inte har förbättrats?

Om du har intrycket att din situation håller på att förvärras?

Om du kanske redan tänker på den enda förmodade „utvägen“? Självmord?

**PRATA MED OSS!**

Vernetzen | Informieren | Aktivieren

## Vi kan göra något för dig:

Utnyttja den professionella hjälp som erbjuds av din avdelning (kriminalvården) och de specialiserade tjänsterna (t.ex. socialarbetare, själavårdare, psykologer, läkare).

## Tveka inte!



Fotot togs under en teaterföreställning av fångar i fängelset JVA Salinemoor (Foto Winfried Tobias)

Gefördert durch:

aufgrund eines Beschlusses  
des Deutschen Bundestages

Vernetzen | Informieren | Aktivieren



Är du deppig?  
På dåligt humör?

Tveka inte!  
Tala!

Extraordinära, stressande händelser - som t.ex. en fängelsestraff - väcker starka känslor och reaktioner hos många människor.



### DETTA KAN OCKSÅ PÅVERKA DIG!

Du har just blivit fängslad och vet förmodligen ännu inte vad som kommer att hända, hur fängelsestraffet kommer att påverka din omgivning, din ekonomiska situation och ditt framtida liv.

Kanske har du en känsla av att problemen håller på att gå överstyr.

### DET ÄR INTE SÅ OVANLIGT!

### Efter stressiga upplevelser kan följande reaktioner uppstå:

- Du känner dig hjälplös
- Du vet inte längre vad du ska göra
- Du drabbas av känslomässiga svängningar
- Du är deprimerad
- Du har skuld-känslor och förebrår dig själv
- Du är överväldigad och
- Du är rädd

Dessa och liknande reaktioner är inte ovanliga, särskilt i början av fängelsetiden. De avtar vanligtvis inom några dagar.

### Ibland kan du också lida av följande besvär:

- Nervositet
- Sömnstörningar (mardrömmar)
- Känsla av meningslöshet, värdelöshet och hopplöshet
- Minnesluckor, bristande koncentration
- Plågsamma minnen, återkommande, påträngande bilder
- Viljelöshet, trötthet, aptitlöshet

Dessa symtom brukar också vanligtvis minska från vecka till vecka tills de försvinner helt och hållet.