FÆNGSELS HÅNDBOGEN

En guide til pårørende og indsatte

Andreas Rasmussen

2021

FÆNGSELSHÅNDBOGEN

en guide til indsatte og pårørende

Af Andreas Rasmussen

Udgivet i august 2021

HYDRA BØGER

Layout og illustrationer:

RABOTNIK
DESIGN & PROPAGANDA

1. udgave, 1. oplag
Oplag: 1.500
Tryk: ScandinavianBook A/S
ISBN: 978-87-994119-8-6

Bogen er udgivet med støtte fra:
Græsrodsfonden
Hagens Legat
Kambium
Lademanns Fond
Rød Fond
Susi og Peter Robinsohns Fond
Sportgoodsfonden

3F Medie- og Kulturfond

MERKUR FONDEN

Fængselshåndbogen – en guide til indsatte og pårørende © 2021 af Andreas Rasmussen er licenseret under Kreditering-Ikkekommerciel-Deling på samme vilkår 4.0 International (CC BY-NC-SA 4.0). Se en kopi af denne licens på http://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/.

Indhold

Indledning **10**

Persongalleri **14**

Den korte udgave af en straffesag **22**

1. Sagens start: Anholdelse og grundlovsforhør **28**
Anholdelse 29
Grundlovsforhør 36

2. Varetægt: Livet bag tremmer **46**
Første dag bag tremmer 48
Hverdagen i et arresthus 50
Anmodningssedler 58
Kvinder bag tremmer 60
At være isolationsfængslet 62
Arbejde og uddannelse under varetægt 64
Nye bekendtskaber 65
Demokrati for indsatte 67

3. Varetægt: Familie, savn og besøg **68**
Besøg 70
Når en forælder sidder varetægtsfængslet 74
Styr på livet udenfor 76
Besøg fra Røde Kors og Kirkens Korshær 77
Mentor fra Røde Kors i arresterne i Århus og Enner Mark 78

4. Varetægt: Dit helbred bag tremmer **80**
Mentalt helbred 81
Fysisk helbred 83
Misbrugsbehandling 85

5. Varetægt: Reglerne i arresthuset **86**
Urinprøver, celleransagning og visitation 87
Konflikter med personalet 88
Strafcelle og udelukkelse fra fællesskab 88
Overflytning 90

6. Varetægt: Jura og advokater **92**
Vælg den rigtige advokat 93
Møder med advokaten 98
Særlige forhold, hvis du ikke er dansk statsborger 99
Den videre efterforskning 101
Mentalundersøgelse 102
Pressedækning af din sag 102
Fristforlængelse 104
Løsladelse fra varetægt 106

7. Ventetid og forberedelse af hovedforhandlingen **110**
Den lange ventetid 111
Forberedelse af hovedforhandlingen 114
Personundersøgelse 118

8. Hovedforhandling og anke **122**
Nævninge og domsmænd 124
De praktiske forhold 125
Hovedforhandlingens start 126
Din afhøring 128
Vidner og dokumentation 129
Procedure 130
Domsafsigelsen 132
Anke 134
Sagsomkostninger 136

9. Afsoning **138**
Særligt for afsonere i fodlænke 146
Særligt for afsonere i åbent fængsel 146
Særligt for afsonere i lukket fængsel 152
Familiehuse 158
Behandling under afsoning 158
Hvis du skal udsendes af Danmark 159
Udstationering 160
Løsladelsen 161
Afvikling af samfundstjeneste 165

10. Særligt for pårørende **166**
Pårørende til en anholdt 169
Pårørende til en varetægtsarrestant 172
Pårørende til en isolationsfængslet 181
Pårørende til en afsoner 182
Besøg 184
Børn af indsatte 189
Juridisk rådgivning 198
Transportstøtte 199
Løsladelsen 200

11. Få hjælp, vejledning og gode råd **202**

Ordbog **212**

Om forfatteren **227**

Tak **228**

Indledning

Du sidder med Fængselshåndbogen i hånden. Måske læser du den, mens du – eller en du holder af – sidder i et fængsel eller arresthus?

Jeg har skrevet bogen, fordi der mangler en håndbog til, hvordan man bedst muligt kommer igennem et fængselsophold, uanset om man er indsat eller pårørende. Jeg har skrevet den, fordi jeg selv har siddet varetægtsfængslet og ved, hvor hårdt det kan være for både den indsatte og de pårørende, når nogen havner i et arresthus eller fængsel.

Selv om der hvert eneste år er flere tusinde danskere, der bliver varetægtsfængslet eller idømmes en fængselsstraf, og endnu flere pårørende, der påvirkes, fordi deres elskede sidder bag tremmer, så er det ofte ikke noget, vi snakker om.

Fængselsophold kan opleves som tabu. Det kan gøre det sværere for både indsatte og pårørende at trække på deres netværk og få gavn af andres erfaringer og støtte. Som en rådgiver i pårørendeorganisationen SAVN siger: "Man kan ikke spørge naboen, for de har ikke erfaring med det."

Samtidig er retssystemet stort og meget bureaukratisk. Mange oplever at blive kastet rundt mellem advokater, politifolk, dommere, anklagere, fængselsbetjente, socialrådgivere og mange andre mennesker, som man pludselig skal forholde sig til. Det kan være svært at bevare overblikket, især hvis man i forvejen er stresset og presset.

Denne bog er tænkt som en guide ind i denne verden, og jeg håber, at den kan være en hjælp for dig, uanset om det er dig selv eller en, du holder af, der sidder i fængsel eller er sigtet i en straffesag. Selv om du står i en svær situation, så husk, at der er håb forude.

Med denne bog i hånden er du forhåbentligt bedre klædt på til at navigere igennem en straffesag. Derudover findes der heldigvis en masse organisationer, der giver rådgivning og støtte til indsatte og pårørende. De bliver nævnt løbende igennem bogen. På side 202 kan du også finde en samlet oversigt med kontaktoplysninger.

På bogens første sider får du en præsentation af nogle af de mennesker, du kan møde i retssystemet. Jeg håber, at det kan være en hjælp, når du for eksempel opholder dig i et arresthus, et fængsel, på en politistation eller i en retsbygning, uanset om det er som sigtet, indsat eller pårørende.

Derefter følger en infografik, der viser, hvordan en straffesag forløber fra start til slut. Jeg håber, at den kan give et overblik over sagens gang. Den findes på side 24.

Rækkefølgen på bogens første ni kapitler følger en typisk retssags forløb. Først anholdelse og grundlovsforhør, varetægtsfængsling, hovedforhandling, anke, afsoning og til sidst løsladelse efter en fængselsstraf. Det er vigtigt at understrege, at de færreste straffesager er ens. Der er selvfølgelig forskel på forløbet ved et cykeltyveri og et drab. Men selv to simple voldssager kan også have meget forskellige forløb, selv om sigtelsen og dommen i sidste ende minder meget om hinanden.

Kapitel 10 er målrettet pårørende. Her er vigtig viden om besøgstilladelser og kørselsgodtgørelse, en checkliste til indlevering i arresthuse, ekspertråd om, hvordan du kan snakke med børn om fængsler, og meget andet. Pårørende opfordres dog også til at læse kapitel 1 til 9, da de indeholder mange vigtige oplysninger.

I kapitel 11 kan du læse om, hvor du – uanset om du er indsat eller pårørende – kan få hjælp, rådgivning og støtte. Der findes heldigvis en række organisationer, der er specialiseret i at støtte mennesker i din situation.
Hvis du undervejs støder på ord, du ikke kender, kan du altid slå op på side

212, hvor der er en ordbog. Jeg har valgt at bruge de rigtige fagtermer, da det er dem, du vil møde i din kontakt med systemet.

Bogen bygger på interviews og samtaler med en lang række nuværende og tidligere pårørende og indsatte i danske arresthuse og fængsler. Jeg har talt med mange forsvarsadvokater, socialrådgivere, forskere og organisationer, der beskæftiger sig med fængsels- og retsområdet. Jeg har selvfølgelig også trukket på mine egne erfaringer, selv om de efterhånden ligger en del år tilbage. Du kan læse mere om mig og mine oplevelser med retssystemet bagerst i bogen.

Når du læser bogen, så husk på, at ingen retssager eller fængselsophold er ens. Selv om reglerne på papiret er ens for alle, så kan der være forskel på, hvordan de enkelte arresthuse, fængsler og fængselsbetjente administrerer reglerne.

Man kan blive meget frustreret, hvis ens rettigheder ikke bliver respekteret, men det er desværre realiteten for nogle indsatte og pårørende. Samtidig kan der også være forskel på, hvordan du bliver mødt i retssystemet og i fængslerne, afhængigt af hvem du er, hvordan du ser ud, og hvor du kommer fra. Der kan derfor godt være forskel på, hvad der står her i bogen, og hvad du oplever i virkeligheden.

Hele bogen er tilgængelig gratis på hjemmesiden fængselshåndbogen.dk. Den digitale udgave på hjemmesiden vil løbende blive opdateret og udvidet, for eksempel når lovene og forholdene i fængslerne bliver ændret. På hjemmesiden findes desuden links til relevante hjemmesider, videoklip og podcasts. Hvis du er indsat og derfor ikke har adgang til internettet, kan du bede dine pårørende i frihed eller fængslets bibliotekar om at printe de tekster, der henvises til.

Bogen har også en Facebook–side, der hedder 'Fængselshåndbogen', hvor du kan blive opdateret, når der kommer tilføjelser til bogen.

At være sigtet, tiltalt eller dømt i en straffesag kan være en stor belastning både fysisk og psykisk. Det samme gælder dét at være pårørende. Det er okay at være bange, ked af det, usikker og bekymret. Det er mange, der står i din situation. For mange mennesker er det livsforandrende at være indsat eller pårørende.

Uanset om du bruger bogen som opslagsværk eller læser den fra start til slut, så håber jeg, at du kan finde svar på mange af de spørgsmål, du sidder med.

Persongalleri

På disse sider kan du læse om mange af de faggrupper, du kan møde, når du er sigtet eller tiltalt i en straffesag, når du sidder varetægtsfængslet, eller når du afsoner en dom. Her er de kun præsenteret kort. De fleste af dem dukker op mange gange i løbet af bogen. Der kan du blive klogere på deres rolle.

Politibetjent: Den første, du møder i en straffesag, er med al sandsynlighed en politibetjent. Det er politiet, der efterforsker straffesager og står for at anholde dig.

Forsvarsadvokat: Alle har ret til en advokat, når de bliver sigtet i en straffesag. Advokatens rolle er at give dig den bedste rådgivning om, hvordan du skal gribe sagen an, og at arbejde for, at sagen falder bedst muligt ud for dig. Det er advokaten, der repræsenterer dig juridisk i kontakten med retssystemet.

Advokatsekretær: Mange advokater har en sekretær, som blandt andet tager telefonen, når du ringer. Det er ofte sekretæren, du snakker med for at lave aftaler om møder med advokaten. Sekretærerne spiller en vigtig rolle i at få alt det praktiske til at fungere. En del advokatsekretærer hjælper gerne pårørende til de indsatte med praktiske råd og vejledning.

Dommer: Det er dommeren, der – sammen med nævninge eller domsmænd – bestemmer, hvordan din sag skal afgøres. Dommeren er jurist. Dommeren sørger for den praktiske afvikling af retssagen og er den, der giver ordet til de forskellige parter.

Anklager: Når du kommer i retten, er det anklageren, der repræsenterer anklagemyndigheden i sagen mod dig. Det er anklageren, der fremlægger politiets efterforskning og beviser. En anklager er uddannet jurist.

Lægdommer: I Danmark findes der cirka 12.000 lægdommere. Lægdommere er det juridiske begreb for almindelige mennesker, der er med til at afgøre straffesager. De fungerer som domsmænd og nævninge i straffesager. Domsmænd og nævninge har samme funktion – de to forskellige titler handler kun om, hvor alvorlig sagen er. Det kan du læse mere om på side 124.

Retssekretær: Tidligere sad der altid en retssekretær i retten, der skrev ned, hvad der blev sagt. De senere år er retterne begyndt at optage lyden fra retsmøderne for at lette sekretærernes arbejde. I nogle retsbygninger kan der dog stadig være retssekretærer til stede.

Retsreporter: I retten er der måske journalister til stede. Det afhænger af, hvor stor sagen er. Journalister, der beskæftiger sig med retssager, kaldes normalt for retsreportere eller kriminalreportere. Deres opgave er at beskrive sagen i den avis, radio- eller tv-kanal, hvor de arbejder. Det er først og fremmest ved alvorlige sager, eller sager, hvor den tiltalte er kendt i offentligheden, at pressen er til stede. Journalister og andre tilhørere må ikke optage lyd eller tage billeder under retsmøder.

Retsbetjent: Retsbygningerne har deres egne betjente, der ikke er de samme som fængselsbetjentene eller politibetjentene. Retsbetjentenes opgave er at holde orden i retsbygningen og i de enkelte retssale. De står også for adgangskontrol ved indgangen til retten.

Tilhører: I Danmark er alle hovedforhandlinger, med meget få særlige undtagelser, åbne for offentligheden. Hvis du skal i retten, kan du derfor opleve, at der sidder helt almindelige mennesker på tilhørerpladserne, fordi de er nysgerrige på sagen. Nogle gange kan man opleve en hel folkeskole- eller gymnasieklasse dukke op for at overvære en sag.

Transportbetjent: Transportbetjente er uniformerede ansatte i Kriminalforsorgen, der har en kortere uddannelse end fængselsbetjentene. Deres opgave er at køre indsatte frem og tilbage til retten, afhøringer og hospitalsbesøg.

Fængselsbetjent: I fængsler og arresthuse vil du først og fremmest møde uniformerede fængselsbetjente. De står for langt den meste kontakt, du har med personalet, når du sidder varetægtsfængslet eller afsoner. Det er dem, der lukker dig ud på gårdtur, i bad, til træning eller til besøg. Fængselsbetjent og politibetjent er to forskellige uddannelser.

Bibliotekar: I større fængsler og arresthuse er der en bibliotekar, der kan hjælpe dig med at låne bøger. I mindre arresthuse er det et lokalt bibliotek i byen, der står for bogudlånet. De fleste bibliotekarer er gode at snakke med og kan typisk komme med gode forslag til bøger, du kan låne.

Socialrådgiver: Fængsler og arresthuse har tilknyttet socialrådgivere. Deres opgave er at hjælpe de indsatte. De kan hjælpe dig med at søge om hjælp til at betale husleje, mens du sidder i fængsel, men også mange andre praktiske ting. Det er også deres opgave at hjælpe dig til at få en god løsladelse, men det er meget forskelligt fra fængsel til fængsel og fra kommune til kommune, hvor meget hjælp, du får, når du bliver løsladt.

Læge: Du kan også komme til at se en læge, hvis du har brug for det. I de små arresthuse er der ikke en fastansat læge. Det er der i de større arresthuse og fængsler.

Sygeplejerske: Fængsler og arresthuse har tilknyttet sygeplejersker. De tager sig af grundlæggende sygepleje, hvis du er syg eller kommet til skade. Du kan få kontakt med sundhedspersonalet ved at udfylde en anmodningsseddel (læs mere om den på side 58) eller ved at bede fængselsbetjentene om at formidle kontakt.

Værkmester: I fængslerne – og også i nogle arresthuse – kan du arbejde uden for cellen. Arbejdet er typisk fysisk, manuelt arbejde. Nogle arbejder for eksempel på træværksteder, hvor de bygger møbler. Værkmestrene er typisk uddannede håndværkere og står for at lede og fordele arbejdet blandt de indsatte. Værkmestrene er ansat i Kriminalforsorgen.

Lærer: Hvis du som indsat vil tage uddannelse, kommer du i kontakt med lærere. De er skole- eller gymnasielærere, der har taget job i et fængsel eller arresthus i stedet for på en almindelig uddannelsesinstitution. Lærerne er ikke uniformerede.

Børneansvarlig: I alle arresthuse og fængsler skal der være en børneansvarlig. De fleste steder er det uniformerede fængselsbetjente. Nogle få steder er det socialrådgivere. De børneansvarlige er ansvarlige for at hjælpe indsatte med børn til, hvordan de bedst kan bevare relationen til deres børn, for eksempel ved at rådgive om, hvordan man kan snakke med sine børn om, at man sidder i fængsel.

Religiøs vejleder: I de fleste fængsler og arresthuse kan du komme til at tale med en præst, en imam eller andre religiøse lærde. Det er ikke et krav, at du selv er religiøs for at komme til at tale med dem. De religiøse vejledere er typisk meget omsorgsfulde og gode til at lytte. De har tavshedspligt.

Psykolog: Du har også mulighed for at bede om at tale med en psykolog om det, der nager dig. Der kan godt gå flere uger, før du får en samtale, da der ikke er afsat så mange midler til psykologsamtaler i Kriminalforsorgen. Psykologen har tavshedspligt, men fører journal, hvor der kan blive skrevet om, hvad I snakker om, så det er en god idé at overveje det grundigt, hvis du fortæller psykologen om indholdet i din sag.

Besøgsven fra Røde Kors: Røde Kors har en besøgstjeneste. Hvis du tilmelder dig den, kan du få besøg hver anden uge af en af Røde Kors' frivillige. Det er ofte præsten eller fængselsbetjentene, der kan hjælpe dig med at få en besøgsven.

Kirkens Korshærs arresthusmedarbejder: Organisationen Kirkens Korshær tager også på besøg i arresthuse. Det foregår ved, at en arresthusmedarbejder fra organisationen banker på din dør og spørger, om du har lyst til at snakke. Det er helt frivilligt, så du må gerne sige nej. Mange synes dog, at det er rart at snakke med et nyt menneske.

Personundersøger: Før du skal i retten, skal du i mange tilfælde have lavet en personundersøgelse. Det foregår ved, at du bliver indkaldt til møde hos Kriminalforsorgen og snakker med en personundersøger. Det er typisk en socialrådgiver, men det kan også være en person fra en anden faggruppe. De spørger ind til dit liv og din hverdag. Oplysningerne bruges til at vurdere, om du er egnet til at gennemføre samfundstjeneste.

Den korte udgave

Her kan du se en kort opsummering af en straffesag fra start til slut. I de efterfølgende kapitler kan du læse meget mere om de forskellige dele af forløbet.

SIGTELSEN

En straffesag starter med, at politiet får en mistanke om, at du har gjort noget ulovligt. Det kan for eksempel være, at de har fået en anmeldelse, hvor du bliver udpeget, at du optræder på telefonaflytninger i en efterforskning mod en anden person, eller at du bliver taget på fersk gerning.

Afhængigt af sagens karakter vil politiet enten anholde dig med det samme eller efterforske mod dig, uden at du ved det, i en periode for at samle flere beviser. På et tidspunkt vil de sigte dig.

Sigtelsen sker i de fleste tilfælde i forbindelse med en anholdelse. Afhængigt af sagens karakter kan det være, at politiet dukker op hjemme hos dig, anholder dig og ransager dit hjem. I mindre sager kan det være, at de blot ringer til dig og meddeler dig, at du er sigtet for at overtræde straffeloven.

Sigtelsen er politiets officielle og formelle besked til dig om, at du er mistænkt for en lovovertrædelse. Når du er sigtet, har du ret til en forsvarsadvokat, der kan varetage kontakten til politiet og medvirke ved afhøringer og retsmøder. Du kan selv vælge, hvilken advokat du vil have. Du har ikke pligt til at udtale dig til politiet. Du skal dog oplyse navn, fødselsdato og bopæl. Hvis du ikke har en bestemt advokat, du vil bruge, kan politiet sørge for, at du får beskikket en.

Du kan læse mere på side 30 og frem.

GRUNDLOVSFORHØR OG VARETÆGTSFÆNGSLING

Hvis sigtelsen forventes at give mindst 30 dages fængsel, kan anklagemyndigheden bede retten om at varetægtsfængsle dig. Efter fire ugers varetægtsfængsling skal du enten løslades, eller retten skal forlænge fængslingen.

Uanset om man er varetægtsfængslet eller ej, vil politiet fortsætte efterforskningen efter sigtelsen. Det kan være, at de skal afhøre vidner, gennemgå indholdet af computere eller telefoner, tjekke genstande for DNA-spor eller indhente masteoplysninger fra din teleudbyder. Måske vil de også indkalde dig til afhøring. Her har du ikke pligt til at udtale dig.

Du kan læse mere på side 36 og frem.

TILTALE

Når efterforskningen er færdig, vil politiet overdrage sagens akter, altså alt bevismaterialet, til anklagemyndigheden. Anklagemyndigheden vurderer så, om beviserne mod dig er stærke nok til at gå i retten. Hvis de ikke er det, så frafalder politiet sigtelsen, og så er sagen afsluttet.

Hvis anklagemyndigheden vurderer, at beviserne er gode nok, så rejser de tiltale mod dig. Der kan gå mange måneder, ja faktisk flere år i sjældne tilfælde, fra politiet rejser sigtelse, til de afgør, om sigtelsen skal blive til en tiltale.

Når der bliver rejst tiltale mod dig, betyder det, at sagen skal i retten og afgøres af domstolen. Anklagemyndigheden laver et anklageskrift, som er det dokument, hvor der står, hvilke lovovertrædelser, de mener, du har begået, og hvilke paragraffer i loven, der skal i brug.

Anklagemyndigheden sender anklageskriftet og alle sagens akter til din advokat, så I kan begynde at forberede jer til retsmødet. Samtidig kontakter de retten, der i fællesskab med anklagemyndigheden og din advokat planlægger, hvor mange dage retssagen skal tage, og hvornår den skal finde sted. En retssag kan godt tage 10, 20 eller 30 retsdage, hvis der er mange tiltalte. Det betyder, at den kan vare flere måneder.

Du kan læse mere på side 114 og frem.

SAGEN KOMMER FOR RETTEN

Når I kommer til den pågældende dato, skal du i retten. Du møder sammen med din advokat. Dét er den såkaldte 'hovedforhandling' – altså det eller de retsmøder, hvor det skal afgøres, om du er skyldig.

Sagen starter som udgangspunkt med, at anklagemyndigheden fremlægger sagen, som de ser den. Derefter bliver du og eventuelle vidner afhørt, hvorefter beviserne fremlægges.

Til sidst giver anklageren og din advokat hver deres procedure. 'Proceduren' er det tidspunkt, hvor parterne fortæller, hvad de mener, man bør konkludere på baggrund af afhøringer og beviser. Anklageren vil typisk sige, at beviserne peger på, at du er skyldig, og din advokat vil sige det modsatte, hvis det er dét, I har aftalt. Begge parter siger også, hvad de mener, straffen skal være, hvis du bliver dømt.

Når det er overstået, går dommerne ud i et såkaldt voteringslokale. Her voterer de, altså snakker om, hvorvidt du er skyldig eller ej. Hvis de finder dig skyldig, beslutter de også, hvad straffen skal være.

Retten kommer frem til et resultat, som dommeren præsenterer for dig, advokaten og anklagemyndigheden. Du bliver frifundet eller kendt skyldig. Hvis du bliver kendt skyldig, meddeler retten også, hvad straffen er.

Uanset udfaldet har du og anklagemyndigheden to uger til at overveje, om I vil anke sagen. Hvis I gør det, skal sagen føres forfra i landsretten.

Du kan læse mere på side 122 og frem.

AFSONING

Hvis du bliver idømt en ubetinget fængselsstraf, bliver du indkaldt til afsoning. Det sker i et brev fra Kriminalforsorgen i e-Boks. Hvis du sidder varetægtsfængslet, bliver du flyttet fra arresten til et fængsel. Hvis din fængselsstraf ikke er over seks måneder, kan du ansøge om at afsone straffen i fodlænke derhjemme.

Når du bliver løsladt, er sagen endelig afsluttet. Den står dog stadig på din straffeattest i en årrække. Præcis hvor lang tid forskellige sagstyper står på straffeattesten, kan du se på politiets hjemmeside, politi.dk.

Du kan læse mere på side 139 og frem.

På de næste mange sider kan du læse om hvert enkelt skridt i retssagen og fængselsopholdets forløb.

1

Sagens start:

Anholdelse og grundlovsforhør

I dette kapitel kan du læse om starten på en straffesag. Du kommer til få vigtig viden om anholdelse, sigtelse, ransagning, afhøring og grundlovsforhør. Hvis der er ord, du ikke kender, kan du slå dem op i ordlisten bagerst i bogen på side 212.

Anholdelse

Første gang, du bliver bekendt med, at politiet mistænker dig for at bryde loven, er typisk, når du bliver anholdt. Det kan selvfølgelig ske på andre måder, for eksempel fordi en anden, der er mistænkt i samme sag, bliver anholdt, og du dermed får en idé om, at det samme kan ske for dig.

Uanset om du bliver anholdt midt om natten uden for et værtshus og bliver sigtet for at have været oppe at slås eller bliver vækket en tidlig morgen af civilklædte efterforskere, der står klar til at ransage din lejlighed, eller bliver overrasket af kampklædte betjente, der sparker døren ind, så kan det være en ubehagelig oplevelse.

At blive anholdt betyder, at man bliver frataget sin frihed og muligheden for at kommunikere med dem, man holder af. Mange anholdelser sker pludseligt, så man ikke har mulighed for at give sine pårørende besked om, hvor man er henne.

En ransagning kan finde sted, mens familie eller andre pårørende er til stede i lejligheden. Det kan være en meget grænseoverskridende oplevelse, både for den anholdte og de pårørende. Hvis der er børn til stede, kan det være endnu mere ubehageligt – politiet kan godt finde på at ransage på børneværelser.

Retten til tolkning

Hvis man som anholdt, sigtet eller tiltalt ikke forstår eller taler dansk, har man ret til en tolk, som man forstår. Det har man ret til, når politiet fortæller én sigtelsen. Man har også ret til det under afhøring hos politiet, og når man er i retten.

Hvis du bliver bekendt med, at politiet har planer om at anholde dig, så kan du vælge at melde dig selv ved at møde op på en politistation, eventuelt sammen med din advokat. Nogle vælger i stedet at holde sig skjult. Det er ikke ulovligt at gemme sig for politiet for at undgå anholdelse eller sigtelse, men det kan være ulovligt for andre at hjælpe dig med at skjule dig. Det kan være meget stressende at leve på flugt.

Når politiet anholder dig, så bør de oplyse dig om, hvad du er sigtet for, om dine rettigheder, herunder at du ikke har pligt til at udtale dig, og om, at du har ret til en advokat. En sigtelse er ikke nødvendigvis bindende. Det, der starter som en sigtelse for simpel vold, kan godt blive opgraderet til en sigtelse for grov vold. En sigtelse for besiddelse af hash til eget forbrug kan også ændres til en sigtelse for salg af hash. Omvendt kan efterforskningen også vise, at der ikke er grundlag for at opretholde sigtelsen. Det er værd at huske, når politiet stiller næste spørgsmål:

"Ønsker du at udtale dig?"

Det er vigtigt at vide, at stort set alle forsvarsadvokater anbefaler, at deres klienter ikke udtaler sig, når de bliver anholdt.

> Det første, jeg siger, er, at klienten ikke skal tale med nogen, før de har talt med mig, og vi har set nogle papirer. Folk kender ofte ikke deres rettigheder og har ikke nødvendigvis fået alt at vide af politiet.
>
> **Kåre Traberg Smidt**
> Advokat

Til gengæld bør du hurtigst muligt, og gerne flere gange, sige til politiet, hvis du ønsker en bestemt advokat. Jo tidligere du siger det, desto større chance er der for, at advokaten kan repræsentere dig, hvis du bliver fremstillet i grundlovsforhør.

> Det er en presset situation, og man vil gerne forklare et eller andet. Men man er chokeret over at være anholdt og er måske ikke helt nede i alle detaljerne. Man er groggy, har ikke sovet i detentionscellen og har måske ikke fået noget at spise og drikke i mange timer. Derfor er det en god idé at gennemgå sagsakterne med sin advokat først.
>
> **Erbil Kaya**
> Advokat

Når du bliver anholdt, vil politiet afhøre dig. Det vil de for at finde ud af, om du tilstår og eventuelt vil sætte navn på andre involverede i sagen. De bruger også afhøringen til at få dokumentation for, hvad din forklaring var umiddelbart efter anholdelsen. Du har ikke pligt til at medvirke til en afhøring. Hvis du beslutter dig for at lade dig afhøre, bør du vende det med en advokat først. Det har du ret til.

Nogle politibetjente kan finde på at sige, at det bliver 'dyrt', hvis du skal have en advokat med til afhøringen. Her er det vigtigt, at du insisterer på, at du gerne vil have advokaten til stede, så du får kompetent juridisk rådgivning, før du svarer på politiets spørgsmål. Hvis du bliver frifundet i sagen, skal du ikke betale sagsomkostninger.

Når du bliver anholdt, vil du typisk blive kørt til den nærmeste politistation. Der vil politiet tage bælte, sko, pung, mobiltelefon og andre ejendele fra dig og sætte dig i en detentionscelle. Det er et lille rum på seks-otte kvadratmeter, der ikke er udstyret med andet end en madras eller en briks.

> Hvis politiet anholder flere i samme sag, kan man blive bekymret for, hvordan de andre anholdte har det. Man kan også blive bekymret for, at de vælger at udtale sig.
>
> **Tidligere indsat**

Her må de holde dig i op til 24 timer efter anholdelsen – dog 72 timer, hvis du ikke er dansk statsborger. Nogle gange kan du få lov til at ringe og orientere dine nærmeste pårørende, andre gange tilbyder politiet at gøre det for dig. Nogle gange får du slet ikke lov til at orientere dem. Nogle får serveret mad, andre gør ikke. Hvis du er sulten, bør du bede om at få mad. Du har mulighed for at komme på toilettet ved at trykke på en knap på væggen, men ellers er der intet at foretage sig.

I mange sager vil du i løbet af ventetiden blive hentet af betjente, der skal tage en DNA-prøve ved at skrabe dig i mundhulen med en vatpind. De tager også dine fingeraftryk og tager foto af dig. De må dog kun tage DNA og fingeraftryk, hvis du er sigtet for en forbrydelse, hvor straferammen er mindst halvandet år. Hvis du bliver frifundet skal politiet slette billederne af dig.

Sigtet og offer på samme tid

Nogle gange sigter politiet en for en narkorelateret forbrydelse, hvor man både er gerningsmand i et forhold, men også er offer i et andet forhold. Måske bliver du taget i at sælge stoffer, men der er nogen, der har truet med at klippe tre fingre af dig, hvis du ikke sælger stofferne. Politiet forfølger ikke altid truslerne. Når man anmelder noget, som man har været offer for, så har man ret til en bistandsadvokat. Det skal man insistere på.

Maja Løvbjerg Hansen
Gadejurist

Det kan også ske, at der dukker en efterforsker op, der igen spørger, om du vil lade dig afhøre. Det er du ikke forpligtet til, og du bør ikke udtale dig uden at have talt med en advokat først. Hvis det er en sag, hvor politiet har efterforsket mod dig i en længere periode, kan det være, at efterforskeren kender meget til dine personlige forhold og forsøger at bruge det til at få dig til at snakke.

Hvis du er kommet til skade under anholdelsen eller i forvejen er syg, kan du bede politiet om at tilkalde en læge. Det er dog ikke altid, at lægen er særligt hjælpsom. Du kan også sige det til politiet, hvis du skal bruge receptpligtig medicin. Hvis du får abstinenser under anholdelsen eller under en efterfølgende varetægtsfængsling, så har du krav på abstinensbehandling.

“

Man har ret til behandling i Danmark. Der er 22 konstaterede opioid-abstinenssymptomer, men dansk politi anvender kun to. Så hvis du ikke sidder og har svedeture og ryster, så kalder de det ikke abstinenser. Politiet bør langt oftere ringe til en læge. Alle læger må abstinensbehandle, og akutte abstinenser har de pligt til at behandle. De bør stabilisere, så sigtede bliver rask og symptomfri, inden de begynder at afhøre. Det sker bare ikke altid.

Maja Løvbjerg Hansen
Gadejurist

”

At sidde i en detentionscelle kan være hårdt og ubehageligt, især hvis man ikke har prøvet det før. Der er ofte ikke gjort særligt godt rent, og der er heller ikke noget vindue. Der kan være skruet meget højt op eller meget lavt ned for temperaturen. Lyset er typisk tændt døgnet rundt, og der er absolut ingenting at foretage sig. Mange oplever at blive presset psykisk af at sidde der, især hvis det trækker ud i lang tid. Man mister let tidsfornemmelsen. Det kan derfor være en god idé at ringe på og spørge, hvad klokken er, en gang i mellem, selv om det hurtigt kan irritere betjentene.

Hvis du skal fremstilles i grundlovsforhør, vil politiet i nogle tilfælde køre dig fra politistationen til det nærmeste arresthus, så du kan sove i en rigtig seng om natten.

Når du ankommer til arresthuset, skal du skrives ind i Kriminalforsorgens system. Her skal du visiteres og tage alt tøjet af. Dine tatoveringer bliver beskrevet, og dit tøj bliver gennemgået for ulovlige genstande. De ejendele, du har med, bliver opbevaret i fængslets værdiskabe, som de indsatte ikke har adgang til.

Hvis du bliver løsladt i stedet for at blive fremstillet i grundlovsforhør, får du dine ejendele tilbage. Politiet kan dog vælge at beslaglægge for eksempel mobiltelefon eller andre genstande, som de vil undersøge som led i efterforskningen. Du kan bede politiet om at give dig en kvittering for de beslaglagte genstande, så du har styr på dokumentationen. Politiet vil i de fleste tilfælde oplyse dig om, at du kan få en dommer til at afgøre, om beslaglæggelsen er i orden. Du bør tale med en advokat, før du gør dette.

Grundlovsforhør

Du skal løslades eller fremstilles i grundlovsforhør, inden for 24 timer (eller 72 timer, hvis du ikke har dansk statsborgerskab) efter du er blevet anholdt.

Et grundlovsforhør er et retsmøde, hvor en dommer afgør, om du skal varetægtsfængsles eller sættes på fri fod. Det bliver ikke afgjort, om du er skyldig i sigtelsen – kun om politiet har beviser nok til at varetægtsfængsle dig.

Det foregår således:

Du bliver transporteret til retten af enten politiet eller Kriminalforsorgen. Det er typisk Kriminalforsorgen, men i nogle sager ender det af praktiske årsager med at være politiet, der kører dig.

I retten bliver du placeret i et venterum eller en celle, hvor en såkaldt beskikket advokat mødes med dig. Når en advokat er beskikket, betyder det, at retten har godkendt, at advokaten repræsenterer dig i sagen. Du får beskikket en advokat, hvis du ikke selv beder om en bestemt advokat. Du kan til enhver tid skifte advokat.

> Hvis man er stofbruger, skal man insistere på abstinensbehandling, inden man taler med nogen. Når man bliver anholdt, skal man insistere på, at man er for syg til afhøring. Når man bliver fremstillet for en dommer, skal man sige, at man er for syg til at udtale sig, og at man vil tilses af en læge.
>
> **Maja Løvbjerg Hansen**
> Gadejurist

Selv om du har bedt om en bestemt advokat, er der ikke nogen garanti for, at denne dukker op. Det er ikke altid, at politiet prioriterer at få fat i advokaten eller har kunnet få fat i vedkommende, ligesom det kan være, at advokaten ikke har tid til at møde. Derfor kan du komme til at have en advokat i grundlovsforhøret, som du aldrig før har mødt.

I venterummet kigger du og advokaten sammen på de sagsakter, som advokaten har fået af politiet. Sagsakterne er sagens dokumenter – det kan for eksempel være afhøringsrapporter, aflytningsrapporter og dokumenter vedrørende sagens tekniske beviser. Det sker ofte, at advokaten ikke har fået alle sagsakter, især hvis der er tale om en større sag med flere sigtede. Advokaten har tavshedspligt.

Hvis du ønsker at få nedlagt navneforbud i sagen, så medierne ikke må skrive, hvem du er, så er det nu, du skal sige det til advokaten.

Sammen aftaler I, om du skal udtale dig i grundlovsforhøret. Typisk vil advokaten foreslå, at du ikke udtaler dig. Der skal være meget tungtvejende grunde, hvis du skal udtale dig, for eksempel hvis du har et fuldstændigt skudsikkert alibi, som politiet kan efterprøve. Du skal også finde ud af, hvordan du forholder dig til sigtelsen: Vil du tilstå, erklære dig uskyldig eller helt nægte at forholde dig til sigtelsen?

Hvis der er tale om en simpel sag, hvor der ikke er andre sigtede, og du vurderer, at du vil blive kendt skyldig uanset hvad, så kan du snakke med din advokat om muligheden for en straksdom. Det kræver, at du tilstår. Det kan i nogle tilfælde betyde, at sagen kan afgøres straks, og at du kan blive løsladt med det samme for så at afsone ved en senere lejlighed eller blive overført til afsoning i et fængsel stedet for at sidde varetægtsfængslet.

Før du eventuelt vælger at tilstå for at få en straksdom, skal du vide, at dommeren så vil afgøre sagen, uden at der er udarbejdet personundersøgelse eller mentalerklæring, hvilket kan få betydning for, hvilken type straf

dommeren vil give dig. Det er derfor vigtigt, at du snakker grundigt med advokaten, før du accepterer en straksdom.

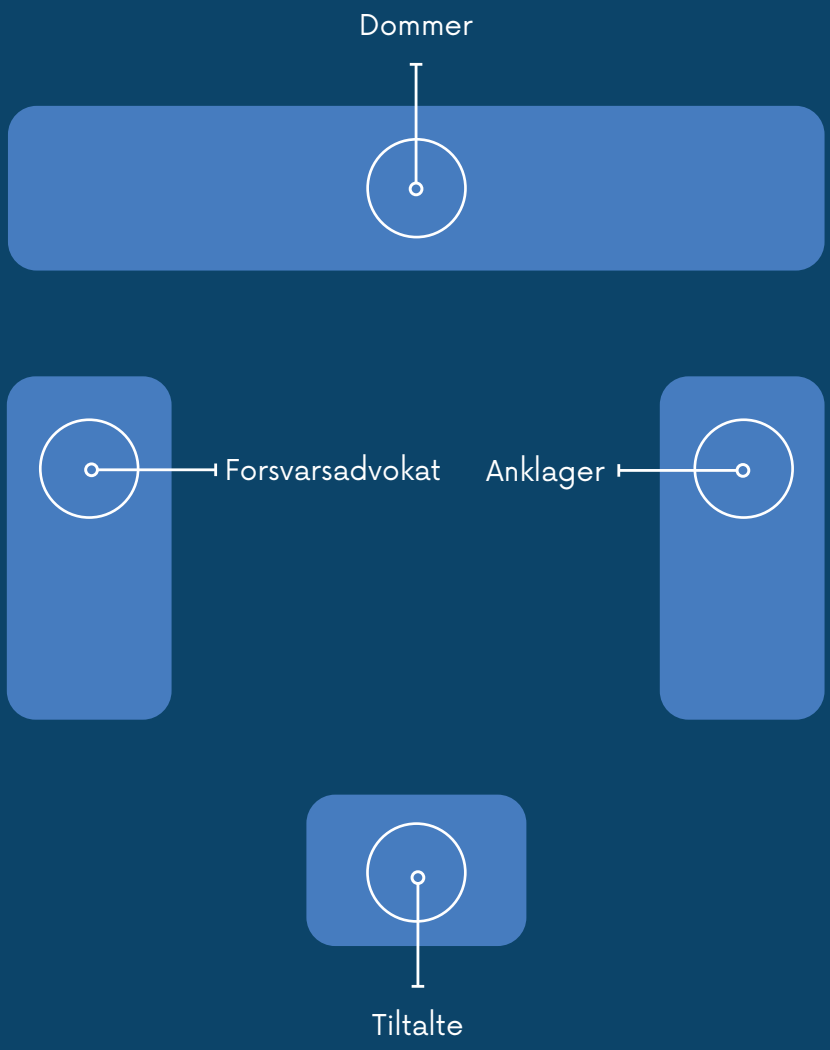
Når du og din advokat har forberedt jer, kommer I ind i et retslokale. Du bliver placeret i midten af rummet på en stol bag et lille bord. Foran dig sidder en dommer, der nogle gange har selskab af en retssekretær. Din advokat sidder typisk til venstre for dig bag sin egen pult, og anklageren sidder til højre (se illustrationen på modsatte side). Enkelte retslokaler ser anderledes ud. Hvis der er tilhørere – for eksempel journalister eller pårørende – til stede i retslokalet, kan det ske, at der er både retsbetjente og politibetjente til stede. Hvis Kriminalforsorgen har kørt dig frem og tilbage, kan transportbetjentene også være til stede.

I retten må du ikke tale med tilhørerne. Hvis tilhørerne henvender sig til dig, kan de blive smidt ud af retslokalet. Det sker i nogle sager, at der er journalister til stede under grundlovsforhøret. Nogle oplever det som ubehageligt, at der er journalister til stede, der skriver ned, hvad der bliver sagt om dig.

Grundlovsforhøret begynder med, at dommeren beder dig bekræfte dit navn, din fødselsdato, og hvornår du er blevet anholdt.

Hvis du er anholdt i en sag med mange andre anholdte, så kan der opstå kø. Det resulterer i, at du i første omgang bare skal ind foran dommeren og have læst din sigtelse højt, inden de 24 timer efter anholdelsen er udløbet, hvorefter du igen bliver placeret i venterummet, indtil det er din tur. Selve retsmødet begynder med, at anklageren fremlægger sigtelsen imod dig. Her kan anklageren bede om 'lukkede døre' i sagen. Det sker typisk, hvis der er andre sigtede i sagen, eller for at beskytte ofre i sagen. Så bliver tilhørere, både pårørende og journalister, bedt om at forlade retten. De får mulighed for at høre sigtelsen, men de må ikke høre beviserne mod dig, eller hvad du eventuelt forklarer i retten.

Grundlovsforhør



Strafferamme?

I grundlovsforhøret kan du opleve, at anklageren siger, at din sigtelse har en strafferamme på for eksempel seks eller seksten år. Det betyder ikke, at du skal så lang tid i fængsel. Det betyder, at det er den maksimale straf, man kan få for den paragraf. Man kan let blive meget forskrækket, når man hører om seks år, hvis man for eksempel er blevet sigtet for et værtshusslagsmål. Selv om den maksimale straf for grov vold (§ 245) er seks år, så straffes et værtshusslagsmål mere typisk med én til seks måneders fængsel, afhængigt af voldsomheden.

Du kan altid snakke med din advokat om, hvad det realistiske strafniveau for din sigtelse er. I de fleste sager er det ikke i nærheden af den maksimale straf.

Det kan ske, at tilstedeværende journalister protesterer mod dørlukningen, fordi de mener, at offentligheden har krav på at høre sagens detaljer. Det er dommeren, der beslutter, om dørene bliver lukket. Dommeren kan også vælge at 'nøjes' med et referatforbud, hvilket betyder, at dørene ikke bliver lukket, men at pressen ikke må beskrive sagens detaljer. Det bruges dog sjældent.

I meget sjældne tilfælde beder anklagemyndigheden om såkaldt dobbeltlukkede døre, hvor selv sigtelsen også er hemmelig. Det sker næsten kun i sager om meget alvorlig kriminalitet.

Når retsmødet er gået i gang, og sigtelsen mod dig er blevet læst højt, vil dommeren spørge dig, om du 'erkender forholdet', altså om du tilstår. Her

svarer din forsvarer på dine vegne. I samme omgang vil din forsvarer typisk sige, at du ikke ønsker at udtale dig på nuværende tidspunkt, hvis det altså er det, I har aftalt.

Så fremlægger anklageren de foreløbige beviser i sagen og argumenterer over for dommeren for, hvorfor de mener, du skal varetægtsfængsles. Din advokat argumenterer derefter for, hvorfor du skal løslades. I nogle tilfælde går dommeren ind på sit kontor for at træffe en afgørelse. Det tager typisk ganske kort tid, fra få minutter til en halv time.

Dommeren har tre valgmuligheder:

1. Du kan få din anholdelse opretholdt i tre døgn
2. Du kan blive løsladt
3. Du kan blive varetægtsfængslet

Mulighed 1: Du kan få din anholdelse opretholdt i tre døgn

Hvis dommeren synes, at beviserne ikke er gode nok til at varetægtsfængsle dig, kan anklageren bede om at få tre døgn, så politiet kan indsamle flere beviser. Hvis det sker, så bliver du placeret i arresthuset i tre døgn, hvorefter du på ny enten skal i grundlovsforhør eller løslades. Det bruges ikke så ofte, men det sker fra tid til anden.

Mulighed 2: Du kan blive løsladt

Hvis du bliver løsladt, må du principielt set forlade retten med det samme. Men anklageren har mulighed for at kære løsladelseskendelsen, altså beslutningen om at løslade dig. At kære kendelsen betyder, at anklageren vil have landsretten til at vurdere, om dommerens løsladelseskendelse er korrekt. I så fald kan du blive sendt tilbage til arresten, indtil landsretten har tid til at se på sagen, hvilket typisk tager et par dage. Hvis det sker, så siger man, at 'kæren har opsættende virkning'. På almindeligt dansk betyder det, at din løsladelse bliver sat på pause, indtil landsretten har afgjort sagen.

Det er også muligt for dommeren at sige, at kæremålet (altså anklagerens protest mod løsladelsen) ikke har opsættende virkning. Det betyder, at du bliver sat på fri fod, indtil landsretten har afgjort kæremålet, også selv om politiet synes, du skal sidde varetægtsfængslet. Hvis landsretten omgør byrettens beslutning om at løslade dig, kan politiet hente dig, så din varetægtsfængsling kan påbegyndes.

Mulighed 3: Du kan blive varetægtsfængslet
Hvis dommeren vurderer, at beviserne mod dig er stærke nok, kan du blive varetægtsfængslet i op til fire uger. Det kan senere forlænges med op til fire uger ad gangen, hvilket du kan læse mere om på side 104.

Du kan kun varetægtsfængsles, hvis en eventuel straf forventes at blive mere end 30 dages fængsel, og du må ikke sidde varetægtsfængslet længere, end hvad dommen forventes at blive.

Du kan sidde varetægtsfængslet i flere år, men det er typisk kun i meget alvorlige sager om drab, terror eller organiseret kriminalitet. Normalt er den øvre grænse 12 måneder, men den kan overskrides, hvis der "foreligger særlige omstændigheder". Den tid, du sidder varetægtsfængslet, bliver trukket fra den endelige dom, hvis du bliver idømt en fængselsstraf. Hvis du bliver frifundet, kan du søge erstatning for uberettiget varetægtsfængsling.

Varetægt eller afsoning?

I denne bog vil du støde på to ord, der er vigtige at skelne fra hinanden: Varetægt og afsoning. Varetægt, eller varetægtsfængsling, betyder, at man sidder i et arresthus. Afsoning foregår i et fængsel eller i fodlænke og sker først, når man er blevet dømt. I visse tilfælde kan man afsone i et arresthus.

Typisk bliver man varetægtsfængslet i to eller fire uger, men det sker også, at man bliver fængslet i et skævt antal dage, for eksempel 17 dage. Det skyldes, at retten helst vil have fristen til at udløbe på en hverdag, så en eventuel forlængelse af varetægtsfængslingen ikke skal behandles i en weekend. Hvis du bliver varetægtsfængslet, kan du kære afgørelsen, altså klage over den, så landsretten skal tage stilling til den. Det er dog altid noget, du bør diskutere med din advokat, da der kan være strategiske årsager til at vente med at kære fængslingskendelsen indtil senere i forløbet.

Anklageren kan bestemme, at din kommunikation med dine pårørende skal overvåges. Det kalder man 'brev- og besøgskontrol'. Det bliver man som udgangspunkt udsat for, hvis der er flere mistænkte i en sag, eller hvis politiet mener, at den sigtede på anden vis kan påvirke efterforskningen. Brev- og besøgskontrol kaldes også for 'B&B' og betyder, at dine breve bliver gennemlæst af politiet, og at besøg i arresten overvåges af en politibetjent eller en pensioneret fængselsbetjent.

Oftest bliver brev- og besøgskontrollen først ophævet, når der enten er rejst tiltale – altså når anklageskriftet er færdigt – eller når sagen kommer for retten.

I meget alvorlige sager kan du blive fængslet i isolation. Det betyder, at du ikke må være i kontakt med andre indsatte, hverken på gårdtur, i trænings-rum, i cellefællesskab eller i forbindelse med andre aktiviteter. Man kan kun isoleres i 14 dage ad gangen. Herefter skal en dommer tage stilling til, om isolationen skal forlænges. Du kan læse mere om isolation på side 62.

Hvis du er kommet til skade under anholdelsen, kan du blive placeret på syge-afdelingen i et arresthus. Hvis du er kommet så slemt til skade, at du skal ligge på hospitalet, vil din stue blive bevogtet af politiet, indtil du bliver udskrevet.

Varetægtsfængsling i surrogat

Der kan være flere årsager til, at du ikke bør sidde varetægtsfængslet i et normalt arresthus. De mest almindelige handler om alder og psykisk helbred. Hvis du bliver varetægtsfængslet et andet sted end i et arresthus, kaldes det 'i surrogat'.

Dommeren kan vælge at fængsle dig på en retspsykiatrisk afdeling, hvis de vurderer, at du på grund af psykiske problemer ikke er i stand til at sidde varetægtsfængslet på almindelige vilkår. Både din forsvarsadvokat og anklageren kan anmode om, at du skal fængsles på en retspsykiatrisk afdeling. Begge parter kan også protestere mod sådan et forslag. Det er dommeren, der træffer afgørelsen.

Hvis du er under 18 år, vil du som udgangspunkt blive fængslet på en sikret ungdomsinstitution i stedet for i et arresthus, men hvis der ikke er plads, bliver du placeret i et arresthus. Det sker desværre ofte. En sikret ungdomsinstitution minder om et fængsel, men der er kun unge under 18, og der er mere fokus på både pædagogisk og psykologisk hjælp til den indsatte.

Når du bliver varetægtsfængslet, kan du bede din advokat om at kontakte din nærmeste pårørende. Sørg for at sige til advokaten, hvad du gerne vil have indleveret. Det er især vigtigt med briller/kontaktlinser, sokker og undertøj.

2

Varetægt:

Livet bag tremmer

I dette og de følgende kapitler kan du læse om forholdene som varetægtsfængslet. Du får viden om, hvordan hverdagen i et arresthus ser ud, hvordan du får tiden til at gå, og hvordan du får styr på livet udenfor.

Hvis dommeren har besluttet, at du skal varetægtsfængsles, bliver du efter grundlovsforhøret kørt fra retten til den arrest, hvor du skal sidde den kommende tid. Der kan være et par timers ventetid på kørslen, hvis I er flere personer, der skal fremstilles samme dag, som alle skal køres til samme arresthus. Når du ankommer til arresthuset, vil du typisk blive placeret i den celle, hvor du sov natten før grundlovsforhøret. Hvis du blev kørt direkte fra politistationen til grundlovsforhøret, får du først nu tildelt en celle.

I de små arresthuse er der typisk 15–30 pladser, mens der i landets største arresthus, Vestre Fængsel i København, er plads til mere end 500 indsatte. I 2021 er der 37 arresthuse i Danmark i alt. Enkelte af dem er arrestafdelinger i større fængsler.

Retten til tolk

Som indsat har du krav på at få oversat, hvad der sker. Men dine rettigheder er ikke lige så gode, som de er i forbindelse med afhøringer. Der er for eksempel ikke nogen regel om, at der skal bruges professionelle tolke, eller regler imod, at andre indsatte kan bruges som tolke.

I de små arresthuse er der kun én eller få afdelinger, mens der i de store fængsler kan være mange etager og fløje. I Vestre Fængsel er der for eksempel en hel afdeling kaldet 'modtagelsen', hvor man sidder den første håndfuld dage, indtil der er plads på en af de normale arrestafdelinger.

Første dag bag tremmer

Det er en voldsom oplevelse at blive varetægtsfængslet, og især de første dage kan være meget svære. Du er revet væk fra din hverdag uden varsel og i stedet placeret i et helt andet miljø, hvor du måske ikke kender spillereglerne.

En af de første ting, du oplever, er at skulle på gårdtur. Hver dag bliver de indsatte lukket ud i arresthusets gård, hvor man kan få frisk luft i en time. Det er vigtigt at deltage, fordi det er et afbræk fra at være låst inde på cellen, men også fordi man får frisk luft og får rørt sig.

At skulle ud på sin første gårdtur kan være skræmmende. Hvem skal man snakke med? Skal man være bange? Hvis du aldrig har været i fængsel før, kan det være, at dit indtryk primært kommer fra tv-serier og film. Men der er heldigvis langt fra Hollywood til danske arresthuse. Filmene afspejler ikke virkeligheden i danske fængsler og arresthuse.

De fleste andre indsatte er til at snakke med og opfører sig venligt. Hvis du kommer ud og fortæller, at det er din første dag bag tremmer og første gang, du sidder inde, så er der oftest andre indsatte, der gerne vil hjælpe med at forklare dig, hvordan det hele fungerer i arresthuset. Det kan være en stor hjælp at få forklaret og uddybet de daglige rutiner af medindsatte, for fængselsbetjentene er ikke altid så hjælpsomme.

Hvis du får medicin, er det vigtigt, at du siger til personalet, hvilken medicin du får til daglig, så du kan få den med det samme. Hvis du har en psykiatrisk diagnose, kan det være ekstra vigtigt, at du får medicinen uden afbrydelse.

Hvilke regler gælder?

Når du afsoner en straf i et fængsel, så bestemmes rammerne især af straffuldbyrdelsesloven. Når du sidder varetægtsfængslet, er det primært retsplejeloven og varetægtsbekendtgørelsen, samt en lang række mindre bekendtgørelser, der sætter rammerne. Det gør det svært at få et overblik over reglerne. Du kan altid bede fængselsbetjentene om at forklare, hvilken lov eller bekendtgørelse, der afgør et bestemt spørgsmål (for eksempel antallet af besøg, længden af gårdture eller lignende), og derefter spørge fængselsbibliotekaren, om de kan hjælpe med at skaffe en kopi af de love eller bekendtgørelser.

Hverdagen i et arresthus

En arrestcelle er oftest omkring syv kvadratmeter stor. Der er typisk en seng, der kan laves om til en sofa. Der er også en opslagstavle, hvor du kan hænge billeder op. Det er en god idé at bede dine pårørende om at sende fotos ind. På cellen er der som regel også et tv og et køleskab samt et bord og en stol. I en del arresthuse er der også en håndvask i cellen.

Arresthuse har typisk et fast dagsprogram. Det får man normalt udleveret af fængselsbetjentene, når man ankommer. I dagsprogrammet står der tidspunkter for, hvornår du får mad, kan komme på gårdtur, kan få cellefællesskab og har lignende faste aktiviteter.

At få hverdagen til at fungere i arresten er en af de største udfordringer for mange. Når man bliver varetægtsfængslet, bliver man fra den ene dag til den anden revet ud af sine vante omgivelser og rutiner. Man kan ikke længere opholde sig, der hvor man vil, se dem, man vil, eller lave det, man vil. Man er indespærret på ganske få kvadratmeter det meste af døgnet.

> Jeg var klar over, jeg skulle holde mig i form, og jeg var klar over, jeg ikke skulle sumpe. Jeg skulle strukturere min hverdag med motion, læsning og skrivning. Jeg lavede en eller anden form for bevidst planlægning for ikke at blive nedbrudt og for at holde mig kørende på alle mulige måder.
>
> **Tidligere varetægtsfængslet**

I de fleste arresthuse er der ikke toilet i cellen. I stedet skal du trykke på en knap på væggen, som så tilkalder fængselsbetjentene. Det kan tage alt fra 30 sekunder til en time, før de kommer. Af samme årsag tisser mange indsatte i håndvasken.

I arresthuset starter dagen med, at personalet låser din dør op og vækker dig. Det kan være grænseoverskridende at blive vækket af et fremmed menneske.

Derefter serveres der morgenmad. Om morgenen kan man typisk vælge mellem to forskellige morgenmadsprodukter og brød. I de fleste arresthuse serveres der varm frokost og kold aftensmad. Når du sidder varetægtsfængslet, får du mad af fængslet. I enkelte arresthuse er det også muligt at bestille mad fra en nærliggende grillbar eller et pizzeria, som du selv betaler for. I alle fængsler kan man få mad, der lever op til for eksempel religiøse hensyn eller som er vegetarisk eller vegansk. Kvaliteten kan dog være meget svingende, især for vegetarer og veganere.

Alt andet end mad, for eksempel cigaretter, skal du selv købe. I arresthuse og fængsler har man ikke kontanter. Som indsat får du et specielt betalingskort, der kun kan bruges i fængslet. De penge, som du får indleveret fra pårørende eller tjener på at arbejde i arresten, bliver indsat på din fængselskonto. Pengene kan du bruge i arrestens købmand, som man typisk kan besøge et par gange om ugen. Man kan også købe enkelte større ting, for eksempel en hårtrimmer. Købmanden sælger også aviser, så du kan følge med i, hvad der foregår i samfundet udenfor.

Rygning forbudt

Rygning er forbudt indendørs. Tobak, cigaretter og udstyr til rygning – for eksempel pibe, cigaretfiltre og rullemaskine – skal opbevares i et skab uden for din celle. Skabet skal være låst, og du har selv nøglen til det. Du må ikke have tobak og udstyr til rygning på cellen.

Kilde: kriminalforsorgen.dk

En af de få ting, du kan lave i varetægt, er at have cellefællesskab. Det fungerer ved, at du må opholde dig sammen med en eller to andre indsatte på en af jeres celler. I de fleste arresthuse er det muligt at have cellefællesskab én gang dagligt, nogle steder to gange i weekenden. I kan være op til tre personer, der har fællesskab sammen i den samme celle. Det varer typisk et par timer. For at du kan få cellefællesskab, skal du bede personalet om det, og den person, som du vil have fællesskab med, skal også bede om at få fællesskab med dig. Her kan I se tv, snakke eller spille backgammon. Typisk kan man låne backgammon, spillekort og andre spil i arresthuset. Det er tidligere set, at politiet har aflyttet indsatte under cellefællesskab i håb om, at de taler over sig.

I arresten har du adgang til fjernsyn. I de fleste arresthuse er der et stort udvalg af kanaler. Mange indsatte bruger tekst-tv til at læse nyheder, da det er en af de få muligheder for at følge med i, hvad der foregår uden for tremmerne.

Tidligere kunne man købe PlayStation i fængslerne, men det er desværre ikke længere tilladt. I stedet kan man nu låne en Nintendo Go Retro! eller en Sega Mega Drive Mini i mange arresthuse og fængsler.

Et andet vigtigt element i dagsprogrammet er gårdturen. Det er én time om dagen, hvor du kan bevæge dig i fængslets gård. Det er det eneste sted, du må ryge.

> Hvis du spørger ti indsatte, hvad der er det vigtigste for at klare sig igennem en varetægtsfængsling, så vil i hvert fald ni af dem sige, at det er gårdturen. Uanset om det sner eller regner, så er det meget vigtigt, at man går på gårdtur hver dag.
>
> **Tidligere indsat**

Mange tidligere indsatte fortæller, at en af de vigtigste ting for at komme nogenlunde helskindet igennem en varetægtsfængsling er at få nogle faste rutiner og vaner. Stå op om morgenen, spis din morgenmad, børst dine tænder. Pas din gårdtur hver eneste dag, benyt dig af cellefællesskab med de andre indsatte, skriv breve, læs bøger, brug biblioteket og meld dig til undervisning eller arbejde, hvis du kan.

Sørg for, at du får nok at spise og drikke, får sovet rigtigt, får frisk luft på gårdturen og får udnyttet alle lejligheder til at komme ud af cellen. Hvis man passer godt på sin krop med mad, drikke, søvn og motion, er man bedre i stand til at klare fængselsopholdet.

Nogle begynder at ryge meget hash. Andre ser fjernsyn døgnet rundt og vender deres døgnrytme, så de sover hele dagen væk. Det kan betyde, at man misser muligheden for gårdtur og andre af de få aktivitetsmuligheder, der er i fængslet. De fleste tidligere indsatte anbefaler derfor, at man lader være.

Hvis du ikke har brev- og besøgskontrol, kan du spørge personalet om muligheden for at ringe. I varetægtsbekendtgørelsen står der, at du gerne må få lov til at ringe, men der kan være en række praktiske forhold, der gør, at det ikke er muligt. Hvis du får lov til at ringe til en pårørende, skal du som udgangspunkt selv betale for det.

Du kan også bruge tid på at skrive dagbog eller på at skrive gode råd til andre, der står i samme situation. Hvis du læser denne bog, mens du sidder i fængsel eller arresthus, eller mens du er pårørende til en indsat, så må du meget gerne skrive ned, hvad du synes, der mangler i bogen, så næste udgave kan blive endnu bedre.

Du kan sende dine inputs på e-mail (når du bliver løsladt eller ved at sende dem til en pårørende, der har adgang til internettet):
kontakt@faengselshaandbogen.dk

> Det er sværere, end man tror, at sidde varetægtsfængslet. Det er altopslugende. Du bliver berøvet for sanseindtryk og frihed. Dine basale sociale behov bliver ikke opfyldt, så det bliver ekstra vigtigt at socialisere. Det er en god idé at forsøge at tage kontrol over så meget, du kan, ved selv at bestemme over indholdet i din dag, uanset hvordan du gør det. Det er en god idé at træne, så du får brændt noget energi af.
>
> **Tidligere varetægtsarrestant**

Hver eneste time, du bruger uden for cellen, er en time godt givet ud, uanset om du spiller kort med en anden indsat på vedkommendes celle, eller om du snakker om dine bekymringer med fængslets præst eller imam. De har valgt at arbejde i et fængsel eller arresthus, fordi de gerne vil hjælpe indsatte, der står i en svær situation.

Lige nu ved du ikke, hvor længe du skal sidde varetægtsfængslet. Det kan være to uger, to måneder eller halvandet år, hvis sagen og sigtelsen er alvorlig nok. Hvordan du håndterer situationen, kommer til at få betydning for dit liv langt ud i fremtiden. Derfor er det en rigtig god idé at passe godt på både dit fysiske og psykiske helbred.

> Jeg hørte Orientering på P1 hver dag i et år. Jeg har aldrig været så velorienteret om, hvad der foregik politisk, både indenrigs og udenrigs. Jeg hørte P1 dagen lang. Jeg var virkelig opdateret på alting. Jeg fik hele tiden indtryk. Jeg kunne låne bøger, så jeg læste mange bøger om astronomi eller sorte huller eller om Troels Kløvedal, der sejlede ud. Ting, som tog mig væk, både ud i space, men også rundt omkring. Rejsebeskrivelser, der gav andre oplevelser end cellevæggene. Jeg kunne skrive breve. Mig og min kone skrev flere hundrede breve til hinanden. Vi skrev sammen hver dag. Der var aktiviteter hele tiden. Jeg havde travlt.
>
> **Tidligere indsat**

En måde at holde sig i gang på er ved at lave sit eget dagsprogram. Det er desværre ikke alle aktiviteter som træning, undervisning og værkstedsarbejde, der er mulighed for i alle arresthuse.

Et dagsprogram kunne se sådan her ud:

- ○ Stå op, når fængselsbetjentene kommer med morgenmad
- ○ Gå på gårdtur
- ○ Læs avis – du kan købe den hos købmanden
- ○ Gå til træning eller træn på egen hånd på cellen
- ○ Gå i bad
- ○ Hav cellefællesskab med en anden indsat
- ○ Skriv et brev hver dag til en ven eller familie

Der er også andre aktivitetsmuligheder, som du kan supplere med:

- ○ Snak med fængslets psykolog
- ○ Snak med præsten eller imamen
- ○ Ryd op i cellen
- ○ Skriv dagbog
- ○ Bed om at få en besøgsven fra Røde Kors' besøgstjeneste
- ○ Bed om at få besøg, næste gang Kirkens Korshærs arresthusmedarbejder er på besøg
- ○ Lav et skema over, hvad du skal se i tv ved at gennemgå tv-programmet på tekst-tv
- ○ Lav et skema over, hvilke radioprogrammer du gerne vil lytte til

- ○ Snak med bibliotekaren om, hvilke bøger de kan anbefale
- ○ Begynd at tegne (det er ofte muligt at få indleveret tegneblyanter af pårørende eller at låne i fængslet)
- ○ Begynd at male (du kan typisk låne lærred og maling i fængslet)
- ○ Bliv talsperson på din afdeling
- ○ Gå i kirke
- ○ Lav lister. Det kan være lister over, hvad du skal fortælle dine gæster under næste besøg, lister over, hvilke bøger du vil læse, lister over, hvor du vil på ferie, når du kommer ud, hvilke solbriller, du vil købe, når du kommer ud, eller noget helt andet.
- ○ Deltag i de arrangementer, der er i fængslet
- ○ Hjælp andre indsatte med at skrive breve til deres pårørende eller skrive klager, hvis de har været udsat for noget uretfærdigt i fængslet
- ○ Deltag i fængslets kurser, for eksempel misbrugsbehandling, 'anger management' eller lignende
- ○ Lav krydsogtværs eller sudoku – det kan købes hos købmanden
- ○ Hvis du har børn, kan du indtale godnathistorier, som dine børn kan få. Det kan du snakke med den børneansvarlige fængselsbetjent om.

Meditation

Nogle har gavn af at meditere for at komme godt igennem fæng-selsopholdet. Du kan låne bøger – og med lidt held også CD'er – med meditationsøvelser af bibliotekaren. Det kan være en rigtig god måde at få ro på, hvis du har angst, uro og bekymringer.

Typisk foregår det sådan, at man skal tilmelde sig bad, træning, tøjvask og gårdtur om morgenen, og hvis man glemmer det, så kan man ikke gøre det senere, men må i stedet vente til den næste dag.

Der kan være stor forskel på at sidde i et stort og et lille arresthus. Facilite-terne er typisk mere moderne i de store arresthuse, og der kan være flere tilbud i forhold til uddannelse og fritidsaktiviteter. I de små arresthuse er der til gengæld ofte mulighed for at være mere uden for cellen og mere frit samvær med andre indsatte, både i cellerne og på fællesområder.

De fleste arresthuse, men især de større, har jævnligt arrangementer uden for cellerne. Det kan være alt fra gudstjenester og forskellige kurser (for eksempel misbrugsbehandling eller 'anger management'), men i nogle til-fælde også koncerter, kor eller lignende. Det kan varmt anbefales at deltage i så mange aktiviteter som muligt. Det er en god måde at få nogle nye inputs på og kan give et afbræk fra hverdagsrutinen i fængslet.

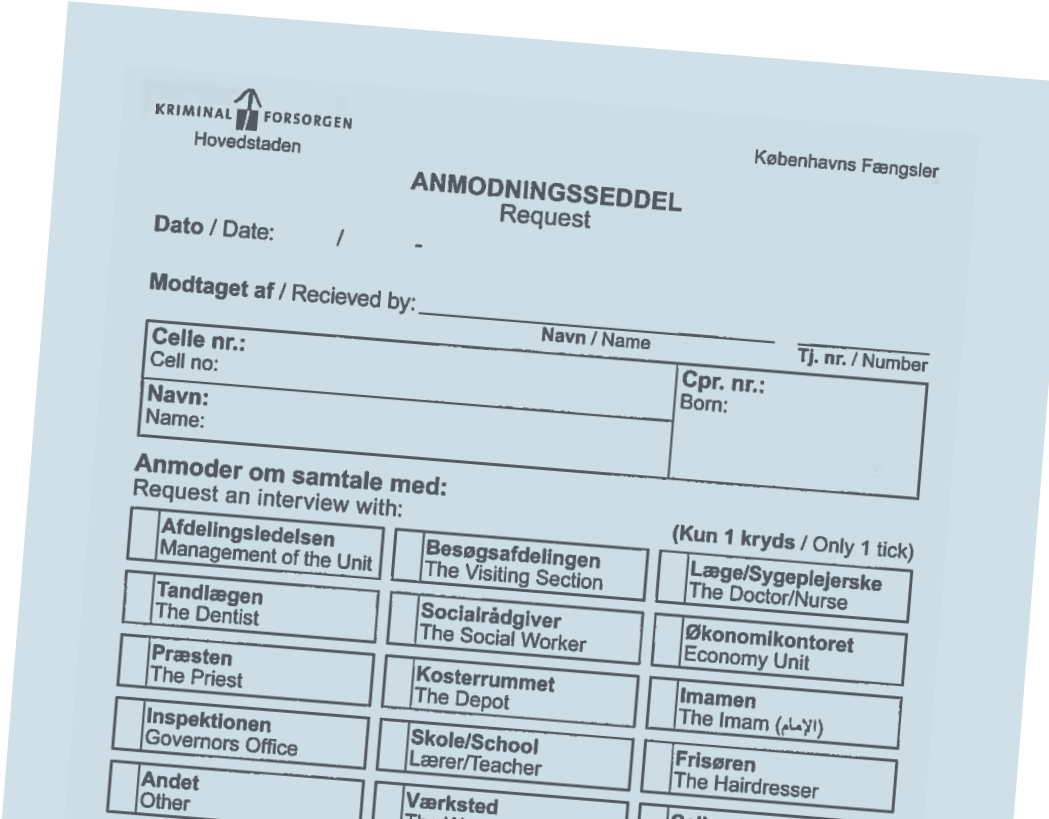
Anmodningssedler

Når du sidder varetægtsfængslet, foregår meget kommunikation via de så-kaldte 'anmodningssedler'. Du kan se et eksempel på en anmodningsseddel her på siden.

Anmodningssedlerne bruges for eksempel, hvis man gerne vil have en samtale med psykologen, sygeplejersken, socialrådgiveren, præsten eller imamen. De kan også bruges til andre typer af forespørgsler til personalet, for eksempel til at melde sig til skole eller kirke om søndagen. Anmodningssedlerne kan også bruges til at skrive klager.

Hvis du er i tvivl om, hvordan du udfylder anmodningssedlen, og hvem, den skal rettes til, så kan du spørge fængselspersonalet.

Enkelte indsatte fortæller, at de har oplevet fængelsbetjente krølle udfyldte anmodningssedler sammen og smide dem ud. Man kan ikke altid regne med, at fængselsbetjentene overholder reglerne og videregiver de anmodninger, man beder om. Når du udfylder en anmodningsseddel, får du en kvittering på din anmodning. Kvitteringen kan bruges som dokumentation på, at du har udfyldt anmodningssedlen, og derfor er det en god idé at gemme kvitteringen.



KRIMINAL FORSORGEN
Hovedstaden

Københavns Fængsler

ANMODNINGSSEDDEL
Request

Dato / Date: / -

Modtaget af / Recieved by: _____

Navn / Name _____ **Tj. nr.** / Number

Celle nr.: Cell no:	**Cpr. nr.:** Born:
Navn: Name:	

Anmoder om samtale med:
Request an interview with:

(**Kun 1 kryds** / Only 1 tick)

Afdelingsledelsen Management of the Unit	**Besøgsafdelingen** The Visiting Section	**Læge/Sygeplejerske** The Doctor/Nurse
Tandlægen The Dentist	**Socialrådgiver** The Social Worker	**Økonomikontoret** Economy Unit
Præsten The Priest	**Kosterrummet** The Depot	**Imamen** The Imam (الإمام)
Inspektionen Governors Office	**Skole/School** Lærer/Teacher	**Frisøren** The Hairdresser
Andet Other	**Værksted**	

Kvinder bag tremmer

Langt hovedparten af de indsatte i landets fængsler er mænd. Cirka 1 ud af 25 er kvinde.

Tidligere har kvinder været fordelt ud på en lang række arresthuse og fængsler, og især i de små arresthuse har de ofte siddet på afdeling med mænd. Det har i nogle tilfælde ledt til afpresning og overgreb.

Derfor har Kriminalforsorgen valgt at samle alle kvinder, både varetægtsfængslede og afsonere, i ét fængsel – Jyderup Fængsel på Sjælland. Her skal der fra efteråret 2021 være plads til 143 kvinder.

Formålet er at forbedre kvindernes sikkerhedsmæssige situation og styrke muligheden for uddannelse og andre aktiviteter for de indsatte kvinder.

Fordi fængslet først åbner et par måneder efter, at denne bog er udkommet, ved vi ikke, hvordan det bliver at afsone eller sidde varetægtsfængslet i Jyderup. Derfor er dette afsnit ganske kort. På bogens hjemmeside, fængselshåndbogen.dk, vil du i løbet af 2022 kunne læse mere om kvindefængslet i Jyderup.

Én ting er dog sikkert: Café Exits kvindeklub, der i mere end ti år har lavet sociale og kreative aktiviteter for kvinder i Horserød Fængsel og Vestre Fængsel, rykker med til Jyderup. Det kan du læse mere om på Café Exits hjemmeside, cafeexit.dk.

At være isolationsfængslet

Det sker en sjælden gang imellem, at en varetægtsfængslet bliver sat i isolation. Det er noget, som anklageren kan kræve ved et grundlovsforhør, men det er en dommer, der skal afgøre, om den indsatte skal sidde i isolation. Man kan kun sidde isolationsfængslet i to uger ad gangen, før en dommer skal tage stilling til, om isolationen skal forlænges. Tidligere blev isolationsfængsling brugt meget i Danmark, og nogle personer sad isolationsfængslet i mange måneder. I dag er brugen af isolationsfængsling heldigvis begrænset meget. Isolationsfængsling bruges næsten kun i meget alvorlige sager som drab, terror og store narkosager, og isolationsperioden er typisk kun et par uger.

Når du sidder isolationsfængslet, er du spærret inde i din celle 23 timer i døgnet. Du har ikke ret til at omgås andre indsatte overhovedet. Når du er på gårdtur, foregår det i en lille lukket gård, hvor du er helt alene. Din eneste mulighed for kontakt til andre mennesker er et overvåget besøg én gang om ugen. Derudover er det muligt at snakke med ansatte i fængslet, for eksempel præsten og imamen.

At sidde isolationsfængslet er ekstra hårdt. Fagfolk betragter det som en form for tortur. Det er en stor psykisk belastning at være afskåret fra kontakt til andre mennesker. Mange udvikler fysiske og psykiske symptomer allerede efter kort tid i isolation. Det kan være alt fra søvnbesvær, hjertebanken, angst og raserianfald til apati, modløshed og desværre også selvmordstanker. Hvis du har selvmordstanker, er det vigtigt, at du tager det alvorligt. Snak med fængslets læge, sygeplejerske eller psykolog – eller med din advokat. Du skal ikke gå med det alene.

Det norsk-stiftede Skandinavisk isolasjonsnettverk har lavet en folder om isolationsfængsling. Den skal findes i alle landets arresthuse og fængsler. Du kan bede medarbejderne i fængslet om at få udleveret folderen. I den kan du finde gode råd og vejledning til, hvordan du bedst klarer dig igennem

et isolationsophold. Hvis arresthuset ikke har folderen, kan du spørge bibliotekaren, om de vil downloade den fra Skandinavisk isolasjonsnettverks hjemmeside, *www.isolation.network.*

På bogens hjemmeside har jeg samlet nogle af de tekster, som jeg har skrevet om mit eget ophold i en isolationscelle. Hvis du læser denne bog, mens du sidder i fængsel, kan du spørge bibliotekaren, om du kan få printet teksterne.

Arbejde og uddannelse under varetægt

Mange små arresthuse har meget begrænsede muligheder for uddannelse og arbejde under varetægtsfængsling. Du kan dog altid få cellearbejde, hvor du arbejder med at samle trælegetøj eller lignende. Ifølge Kriminalforsorgens hjemmeside er timelønnen cirka 10 kr. (i 2021), men med tillæg kan man komme op på 16 kr. I nogle arresthuse er der mulighed for at arbejde i arresthusets værksted. Det er en god mulighed for at bruge nogle timer ude af cellen hver dag. Der er ikke arbejdspligt i arresthuse (men det er der i fængsler). Det betyder, at du *ikke* er forpligtet til at arbejde eller uddanne dig, mens du sidder varetægtsfængslet.

Du kan også blive gangmand. Der er en gangmand på hver afdeling. Det er en indsat, der står for rengøring på fællesområder og fraflyttede celler, men som også nogle gange løser andre praktiske opgaver på afdelingen. Fordelen ved at være gangmand er, at du kommer meget mere ud af cellen, end hvad du ellers kan i varetægt.

Hvis du havde et lønarbejde, da du blev fængslet, er det stort set umuligt at passe det, mens du sidder varetægtsfængslet. Hvis du var i gang med at uddanne dig, da du blev fængslet, kan det i nogle tilfælde godt lade sig gøre at fortsætte studierne bag tremmer. Du må i mange tilfælde gerne få indleveret studiebøger, og ellers kan bibliotekaren hjælpe med at skaffe bøgerne. Du må gerne have brevkontakt med undervisere og medstuderende, som kan hjælpe dig. Det er dog som udgangspunkt ikke muligt at få udgang fra varetægtsfængsling til at gå til eksamen, ligesom man heller ikke har adgang til computer.

I nogle arresthuse er det muligt at gå i skole og tage fag på enten grundskole- eller HF-niveau, uanset om du går i skole i forvejen eller ej. Spørg personalet på din afdeling om mulighederne.

Nye bekendtskaber

Hvis du aldrig har siddet i fængsel før eller været i selskab med folk, der har brudt loven, så kan et fængsel i første omgang virke som et skræmmende sted. Men fængsler er ikke, som de er i amerikanske tv-serier, og du bliver ikke stukket ned med skarpslebne tandbørster, bare fordi du kommer til at kigge på en anden person derinde.

Langt de fleste mennesker, der sidder i fængsel, er til at snakke fornuft med. Der er mange årsager til, at folk havner i fængsel, og det er de færreste, der sidder der, fordi det er deres store drøm at være kriminel. De fleste er begyndt med fattigdom, sociale problemer, misbrug eller psykiske problemer – ikke med en ambition om at bruge en del af deres liv bag tremmer.

Man kan godt blive usikker på, hvordan man skal forholde sig til de andre indsatte, især hvis der er konflikter mellem dem. De sociale relationer er ikke altid lette. Nogle gange kan en gårdtur føles som at være tilbage i skolegården som barn. Det er et hierarkisk miljø, hvor de, der kommer fra organiseret kriminalitet, er i toppen af pyramiden.

Det er en meget lille verden, og som indsat får man ikke mange inputs udefra. Det betyder, at små ting kan blive store. Rygter, sidebemærkninger og jokes kan blive misforstået. Ting, der aldrig ville give problemer uden for fængslet, kan give store konflikter indenfor. Alle indsatte er under stort pres, og mange har derfor kortere lunte, end de plejer.

Det er en god idé at være åben og ærlig om, hvad man sidder inde for, også selv om man er sigtet for noget, som man ikke er stolt af. Hvis man taler for meget udenom, kan det hurtigt skabe rygter. Det skyldes især, at det i fængsler er meget upopulært at begå seksualforbrydelser mod børn. Hvis andre indsatte får mistanke om, at du er sigtet for seksualforbrydelser mod børn, kan det hurtigt blive meget ubehageligt. Selv om du måske er flov over at være blevet taget for et kikset røveri, så er det bedre at fortælle det end at risikere rygter om pædofili.

Hvis man opfører sig venligt og med respekt over for de andre indsatte, så vil man typisk blive behandlet ordentligt. Men der er helt klart faldgruber, som det er værd at være opmærksom på:

- Pas på med at stifte gæld, uanset beløbets størrelse. Det kan virke tillokkende at købe en klump hash på klods, men hvis du ikke betaler, så bliver der dårlig stemning. Hvis du låner penge ud, så regn ikke med, at du får dem tilbage.

- Lad være med at blande dig i andres forretning og andres konflikter. Du bliver nemt indblandet i noget, som du ikke kan komme ud af.

- Lad være med at deltage i rygtebørsen og snakke negativt om andre indsatte bag deres ryg. Det kan hurtigt vende tilbage og resultere i konflikter, der er helt unødige.

- Nogle indsatte prøver at vinde andres respekt ved at være truende eller voldelige over for dem, der er længst nede i arresthusets hierarki. Lad være med at bidrage til dét, det er ikke sejt at hævde sig på andres bekostning.

- Lad være med at spille om mange penge. Du kan blive upopulær, hvis du vinder mange penge fra andre, eller hvis du taber og ikke kan betale.

Kriminalforsorgen er generelt meget opmærksom på at holde rivaliserende bander og grupperinger adskilt, så de ikke sidder på samme afdeling. Det er derfor sjældent, at der opstår sammenstød eller konflikter mellem grupperingerne i fængslet. Forestillingen fra amerikanske tv-serier om, at man skal 'vælge bande', når man kommer ind i fængslet, har ikke noget at gøre med forholdene i danske arresthuse. Ikke desto mindre er det selvfølgelig stadig en god idé at tænke sig om, hvis man sidder i et arresthus, hvor folk fra rocker- eller bandegrupper fylder meget.

Demokrati for indsatte

De indsatte i fængsler og arresthuse har ret til at vælge en talsperson. Der kan både være en talsperson for den enkelte afdeling og for hele fængslet. Talspersonen er typisk en indsat, der har siddet et stykke tid på afdelingen. Talspersonen fungerer som bindeled mellem de indsatte og fængselsledelsen, hvis der er noget, som gruppen af indsatte er utilfredse med.

I arresthuse, hvor der er stor udskiftning, er der tit ikke nogen talsperson. I fængsler, især på afdelinger for langtidsafsonere, er der nogle gange et velfungerende talspersonssystem. Spørg fængselsbetjentene om, hvem der er talsperson på din afdeling.

Som indsat har du samme ret til at stemme ved kommunalvalg og folketingsvalg, som du har uden for tremmerne.

I nogle fængsler og arresthuse har fangerne haft deres eget blad. Det står i straffuldbyrdelsesloven, at de indsatte har ret til det. Det er dog ikke særlig udbredt længere. Hvis der ikke er et fangeblad i det fængsel eller arresthus, hvor du sidder, så kan du spørge fængselsbetjentene om, hvordan I kan komme i gang med at lave et.

3

Varetægt:

Familie, savn og besøg

I dette kapitel kan du læse om forholdet til dem, du savner. Det handler om din familie og venner, men også om, hvordan du får betalt din husleje, mens du sidder inde, hvilke muligheder du har for at få besøg, og hvordan du kan håndtere forholdet til dine børn, hvis du har det.

At sidde i fængsel betyder, at din normale kontakt til venner og familie begrænses meget kraftigt. Hvis du har børn, kan det blive ekstra svært.

> Det er hårdt at sidde varetægtsfængslet. Man bliver let ked af det, man er meget bekymret og har det ikke særlig godt. Man tænker på, hvad andre synes om en, og man er bekymret for, hvordan sagen ender, og hvad det betyder for ens sociale relationer.
>
> **Tidligere indsat**

Eftersom du kun kan få besøg en gang hver eller hveranden uge, kan du blive tvunget til at fravælge at få besøg af nogle af dem, der betyder meget for dig. Det kan være hårdt at skulle skuffe for eksempel forældre, fordi du hellere vil se en kæreste, eller omvendt. Men husk på, at det er dig som indsat, der har ret til at vælge, hvem du vil se. Vælg den eller dem, som du har mest lyst til eller brug for at se. Lad være med at vælge ud fra, hvad du tror, andre synes eller tænker. Hvis du har børn, så vil alle eksperter anbefale, at du prioriterer, at det er dem, du får besøg af, i stedet for for eksempel dine venner.

Da det ofte er den nærmeste familie, der lægger beslag på besøgstiderne, kan det være svært at bibeholde kontakten til vennekredsen. Dem, der er ude på den anden side af muren, er måske berøringsangste eller ved ikke, hvordan de skal få fat på dig.

Selv om du måske ikke har lyst, er det en god idé at skrive breve til dine venner, så du kan bevare kontakten og stadig har et netværk, når du kommer ud. At skrive og læse breve er en god måde at bruge tiden på, når du sidder varetægtsfængslet, og det kan gøre det lettere at genoptage venskaber, når du bliver løsladt.

Besøg

En af de vigtigste ting at sørge for, når du er blevet varetægtsfængslet, er at sætte gang i processen med besøgstilladelser til dine nærmeste. Som varetægtsfængslet kan du hverken sms'e, maile eller gå på Facebook. Din kommunikation foregår derfor via besøg og breve.

I nogle arresthuse kan du få besøg én gang om ugen i en time, men andre gange er det kun hver anden uge eller kun en halv time ad gangen. Nogle steder kan du få længere besøg.

I ekstraordinære situationer (for eksempel under corona-pandemien) har man set, at mange fængsler og arresthuse har aflyst besøg og erstattet dem med telefonsamtaler.

Det er forskelligt, hvor mange gæster der må deltage i et besøg. De fleste arresthuse tillader to eller tre voksne. Børn må kun komme på besøg, hvis det er den indsattes egne børn, eller hvis det er børn, som den indsatte har et forældrelignende forhold til.

Tidligere foregik det sådan, at den indsatte skulle udfylde en ansøgning om besøgstilladelse og sende den til sin gæst med posten, hvorefter gæsten skulle udfylde de resterende felter på tilladelsen og sende den til fængslet. Først, når det var gjort, og gæsten var godkendt som besøgende, kunne man aftale en konkret dato. Hvis du sad med brev- og besøgskontrol, tog det snildt flere uger, før du kunne få første besøg. Derfor var det vigtigt at starte processen hurtigst muligt.

I dag har en del fængsler og arresthuse besøgstilladelser liggende digitalt på deres hjemmeside, så gæsten bare kan downloade, udfylde og indsende den uden at skulle vente på den indsatte. De pårørende kan også finde besøgstilladelser til en del fængsler og arresthuse i Facebook-gruppen

'Hjerterum–En verden indefra' (klik på 'Filer'). Der er dog stadig nogle steder, hvor det skal gøres på den gamle måde.

Du kan få besøgstilladelser og kuverter af fængselsbetjentene og købe frimærker i fængslets butik.

Før du skal have besøg, er det en god idé at lave en liste over, hvad du gerne vil sige eller snakke om under besøget. Hvis du har mange praktiske ting, der skal ordnes, kan det være frustrerende at glemme det under besøget. Det kan også være en god idé at medbringe papir og blyant til besøget, så du kan tage noter undervejs, hvis der er noget, du skal huske.

Retten til besøg

I varetægtsbekendtgørelsens § 40, stk. 1, står der: "En varetægtsarrestant har med de begrænsninger, der følger af §§ 42–45, ret til besøg, så ofte forholdene tillader det. En varetægtsarrestant har altid ret til ukontrolleret besøg af sin forsvarer, jf. retsplejelovens § 771, stk. 1, sidste pkt."

Af varetægtsvejledningens punkt 110–114 fremgår det:
"110. Efter varetægtsbekendtgørelsens § 84, jf. 40, stk. 2, bør varetægtsarrestanter, der er isolerede efter rettens bestemmelse, have tilladelse til besøg mindst én gang ugentligt, og besøget skal være af mindst én times varighed, jf. pkt. 211 nedenfor."

Varetægtsvejledningen er et dokument, hvor reglerne fra varetægtsbekendtgørelsen uddybes.

Besøget planlægges ved, at gæsten kontakter politiet (hvis den indsatte har brev- og besøgskontrol) eller arresthuset (hvis der ikke er brev- og besøgskontrol) og aftaler et tidspunkt. Det fremgår ofte af det enkelte arresthus' hjemmeside, hvordan besøg aftales. At planlægge de første besøg kan være forbundet med frustration, fordi det kan være svært at finde ud af, om det er politiet eller arresthuset, man skal snakke med.

Et besøg varer normalt en time. Både gæsten og den indsatte bliver visiteret på vej til og fra besøget. Kriminalforsorgen bruger mange ressourcer på at forhindre indsmugling af blandt andet narkotika og telefoner. I forbindelse med besøg kan den indsatte blive udvalgt til nøgenvisitation af fængselsbetjentene. Det kan være en meget grænseoverskridende oplevelse for den indsatte. Du har ret til at blive visiteret af en person af samme køn som dig selv.

Når man sidder varetægtsfængslet, foregår besøget i et lille og oftest meget kedeligt besøgsrum i arresthuset. Hvis man sidder med brev- og besøgskontrol, er besøget overvåget. Det er enten en efterforsker i sagen eller en anden betjent, der sidder i lokalet for at holde øje med, at I ikke taler om sagen. Selv om betjenten kun er til stede for at observere, oplever mange, at betjenten kan finde på at blande sig i samtalen. Du er ikke forpligtet til at involvere betjenten i jeres samtale. Besøget er en særlig tid for dig og din gæst. Du må gerne bede betjenten om at blande sig udenom.

At have besøg kan være meget følelsesladet. På den ene side er det dejligt at se den eller de pårørende, der kommer og besøger dig. Mange indsatte ser frem til besøg i flere dage inden. Af samme årsag kan det være hårdt, hvis besøget bliver aflyst eller udskudt, for eksempel fordi politiet eller Kriminalforsorgen ikke har ressourcer til at overvåge besøget.

Men det kan også være hårdt at have besøg, fordi forholdet mellem den indsatte og de pårørende selvfølgelig er påvirket af sagen. Man ved ikke, hvor længe man skal sidde i fængsel, og hvad det betyder for ens liv udenfor. Samtidig kan de pårørende være vrede, skuffede eller kede af det, fordi

du sidder varetægtsfængslet. Husk, at du er i din gode ret til at sige fra, hvis dine gæster vil skælde dig ud. Du kan altid sige, at skideballen må vente, til du bliver løsladt.

Hvis der er brev- og besøgskontrol, kan du ikke få lov til at forklare dig under besøget. Som indsat kan man føle, at man skal 'passe på' de pårørende, der er på besøg, og skåne dem, for eksempel ved at man ikke fortæller ærligt, hvordan man har det.

Det er også hårdt at sige farvel til gæsterne, når besøget er slut. Mange – både indsatte og pårørende – oplever at blive kede af det, når de skal tage afsked. Det kan også medføre, at man som indsat er i dårligt humør i dagene efter et besøg.

Når en forælder sidder varetægtsfængslet

Som forælder bag tremmer kan man have mange tvivlsspørgsmål: Hvad skal du sige til børnene? Er de store nok til at forstå, hvad fængsler er? Bliver de bange eller kede af det? Hvordan reagerer pædagogerne eller lærerne i børnenes liv, og kan de finde ud af at være til støtte? Vil børnene besøge dig i fængslet? Hvad siger de andre omsorgspersoner i barnets liv til, at du sidder i fængsel?

Hvad er bedst for børnene?

Kriminalforsorgen har udarbejdet folderen "Hvad er bedst for børnene?". Som indsat kan du få den udleveret af personalet, uanset om du sidder i arresthus eller fængsel.

Der findes ikke rigtige og forkerte svar på de spørgsmål. Det afhænger af mange ting: børnenes alder, deres forhold til forældrene, dit forhold til den/de andre omsorgspersoner og jeres livsomstændigheder i det hele taget.

Pårørendeforeningen SAVN anbefaler, at man er ærlig og fortæller børn, at man er i fængsel. Det kan du læse mere om senere i afsnittet for pårørende på side 189, som går i dybden med emnet.

Tal så vidt muligt også med dine medindsatte om familie og børn. Det er en stor hjælp for mange at dele tanker om savn og bekymring. I en del fængsler er der forældregrupper, hvor du kan mødes med andre indsatte, der har børn udenfor. Det kan være rart at snakke med andre, der står i samme situation.

Få hjælp af den børneansvarlige

Alle fængsler og arresthuse skal have en børneansvarlig. I tilfælde med sygdom eller ferie kan der være en vikar. De børneansvarliges opgave er at sørge for, at der er et børnevenligt besøgsrum med legetøj, spil og malebøger. Derudover er det de børneansvarlige, som de indsatte skal kontakte, hvis de ønsker at læse en historie, synge en sang eller indtale en hilsen til deres børn.

I alle fængsler og arresthuse er der også mulighed for at udfylde et fotohæfte med billeder af, hvordan en celle ser ud, fællesrum og besøgsrum. De fotobøger kan den indsatte sende til sine børn sammen med en personlig hilsen. Fotohæfterne kan være med til at gøre det nemmere at forstå, hvordan det er at sidde i fængsel. Det kan berolige børnene at få et indtryk af, hvordan den indsatte forælders hverdag er.

Pårørendeorganisationen SAVN vil fra efteråret 2021 stå for driften og udviklingen af forældregrupperne i de 16 fængsler og arresthuse, hvor det er muligt at komme med i en samtalegruppe. Forældregrupperne ledes af en familieterapeut, og man mødes typisk seks–otte indsatte forældre i et forløb på seks eller ni gange.

I forældregrupperne får du mulighed for at snakke med andre indsatte om det følelsesmæssigt svære ved at være forælder, mens man er varetægtsfængslet eller afsoner en dom. Alle kan henvende sig til den børneansvarlige og bede om at komme til en samtale med henblik på at få plads i en forældregruppe.

Pårørendeorganisationen SAVN har desuden fået penge til at iværksætte et pilotprojekt i seks arresthuse fra 2021 med børnefaglig rådgivning til varetægtsfængslede. Spørg personalet, om dit arresthus er et af dem, hvor du kan få rådgivning. Det kan være en ekstra hjælp.

I kapitlet for pårørende kan du læse meget mere om, hvordan man bedst kan gribe situationen an, hvis en indsat har børn. Det finder du på side 166.

Styr på livet udenfor

Når du bliver varetægtsfængslet, bliver du revet væk fra din hverdag. Det betyder, at du skal forholde dig til, hvad der skal ske med din bolig, hvis du har en, og hvad du skal gøre med for eksempel job eller uddannelse.

Det vigtigste her er, at du hurtigt får snakket med fængslets socialrådgiver. De kan hjælpe med at kontakte arbejdsplads eller uddannelsessted. De kan også kontakte kommunen for at søge din bopælskommune om betaling af din husleje og andre boligudgifter, mens du sidder varetægtsfængslet. Det er nemlig muligt at få hjælp til at betale husleje, så du ikke mister dit hjem, mens du sidder varetægtsfængslet. Som afsoner kan du også få støtte til husleje, dog kun i seks måneder.

Hvis du bor med en partner, kan din partner i nogle tilfælde få økonomisk støtte af kommunen til at dække boligudgifterne, ligesom din partner kan få højere børnepenge-sats, mens du sidder inde. Det afhænger dog af jeres økonomiske forhold. Det er din partner, der skal kontakte bopælskommunen for at søge om støtten.

Hvis du mangler noget fra din lejlighed, for eksempel briller eller kontaktlinser, kan du aflevere dine nøgler til personalet sammen med en anmodningsseddel, hvorefter en af dine pårørende kan afhente nøglerne og derefter indlevere det, du mangler. Hvis du bor alene, er det en god idé at få nogen til at

tømme køleskab og skraldespande, vande planter og sørge for, at eventuelle kæledyr bliver passet. Det er også en god idé at tømme fryseren og eventuelt slukke for strømmen i lejligheden. Sidst, men ikke mindst, er det rart, hvis en af dine pårørende kan give dit toilet en tur med børsten og smide toiletrens i, så toilettet ikke er fyldt med belægninger, når du kommer ud.

I de fleste situationer kan din advokat eller din advokats sekretær også hjælpe med at formidle praktiske oplysninger om ind- eller udlevering af nøgler, dokumenter til underskrivelse og lignende til dine pårørende.

Nogle indsatte vælger at udlevere NemID-login og engangskoder til deres pårørende. Det kan der være flere problemer ved. For det første mister man muligheden for erstatning ved misbrug af NemID'et, da man ved at udlevere oplysningerne har brudt NemID's regler.

Samtidig risikerer du, at dit password til NemID bliver misbrugt, hvis andre får fingre i det. Hvis du har samme kode til Facebook eller din telefon, betyder det også, at du risikerer, at andre kan få adgang til dine personlige oplysninger. Pårørendeforeningen SAVN anbefaler i stedet, at du med hjælp fra personalet søger om enten læseadgang til e-Boks til en pårørende eller helt får fritagelse fra digital post, så du kan modtage alle dine breve på papir.

Besøg fra Røde Kors og Kirkens Korshær

Når du sidder varetægtsfængslet, kan du få en besøgsven fra Røde Kors. Det er frivillige, der hver anden uge kan komme på besøg i arresten og snakke med dig om, hvad du har lyst til at snakke om. De frivillige har tavshedspligt. Det kan være en rar adspredelse og hjælpe med at få humøret op.

Du kan bede fængselsbetjentene, præsten eller fængslets socialrådgiver om at skabe kontakt til Røde Kors. Omkring hver tredje indsatte har ingen pårørende, der besøger dem fast, og så kan besøgsvennen være et godt al-

ternativ. Røde Kors har en aftale med politiet om, at indsatte med brev- og besøgskontrol som udgangspunkt kan få uovervågede besøg fra en Røde Kors-besøgsven. Der kan dog være undtagelser, hvor politiet vurderer, at det alligevel ikke kan lade sig gøre.

Du kan også få besøg af Kirkens Korshærs arresthusmedarbejdere ved at give besked til fængselsbetjentene. Selv om Kirkens Korshær er en kristen organisation, taler de med mange indsatte, der er ateister, muslimer eller bekender sig til andre trosretninger.

Mentor fra Røde Kors i arresterne i Århus og Enner Mark

Hvis du er under 25 år og sidder varetægtsfængslet i Århus eller i Enner Mark, kan du få hjælp fra Røde Kors' projekt Kickstart. Her bliver unge varetægtsfængslede sat i kontakt med en frivillig fra Røde Kors, der både fungerer som besøgsven og som følgesvend under retsmøder. Efter løsladelsen fortsætter den frivillige støtte i et år med et særlig fokus på uddannelse – så du har nogen, der kan støtte dig, når du vender tilbage til friheden.

Hvis du sidder inde i Århus Arrest, arresten i Enner Mark eller et arresthus i nærheden, så spørg socialrådgiveren, om de kan hjælpe med kontakt til Røde Kors.

“

En besøgsven skal modvirke ensomhed. Vi findes i alle fængsler og mange arrester. Besøgene foregår ud over den almindelige besøgstid, så det stjæler ikke tid fra andre besøg. Besøgsvennerne er meget forskellige. Nogle er unge, der læser til socialrådgivere, andre er på efterløn eller gået på pension. Du kan snakke frit, og din besøgsven får ikke at vide, hvorfor du sidder i fængsel, men du er velkommen til selv at fortælle det. Du kan bede præsten, imamen eller fængselsbetjentene om at formidle kontakt til Røde Kors' besøgsvenner. Mange får det bedre, når nogen lytter på, hvad de siger.

Anne Karen Ursø
Røde Kors

”

4

Varetægt:

Dit helbred bag tremmer

I dette kapitel kan du læse om, hvordan du kan passe godt på din psyke og din krop, og hvordan du kan få hjælp, hvis du har det dårligt.

Mentalt helbred

Rigtigt mange indsatte har problemer med deres mentale helbred. Angst, depression, selvmordstanker og andre lignende tilstande er desværre hyppige i arresthuse og fængsler. En del indsatte er allerede i kontakt med det psykiatriske system eller psykologer, inden de bliver fængslet.

Det er hårdt at sidde inde, og der er desværre enkelte indsatte, der dør af selvmord.

Personalet i arresthuse og fængsler er trænet til at opdage indsatte, der er selvmordstruede, men blandt andet på grund af ressourcemangel er det ikke altid, at indsatte får hjælp i tide.

> Jeg har talt med rigtigt mange varetægtsfængslede igennem mine år som advokatsekretær. Når man sidder varetægtsfængslet, så tænker man: "Det her løser sig aldrig. Jeg kommer aldrig ud af det her. Mit liv er ruineret. Jeg kan lige så godt få det afsluttet." Det ved jeg, fordi jeg har set det så mange gange. Selv om situationen er håbløs, så løser det sig. Man kommer videre, man bliver ældre, man får en uddannelse, man får nogle andre interesser, man får en familie, og det viser, at det løser sig. Det løser sig altid. Det kan godt være, at man har en frygtelig masse gæld og en plet på straffeattesten, men det løser sig også stille og roligt.
>
> **Pia Christensen**
> Advokatsekretær

Det er vigtigt, at du siger det til personalet, hvis du har tanker om selvmord eller selvskade. Selv om der ikke er lige så mange muligheder for at få hjælp, som der er uden for arresthuset, så er der altså mulighed for at få støtte og behandling.

Det samme gælder, hvis du har andre problemer med dit mentale helbred eller har brug for psykiatrisk hjælp og behandling. Måske har du haft et stort forbrug af alkohol, hash eller andre stoffer. Insistér på at snakke med sygeplejersken, lægen eller psykologen, eller få dem til at arrangere en samtale med en psykiater, så du kan få den rigtige hjælp.

Mange indsatte får tilbudt sovemedicin og/eller angstdæmpende medicin. Det kan være en stor hjælp. Hvis du får den type medicin, så husk, at det også kan påvirke dit mentale helbred i dagtimerne. Det er en god idé at spørge sundhedspersonalet om de eventuelle bivirkninger og orientere din advokat om, at du får medicinen, så de kan tage højde for det i forhold til eventuelle afhøringer. Spørg også om hjælp til at undgå at blive afhængig af medicinen på lang sigt.

Fysisk helbred

På papiret har du præcis samme rettighed til lægehjælp, når du sidder inde, som du ville have uden for arresthuset. I praksis er det ikke altid så let at få hjælp, og det er meget forskelligt, hvordan indsatte oplever sundhedssystemet i arresthuse og fængsler.

Sundhed

Alle fængsler har tilknyttede læger, og mange har en ansat sygeplejerske. Man kan også blive henvist til speciallæger uden for fængslet. Hvis man skal på sygehus under afsoningen, vil man oftest komme på det lokale sygehus. Man kan også blive indlagt på Vestre Hospital på Vestre Fængsel i København.

Hvis man er syg eller har særlige behov, kan man afsone på et hospital eller et andet egnet sted, f.eks. en af Kriminalforsorgens pensioner. Hvis man har brug for psykologisk eller psykiatrisk behandling, kan man afsone på Herstedvester Fængsel, hvor særligt personale kan tage sig af psykiske problemer.

Kilde: kriminalforsorgen.dk

Små problemer kan typisk klares af arresthusets sundhedspersonale. Dem kan du komme i kontakt med ved at udfylde en anmodningsseddel. Der kan dog godt være ventetid. Det kan være sværere at få lov at blive tilset af en

specialist, hvis det er noget, der ikke kan klares i arresthuset. Det er vigtigt, at du holder fast i, at du vil tilses af en specialist, hvis det er nødvendigt. Du kan altid bede din advokat om at kontakte efterforskeren i din sag eller arresthuset, så du kan få den nødvendige hjælp.

Der kan ske fejl i medicinudlevering på hospitaler, og det kan selvfølgelig også ske i fængsler og arresthuse. Det er en god idé at vide, hvordan din pille ser ud, så du kan sige til, hvis du tror, at du får udleveret forkert medicin.

Du har også ret til tandlægehjælp, når du sidder inde. Du kan opleve, at personalet mener, at problemet ikke er akut og kan vente, til du er løsladt. Hvis du har smerter eller gener, er det vigtigt, at du insisterer på at se en tandlæge. Brug din advokat til at lægge pres på arresthuset, så du kan få hjælp, hvis de ikke vil give dig en tandlægetid.

Hvis du bruger kontaktlinser eller briller, kan dine pårørende indlevere dem til dig i arresthuset, hvis du ikke havde dem med dig, da du blev anholdt.

Hvis du skal på hospitalet, mens du sidder i fængsel eller arresthus, sker det typisk ved, at du bliver afhentet af Kriminalforsorgens transportbetjente. Det betyder, at du kommer til at sidde i et venteværelse på hospitalet, nogle gange iført håndjern, med to uniformerede fængselsbetjente. Det kan være ubehageligt, fordi de andre patienter så ved, at du er indsat. Du kan også opleve, at sundhedspersonalet henvender sig til fængselsbetjentene i stedet for dig. Her er det vigtigt, at du insisterer på, at det er dig, der er patienten. Det er dig, og ikke fængselsbetjentene, som sundhedspersonalet skal tale med.

Hvis du er i et behandlingsforløb, mens du sidder inde, vil du i nogle tilfælde blive overført til Vestre Hospital, der er en sygeafdeling i Vestre Fængsel i København. Her er mere sundhedspersonale end på de almindelige arrestafdelinger.

Misbrugsbehandling

Mange har et omfattende forbrug af alkohol, hash eller hårde stoffer, før de starter deres ophold i arresthuset. Det kan være hårdt for både krop og sind at stoppe brat med at indtage alkohol eller stoffer.

Det er rimeligt let at få fat i især hash bag tremmerne, men det er værd at overveje, om det er en god idé. Både fordi det koster penge, og fordi et stort, fast forbrug af euforiserende stoffer kan have en masse negative følgevirkninger for både krop og psyke.

En af de ting, som personalet i fængslerne har en del erfaring med, er hjælp til afvænning. Hvis du ved indsættelsen i fængslet, eller senere i forløbet, gerne vil have hjælp til at trappe ud eller helt stoppe din brug af euforiserende stoffer, så spørg en fængselsbetjent eller fængslets sygeplejerske eller socialrådgiver. Det kan i så fald komme til at stå i din journal i fængslet.

Du kan læse mere om abstinensbehandling på side 34 og 36.

5

Varetægt:

Reglerne i arresthuset

I dette kapitel kan du læse om de regler og forhold, der gælder i fængsler og arresthuse. Du kan læse om forholdet til fængselsbetjentene, om de kontroller, du bliver udsat for som indsat, om disciplinærsager og om overflytning til andre arresthuse.

Urinprøver, celleransagning og visitation

Fængselspersonalet gennemfører løbende en række kontroller i arresthuset. Du kan blive udtaget til at aflægge en urinprøve. Hvis du nægter, eller der er spor af stoffer i din urin, kan det påvirke din mulighed for at blive prøveløsladt, ligesom du kan få frataget muligheden for udgang.

Det sker også jævnligt, at celler bliver ransaget, og at du som indsat bliver visiteret. Det sker, når personalet leder efter mobiltelefoner, våben eller narkotika. Der kan være narkohunde med under ransagningerne. Hvis der bliver fundet genstande på din celle, som man ikke må have, kan du blive straffet med strafcelle. Det kan du læse om i afsnittet 'strafcelle' på side 88.

Nogle gange udvælges indsatte til kontrol ved lodtrækning, andre gange fordi der er en konkret mistanke mod den indsatte.

Konflikter med personalet

Fængselsbetjentene har ifølge loven tilladelse til at bruge magt. Det betyder, at de må slå den indsatte med stav eller bruge peberspray, hvis de mener, at det er nødvendigt. Langt de fleste konflikter løses dog med mindre voldsomme midler.

Relationen mellem indsatte og ansatte i fængslerne varierer meget. Nogle arresthuse har nærmest ingen konflikter, mens der andre steder kan være et meget højt konfliktniveau.

Selv om det ikke burde finde sted, så sker det desværre, at nogle indsatte udsættes for chikane, trusler eller vold af fængselsbetjente. Det er muligt at klage over, men det er ikke let at få medhold.

Hvis du oplever, at fængselspersonalet overskrider dine grænser, så snak med din advokat om, hvad muligheden for at klage er. Hvis du er blevet løsladt, kan du overveje at kontakte en retshjælpsgruppe, der kan hjælpe dig med at klage.

Strafcelle og udelukkelse fra fællesskab

Selv om du sidder i fængsel, kan du godt blive straffet yderligere. Fængslerne har nemlig deres eget interne straffesystem. Det bliver brugt, hvis du for eksempel bliver fundet i besiddelse af narkotika eller mobiltelefoner, hvis du har røget indenfor, eller hvis personalet mener, at du har opført dig truende eller voldeligt.

Hvis det sker, får du en disciplinærstraf. Den hårdeste straf er strafcelle, der i praksis fungerer som isolation: Du er spærret inde i op til 23 timer i døgnet og kommer kun ud på en gårdtur én time om dagen. Den foregår alene. Overtrædelse af fængslets regler kan give op til 28 dage i strafcelle. I nogle

arresthuse og fængsler afsones straffen i din egen celle, mens du andre steder kan blive flyttet til en særlig afdeling for isolerede.

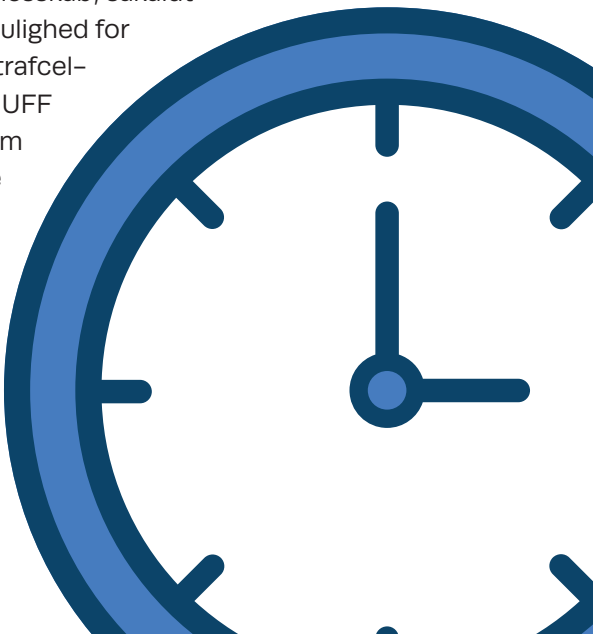
Nogle regelbrud udløser 'kun' en bøde i førstegangstilfælde.

Strafcelle bruges meget. I 2019 blev indsatte i 4.422 tilfælde sat i strafcelle. Men Kriminalforsorgen er ikke altid gode nok til at oplyse indsatte om deres rettigheder. Faktisk har Folketingets Ombudsmand kritiseret Kriminalforsorgen, fordi de ikke gør nok for at beskytte den indsattes retssikkerhed. Derfor skal du selv være ekstra opmærksom på, at dine rettigheder ikke bliver overtrådt.

Hvis fængselsbetjentene mener, at du har overtrådt fængslets regler, skal de gennemføre en afhøring med dig. Du har ret til at have en bisidder med. Det kan for eksempel være en anden indsat. Hvis du idømmes en disciplinærstraf på mere end syv dages strafcelle, har du ret til at indbringe sagen for retten, der så kan tage stilling til, om du skal i strafcelle.

Kriminalforsorgen har lavet en folder om disciplinærstraf, du som indsat kan læse, så du ved, hvordan du skal forholde dig. Bed fængselsbetjentene om at få den, før du deltager i et forhør.

Du kan også blive 'udelukket fra fællesskab', såkaldt UFF. Det betyder, at man ikke har mulighed for at omgås de andre indsatte. Hvor strafcelle er en disciplinærstraf, så kaldes UFF for en 'forebyggende' beslutning, som Kriminalforsorgen kan gennemføre for at forhindre fremtidige flugtforsøg eller voldelige episoder. UFF bruges meget mindre end strafcelle.



Disciplinærstraffe erstatter ikke en straffesag. Hvis du får en disciplinærstraf for at slå en fængselsbetjent, kan du også risikere en straffesag bagefter og dermed ny fængselsstraf. På den måde kan man reelt blive straffet to gange for samme forbrydelse – én gang af Kriminalforsorgen og én gang af retten. Desuden kan disciplinærstraffe under varetægtsfængslingen også påvirke din mulighed for prøveløsladelse.

Du kan søge aktindsigt i fængslets dokumenter i sagen, så du kan læse, hvad der står skrevet om sagen i fængslets IT-system. Du kan spørge din advokat, om advokaten kan hjælpe med at søge aktindsigt.

Overflytning

Det sker fra tid til anden, at varetægtsfængslede personer flyttes fra ét arresthus til et andet. Det kan der være mange årsager til. Det kan for eksempel ske på grund af konflikter med personalet eller andre indsatte, på grund af pladsmangel eller for at undgå kommunikation med andre sigtede i samme sag. Det kan ske meget pludseligt, og nogle indsatte oplever, at det sker med blot en times varsel.

Det kan være meget frustrerende at blive flyttet, hvis man lige har opbygget et netværk og en hverdag i et arresthus. Det er i praksis stort set umuligt at forhindre en overflytning, selv om du altid kan prøve at klage.

Du kan selv anmode om at blive flyttet til et andet arresthus eller i det mindste en anden afdeling, hvis du for eksempel føler dig truet af andre indsatte.

6

Varetægt:

Jura og advokater

I dette kapitel kan du læse om, hvordan du finder den rigtige advokat, hvilke muligheder du har for at kommunikere med advokaten, og andre vigtige juridiske emner.

Vælg den rigtige advokat

Advokaten er din juridiske repræsentant. Advokaten er på din side og den eneste, du kan tale frit med om sagen, mens du sidder varetægtsfængslet.

I 2021 er der cirka 6.750 advokater i Danmark. Det er langt fra dem alle, der arbejder med strafferet – altså den del af lovgivningen, som handler om kriminalitet. Nogle af dem håndterer sager om arbejdsskader, andre laver virksomhedsjura eller fører skilsmissesager. Nogle advokater laver både strafferet og alt muligt andet.

Landsforeningen af Forsvarsadvokater (LFFA) – der er en interesseorganisation for de advokater, der primært har straffesager – har cirka 400 medlemmer. Mange, der er sigtet i en straffesag, vælger deres advokat blandt LFFA's medlemmer, fordi det er advokater, der er specialiserede i netop strafferet.

> ☑ På Landsforeningen af Forsvarsadvokaters hjemmeside, LFFA.dk, kan du finde en oversigt over alle foreningens medlemmer. Klik på linket 'Find en forsvarsadvokat' på forsiden – så får du et kort frem, der viser alle advokater i dit område.

Men hvordan vælger man egentlig en god advokat? Om en bestemt advokat er god, er ikke et ja/nej-spørgsmål, for det kommer i høj grad an på, hvad man er på jagt efter. Det er selvfølgelig vigtigt, at det er en, der har styr på strafferetten. Men derefter bliver det straks sværere: Vil man have en advokat, der gerne går i medierne og taler ens sag, eller vil man helst have en, der holder sig væk fra pressen? Vil man gerne have en advokat, der prioriterer at besøge én ofte, mens man sidder varetægtsfængslet, eller er det ikke en vigtig faktor for én? Vil man gerne have en advokat, som engang har

ordnet éns onkels skilsmisse, fordi man føler sig tryggest ved en personlig anbefaling? Vil man gerne have en advokat, der er gammel i gårde, eller en ung og sulten forsvarer?

> Det kan godt virke tiltalende med en stjerneadvokat, men det er vigtigere med en, der er til stede.
>
> **Tidligere indsat**

Det kan anbefales at spørge rundt blandt andre indsatte, hvem de har gode og dårlige erfaringer med. Der kan for eksempel være advokater, der ikke prioriterer at besøge deres klienter under varetægtsfængslingen, eller som sender vikarer i retten i forbindelse med fristforlængelser, fordi de har travlt med andre sager. For nogen er det vigtigt, og for andre er det ikke vigtigt. Du kan også bede dine pårørende om at undersøge, hvilke advokater andre mennesker anbefaler. Det vigtigste er, at man vælger sin nye advokat på et oplyst grundlag.

Det er også værd at undersøge, om advokaten har en hjælpsom sekretær. I mange tilfælde er sekretæren bindeleddet mellem dig, advokaten og dine pårørende. Hvis der er tale om en sekretær, der aldrig er til at træffe, eller som ikke vil bruge tid på at kommunikere med dine pårørende om praktiske spørgsmål, så er dét for nogen en grund til at vælge en anden advokat.

Det er dog vigtigt at vide, at det langt fra altid er advokatens skyld, at du ikke har hørt fra dem. En del advokater oplever nemlig, at det kan være svært at få fat i klienten i arresten, hvis de ringer på tidspunkter, hvor den indsatte ikke er i sin celle, eller hvor personalet ikke har tid til at give den indsatte telefonen. Hvis en advokat ikke kan være med til en fristforlængelse, så kan det også skyldes, at advokaten sidder i et andet retsmøde samtidig.

> Man bør gå advokaten på klingen og spørge: "Er det dig, der møder i retten? Er det dig, der tager sagen? Har du tiden?" For advokater har forskellige tidspunkter på året, hvor de har mere travlt end andre tidspunkter. Jeg tror ikke, der er nogen advokater, der siger nej tak til en ny sag, men man kan godt gå dem på klingen, så de svarer ærligt.
>
> **Kåre Traberg Smidt**
> Advokat

Hvis du ikke selv valgte en advokat inden grundlovsforhøret, så fik du en advokat fra listen over såkaldt beneficerede advokater. Det er advokater, der står til rådighed i forbindelse med grundlovsforhør, og som får tildelt nye klienter af staten.

> De beneficerede forsvarere er en gruppe forsvarsadvokater, som Justitsministeriet har godkendt til en liste i hver retskreds. Netop så retten, hvis de får en sag uden et ønske om en bestemt forsvarer, kan beskikke en advokat, som de kan stå inde for er god nok til at forsvare vedkommende."
>
> **Hanne Reumert**
> Advokat

Du kan til enhver tid vælge en anden advokat. Hvis du gør det, så hedder det i fagsproget, at du får 'beskikket' en ny advokat. Det betyder, at den nye advokat nu er den, der repræsenterer dig over for anklagemyndigheden og retten.

Forskellen på en beskikket advokat og en beneficeret advokat

At en advokat bliver 'beskikket' betyder, at den sigtede person officielt bliver repræsenteret af advokaten over for retten og politiet, og at retten siger ja til at lægge ud for advokatens salær, altså lønnen.

At en advokat er 'beneficeret', betyder, at det er en af de advokater, som byretten kan beskikke for en sigtet person, der ikke selv har valgt en advokat. Det er advokater, der har straffesager som speciale.

Advokater er desværre dyre. Rigtig dyre. Men i det mindste koster de allesammen det samme. Det er nemlig Domstolsstyrelsen, der fastsætter dagstaksten for en advokat, og der får den nyuddannede og stjerneadvokaten altså det samme, så økonomi er ikke en faktor, når man skal vælge. En hel dags retsmøde koster i 2021 cirka 19.700 kr.

Når man vælger en advokat, så foregår det ved, at man giver fængselspersonalet eller politiet besked om, at man gerne vil skifte advokat. De kontakter så den nye advokat, der siger ja eller nej, afhængigt af om vedkommende har tid til sagen. I langt de fleste tilfælde siger de ja.

Hvis din advokat ikke selv kontakter dig i fængslet for at aftale et besøg, så kan du bede fængselsbetjentene om at få lov til at ringe til advokaten eller advokatens sekretær, så I kan aftale et besøg. Et advokatbesøg tæller ikke som dit ugentlige besøg, så du kan sagtens få besøg af din familie eller dine venner, selv om du har et møde med advokaten samme uge.

> Hvis man kan møde sin advokat, inden man vælger dem, så er det en god idé. Det er bare langt fra altid tilfældet, at man kan det, når man er varetægtsfængslet. Hvis man ikke er varetægtsfængslet, så er det rigtigt fint at tage over og møde vedkommende og lige få fem minutter sammen. Der er ikke den forsvarsadvokat, der ikke vil sidde i fem minutter og høre om ens sag, for de vil jo gerne have sagen. Det er vigtigt, at man kan sammen og har en god kemi.
>
> **Kåre Traberg Smidt**
> Advokat

Møder med advokaten

Du har ret til at holde så mange møder med din advokat, som du vil. Når advokaten besøger dig i fængslet, læser I sammen de sagsakter, der er kommet i sagen. I større sager fortsætter efterforskningen normalt, mens du sidder fængslet. Derfor kommer der løbende nye sagsakter. På den måde kan I vurdere, om der er nogle efterforskningsskridt, som I skal bede politiet om at tage. Hvis du for eksempel ved, at der er et bestemt vidne, der kan gavne din sag, som ikke er afhørt, så kan din advokat bede politiet om at afhøre vidnet. På møderne kan I også snakke om praktiske forhold, hvis du for eksempel mangler tøj eller andet, så advokaten kan give besked videre til dine pårørende.

Det er vigtigt, at du siger det klart og tydeligt til din advokat, hvis du gerne vil have besøg for at gennemlæse sagsakterne. Alle advokater har forskellige måder at håndtere varetægtsfængslede klienter: Nogle besøger ofte, andre besøger sjældent. Hvis din advokat ikke vil prioritere at komme på besøg, når du beder om det, kan du overveje at finde en anden advokat. Det kan du læse mere om på side 93.

Det er ulovligt for politiet at aflytte samtaler mellem dig og din advokat. Det er alligevel set tidligere, at politiet i sjældne tilfælde har aflyttet både møderum i arresten og telefonsamtaler mellem indsatte og advokater. Det er værd at huske på, når du taler med din advokat. Du kan altid spørge din advokat, om det er noget, du skal være bekymret for.

Måske tænker du, at du gerne vil begrænse antallet af møder med advokaten for at holde sagsomkostningerne nede, hvis du bliver dømt. Det er en naturlig tanke. Men det er vigtigt at huske, at en ordentlig forberedelse af sagen kan øge dine chancer for et godt resultat i retten. Derudover udgør prisen for et fængselsbesøg kun ti procent af prisen for en hel dag i retten. Det gør altså ikke den store forskel, om du får besøg to eller fire gange i arresten, hvis du alligevel skal igennem syv hele retsdage. Du skal kun betale for advokaten, hvis du bliver kendt skyldig.

> Det er meget forskelligt fra klient til klient, hvordan sagen skal gennemgås. Det er et spørgsmål om temperament og koncentrationsevne. Det kan også være en sag med flere tiltalte, hvor der skal lægges et stort puslespil.
>
> **Erbil Kaya**
> Advokat

Du må også til enhver tid bede om en telefonsamtale med din advokat, der så ringer dig op i fængslet, når vedkommende har tid.

Særlige forhold, hvis du ikke er dansk statsborger

Hvis du ikke er dansk statsborger, vil du muligvis komme i kontakt med forskellige udlændingemyndigheder i forbindelse med din fængsling. Hvilke myndigheder, afhænger af, om du har opholdstilladelse eller ej, ligesom det spiller en rolle, om du er EU-borger eller ej.

Du kan søge asyl, hvis du frygter at blive udsat for overgreb, hvis du opholder dig i dit oprindelsesland. Det er dog ikke nødvendigt, hvis du er EU-borger. Du kan meddele politiet, at du ønsker at søge om asyl. Politiet vil give Udlændingestyrelsen besked. Det er Udlændingestyrelsen, der behandler asylansøgninger. Du bør tale med din advokat om situationen.

Hvis du har været udsat for menneskehandel, eller hvis politiet eller Udlændingestyrelsen mistænker, at du har været udsat for menneskehandel,

kan du eller din advokat kontakte Center mod Menneskehandel. De rådgiver personer, der har været udsat for menneskehandel, og kan hjælpe med rådgivning og vejledning. Der findes særlige tilbud til personer, der har været udsat for menneskehandel. Center mod Menneskehandel udarbejder en vurdering, som Udlændingestyrelsen bruger, når de skal bestemme, hvorvidt de mener, at du har været udsat for menneskehandel. Center mod Menneskehandel er en offentlig myndighed – ikke en uvildig organisation.

Hjælp fra dit hjemland

Som udenlandsk statsborger, der er indsat i et fængsel, har man ret til at komme i kontakt med sit lands ambassade eller konsulat.

Hvis du ikke har opholdstilladelse i Danmark, og du har fået afslag på at få opholdstilladelse – for eksempel asyl – har du pligt til at rejse ud af landet. Hvis du ikke kan eller vil rejse, vil det være Hjemrejsestyrelsen, der står for at sende dig ud af landet.

Hvis du er udenlandsk statsborger og ønsker at søge asyl eller ønsker rådgivning om at søge asyl, har du ret til en samtale med Dansk Flygtningehjælp. Du kan enten bede fængselspersonalet eller politiet om at kontakte Dansk Flygtningehjælp, som vil komme ind i fængslet og afholde rådgivningen med dig. De sørger også for en tolk, hvis du har brug for det. Dansk Flygtningehjælp er en organisation, der er uafhængig af myndighederne. Deres formål er at hjælpe mennesker på flugt.

Den videre efterforskning

Når du er blevet varetægtsfængslet, fortsætter politiet typisk deres efterforskning. Jo større sagen er, desto flere ressourcer bruger de. Det er værd at være opmærksom på, når du sidder inde, så du ikke skader din egen sag. Hvis du er i tvivl om, hvordan du skal forholde dig til det, kan du snakke med din advokat om det.

Hvis du har brev- og besøgskontrol, overvåger politiet både breve og besøg. Men det kan de også gøre, selv om du ikke har brev- og besøgskontrol. Der er eksempler på indsatte med brev- og besøgskontrol, der har fået medindsatte uden de samme restriktioner til at sende breve for dem. Den slags bliver ofte opdaget af fængselsbetjentene.

> Min opfattelse er, at politiet i bund og grund er glade for mobiltelefoner i arresterne. Dels fordi de nemmere kan få folk dømt i de bevismæssigt svære sager, og dels, at de får en masse værdifulde oplysninger via aflytningerne. Det bruges ofte i de store og tunge sager, hvor beviserne står svagt.
>
> **Erbil Kaya**
> Advokat
> Citat fra tv2.dk (2016)

Det sker også i større sager, at politiet aflytter fængselsceller og besøgslokaler i håb om, at den indsatte taler over sig, når de har cellefællesskab eller besøg i arresten. Det samme gælder i øvrigt, hvis du får fingrene i en mobiltelefon i arresten, hvilket er ulovligt. Uanset om det er en, du køber, en, du låner, eller en, du finder i din celle eller på fællesarealerne, så gå ud fra, at telefonen er aflyttet. Aflytning er et vigtigt værktøj for politiet. Derudover kan du som nævnt tidligere i bogen komme i strafcelle for at være i besiddelse af en mobiltelefon.

Mentalundersøgelse

I forbindelse med sagen kan du blive mentalundersøgt. Det kan være anklageren eller din advokat, der anmoder om det. Det sker, hvis der er tvivl om, hvorvidt du er egnet til at få en almindelig fængselsstraf, hvis du for eksempel har en psykisk sygdom, eller hvis du er sigtet for grov personfarlig kriminalitet. Det er ikke en god idé at fake under mentalundersøgelsen, da det efterfølgende kan give en del problemer.

Mentalundersøgelsen foregår enten i arresthuset, eller ved at du overføres til en retspsykiatrisk afdeling. Det er en speciallæge i psykiatri, eventuelt i samarbejde med en psykolog og eller socialrådgiver, der gennemfører mentalundersøgelsen. Den består af én eller flere samtaler.

Pressedækning af din sag

Det er mediernes arbejde at dække, hvad der foregår i samfundet. Derfor skriver de også meget om kriminalsager. Jo mere spektakulær eller voldsom en sag er, desto mere spalteplads får den. Et værtshusslagsmål bliver måske slet ikke nævnt eller får fire linjer i lokalavisen, mens en stor narko- eller mordsag kan blive omtalt og beskrevet mange gange under sagens forløb.

Hvis du er sigtet eller fængslet i en sag, der får pressens opmærksomhed, kan det opleves som et yderligere pres ud over det åbenlyse pres, det er at sidde varetægtsfængslet.

Det er vigtigt, at du snakker grundigt med din advokat om håndtering af pressehenvendelser, hvis din sag får meget opmærksomhed. Det er dig, der skal bestemme, om din advokat skal udtale sig i medierne eller ej. Der er mange hensyn i spil: Hvordan kommer offentligheden til at se på sagen og på dig? Hvordan påvirker det sagens juridiske udfald? Hvordan kommer det til at påvirke din egen fremtid? Hvordan påvirker det dine pårørende?

Du får som udgangspunkt ikke mulighed for at udtale dig til pressen, mens du sidder varetægtsfængslet. Typisk vil pressen kontakte din advokat, der så kan udtale sig, hvis I er blevet enige om det. Hvis det er meget vigtigt for dig at udtale dig, kan du sende et brev til journalisten, der dækker sagen, og håbe, at det bliver brugt. Det er dog med risiko for, at politiet stopper brevet, hvis de vurderer, at det afslører oplysninger, der er hemmelige, såfremt sagen kører for lukkede døre.

Hvis der er nedlagt navneforbud i sagen, kan navneforbuddet blive ophævet, hvis du selv står frem. Som udgangspunkt bliver navneforbuddet ophævet, når der bliver afsagt dom i sagen.

Det kan være følelsesmæssigt hårdt og ubehageligt at opleve mediedækningen af en sag, som man selv er sigtet i, især fordi man ikke har mulighed for at forsvare sig, før sagen skal føres ved retten. Man kan opleve, at politifolk, anklager eller vidner udtaler sig upræcist eller helt anderledes, end hvordan man selv opfatter situationen. Det kan give anledning til store frustrationer.

Der er meget stor forskel på journalister. Nogle forholder sig relativt neutralt, andre kan godt fremstå partiske enten for eller imod politiet og fængselssystemet. Nogle journalister skifter mellem ansættelser hos politiet og hos medierne.

Der kan være både fordele og ulemper ved at stille op til interview, hvis du bliver løsladt fra varetægtsfængsling. Det kan give en følelse af kontrol, at du selv får lov til at forklare, hvordan du oplever sagen. Men opmærksomheden kan også have negative sider, især på sociale medier, hvor mange læsere hurtigt fælder dom og ytrer sig om sagen og de involverede parter. Det kan være ubehageligt for både den sigtede og for de pårørende. Derudover efterlader presseomtale også spor på nettet, som vil dukke op, hvis en fremtidig arbejdsgiver googler dit navn. Det er vigtigt at vurdere både de positive og negative aspekter grundigt, før du beslutter dig for at stille op til interview.

Fristforlængelse

Når din varetægtsfængsling er ved at udløbe, kan der ske to ting: Politiet kan vælge at løslade dig eller at bede retten om at forlænge din varetægtsfængsling. Det sidste sker ved en såkaldt fristforlængelse, der i praksis minder om et nyt grundlovsforhør. Det er altså et retsmøde med både en dommer, en anklager, en forsvarer og – hvis der ikke er lukkede døre – mulighed for tilhørere.

Her fremlægger anklageren de efterforskningsskridt, som politiet har taget siden grundlovsforhøret. Anklageren fortæller også, hvorfor det efter deres opfattelse er nødvendigt at forlænge varetægtsfængslingen. Derefter argumenterer din forsvarsadvokat for, hvorfor du bør løslades.

Tidligere foregik fristforlængelser i retten, men de seneste år er de blevet digitaliseret, så de som udgangspunkt foregår som en videokonference. Det kaldes også videolink. Der er dog enkelte undtagelser.

Videolink er indført for at spare på ressourcerne, så der ikke skal bruges mandskab på at køre den tiltalte frem og tilbage til og fra retten. Dine pårørende kan overvære retsmødet ved at møde op i den byret, hvor dommeren sidder. I så fald kan de se dig på storskærm i retslokalet.

> Det kan godt være svært, især for en førstegangsvaretægtsfængslet, at forstå, at det kan tage så lang tid, inden sagen kommer for retten. Men det tager lang tid, og det tager efterhånden længere tid i takt med den teknologiske udvikling, fordi der i mange sager bliver flere og flere digitale medier, der skal undersøges af politiet. Jeg kan godt forstå, at det er svært at forstå. Men det er jo bare sådan, det er. Der er mange, der bliver enormt frustrerede over, at de skal vente så lang tid.
>
> **Mette Grith Stage**
> Advokat

I nogle tilfælde – typisk i komplicerede sager med en langvarig efterforskning – kan din advokat anbefale dig at acceptere en fristforlængelse uden et retsmøde. Hvis advokaten er helt sikker på, at din varetægtsfængsling uanset hvad bliver forlænget, så kan det være en måde for dig at spare penge på sagsomkostningerne, fordi advokaten ikke skal bruge tid på at deltage i retsmødet.

Dagene op til en fristforlængelse kan være psykisk hårde. Selv om man måske har indstillet sig på, at man skal sidde varetægtsfængslet i lang tid, så kan man stadig godt gå med et lille håb om at blive løsladt. Når det så ikke sker, så kan man komme i rigtig dårligt humør. Det kan være en god idé at snakke med advokaten – eventuelt telefonisk – før fristforlængelsen, så du ved, hvad advokaten forventer, der sker i forbindelse med retsmødet.

Løsladelse fra varetægt

Det er meget forskelligt, hvor lang tid en varetægtsfængsling varer. I mindre sager er det måske et par uger, højst et par måneder. I komplekse sager med alvorlige sigtelser, flere sigtede eller store mængder bevismateriale er det ikke unormalt at sidde varetægtsfængslet i mere end et år.

I store, alvorlige sager sidder man typisk varetægtsfængslet, indtil sagen skal afgøres i retten under den såkaldte hovedforhandling. Det er her, du bliver frifundet eller dømt.

I mindre sager bliver man ofte løsladt fra varetægt længe før hovedforhandlingen. Det skyldes blandt andet, at der i dag kan være lang ventetid, før en sag kan komme for retten, og at man ikke må sidde varetægtsfængslet længere, end hvad en sag vil kunne give i straf. I en sag, hvor straffen kan blive tre måneder eller mere, må man kun sidde varetægtsfængslet i to tredjedele af den forventede strafs længde. Det skyldes, at man som udgangspunkt skal prøveløslades efter at have afsonet to tredjedele af straffen.

Man bliver oftest løsladt fra varetægt, ved at politiet meddeler, at de ikke vil forsøge at få varetægtsfængslingen forlænget. Hvis det sker, så giver de arresthuset besked om, at du skal løslades. Typisk bliver du løsladt samme dag eller dagen efter.

I nogle situationer vil politiet gerne have forlænget din fængsling og beder derfor retten om en fristforlængelse. Her kan dommeren beslutte at løslade dig, enten fordi beviserne mod dig er for svage, eller fordi længden af varetægtsfængslingen ikke er rimelig i forhold til, hvilken dom du kan forvente at få i sagen. Hvis det er dommeren, der løslader dig fra varetægt, kan politiet beslutte at kære løsladelseskendelsen (altså klage over afgørelsen for at få den ændret). Du skal i så fald sidde varetægtsfængslet, indtil landsretten har afgjort, om du skal løslades eller forblive varetægtsfængslet. Det tager typisk et par dage.

Hvis du bliver løsladt i retten, må du forlade retten på stedet. I så fald skal du på et senere tidspunkt hente dine ejendele i arresthuset. Nogle indsatte vælger at tage direkte til arresthuset for at hente deres ejendele, så de ikke skal tænke på det senere. Hvis dine nøgler og andre personlige genstande har været beslaglagt af politiet, vil politiet typisk udlevere dem til dig, når du bliver løsladt. Telefoner og andre genstande, der kan være en del af efterforskningen, bliver som regel først udleveret senere.

Uanset om det er politiet eller retten, der løslader dig, så kan det være en voldsom omvæltning at komme ud. Først og fremmest er det selvfølgelig glædesfyldt at få sin frihed tilbage. Men det er også et hurtigt og dramatisk miljøskifte, hvor du pludselig skal til at forholde dig til en masse praktiske ting og mennesker, som du måske ikke har set længe.

Måske har du ikke noget sted at bo, hvis du har opsagt din lejlighed, mens du sad fængslet? Måske er du blevet smidt ud fra dit hjem? Er du blevet fyret fra dit job eller gået på orlov fra din uddannelse?

En løsladelse fra varetægt sker meget hurtigt, og de færreste får særlig meget hjælp. Det er hårdt at komme ud og skulle starte helt forfra, hvis du har mistet bolig eller job. For mange er første skridt derfor at melde sig arbejdsløse, så de kan få kontanthjælp eller dagpenge. Det er en god idé at melde sig ledig som noget af det første efter løsladelsen, da man først får kontanthjælp fra den dag, hvor man melder sig ledig. Det er også muligt at få udbetalt et engangsbeløb fra kommunen, der kan hjælpe med at dække de vigtigste udgifter, indtil du kan få kontanthjælp.

Nogle bruger første aften ude af arresten på at drikke sig i hegnet og gense savnede venner og familiemedlemmer. Behovet for at fejre friheden er meget forståeligt, men det er også vigtigt at passe på sig selv, når man bliver løsladt. Din tolerance over for alkohol er blevet meget mindre, mens du sad i fængsel, fordi du ikke har drukket i en længere periode. Det samme gælder, hvis du bruger euforiserende stoffer. Det betyder, at alkohol og

narkotika slår meget hårdere, end før du blev fængslet. Der er desværre eksempler på mennesker, der er døde af overdosis efter løsladelse, fordi deres tolerance var faldet under indsættelsen. Vær forsigtig.

> Hvis man er stofbruger, skal man være opmærksom på, at ens tolerancegrænser ikke er de samme, når man bliver løsladt. Vi plejer at sige til folk, at de kun skal skyde halvdelen af, hvad de plejer.
>
> **Maja Løvbjerg Hansen**
> Gadejurist

Husk også på, at du i en periode kun har set ganske få mennesker. Din sociale tolerance kan være sænket. Det kan være overvældende at komme ud og skulle forholde sig til mange mennesker på én gang.

Samtidig er der hele det mentale aspekt. Du har været under et stort pres, og din retssag er måske endnu ikke afsluttet. Du har måske været ked af det, bange, fortvivlet og usikker. Det er helt normale følelser, som man naturligt kan have i den situation. Det er en god idé at lægge en plan for, hvordan du kan håndtere den voldsomme oplevelse, som en varetægtsfængsling er, på en god måde, så du kan komme godt ud på den anden side.

Rigtigt mange vælger desværre at bedøve deres følelser med alkohol og euforiserende stoffer. Det er forståeligt, men det hjælper ikke på den lange bane. Dine følelser bliver ikke bearbejdet med fadøl, joints eller streger. I stedet kan du overveje at gå til din læge og få en henvisning til en psykolog,

der kan hjælpe dig med at bearbejde de oplevelser og følelser, du har haft i forbindelse med fængslingen. Lægen kan også hjælpe dig med at anbefale en psykolog.

Hvis du får en henvisning fra din læge, koster en psykolog cirka 350 kr. per session, og der kan desværre være lang ventetid. Du kan søge din bopælskommune om at dække restbeløbet, hvis du er på kontanthjælp eller ikke tjener så meget. For unge mellem 18 og 25 er psykologhjælp gratis, hvis de har angst eller depression.

7

Ventetid og forberedelse af hovedforhandlingen

I dette korte kapitel kan du læse om den ventetid, der er, indtil sagen skal i retten, og hvordan du og advokaten kan bruge tiden på at forberede jer.

Den lange ventetid

Hvis du bliver løsladt fra varetægt før hovedforhandlingen, går du ind i en ventefase. Når sagen skal afgøres, foregår det ved et eller flere retsmøder – den såkaldte hovedforhandling. Men inden du når dertil, skal du vente – og forberede dig.

> Man kan hurtigt komme til at sætte livet på standby, mens man venter på, at sagen bliver afgjort. Man kan bruge meget energi på at gå og være bange for at få en lang straf. Selv brugte jeg tiden på at forberede mine omgivelser på, hvordan min afsoning skulle foregå, så der var styr på det praktiske.
>
> **Tidligere indsat**

I en årrække har domstolene kæmpet med meget lange ventetider. Selv simple sager, der kan afgøres på tre timer, har kunnet ende med at blive afholdt både ét og halvandet år efter sagens start. Det er heldigvis blevet bedre de senere år.

Der er altså god grund til at væbne sig med tålmodighed, når du kommer ud. Det kan være hårdt at skulle vente i mange måneder – eller i nogle tilfælde flere år – før sagen er afsluttet. Man kan nemt føle sig låst, og nogle oplever, at det er svært at lægge fremtidsplaner, fordi de ikke ved, hvordan sagen ender. Det er hårdt at sætte sit liv på standby, og det er en god idé at forsøge at undgå det. Det er dog meget lettere sagt end gjort.

Først skal politiet efterforske sagen til ende. Det kan betyde, at der bliver gennemført ransagninger hos nye mistænkte, afhørt nye vidner, gennemført flere tekniske undersøgelser, og eventuelt føjet nye sigtelser til sagen.

Download Signal

Hvis du er involveret i en straffesag, er der en risiko for, at politiet aflytter din telefon, uanset om du er sigtet eller pårørende. Hvis du gerne vil have privatliv, når du snakker med dem, du holder af, kan du downloade appen Signal – Private Messenger til både iPhone og Android. Til forskel fra mange andre krypterede apps til chat og opkald er Signal open source. Det betyder, at frivillige programmører løbende kan tjekke, at der ikke er ondsindet kode i appen. I en tid, hvor flere og flere kommunikationsformer overvåges, kan det give en lille følelse af frihed at føre sine samtaler, uden at politiet kan lytte med. Det er dog vigtigt at understrege, at intet system er helt sikkert, og at der findes eksempler på, at politiet har kunnet læse krypterede Signal-beskeder, for eksempel fordi der var en dårlig kode på telefonen.

Til sidst er efterforskningen afsluttet, og så giver politiet sagens akter til anklagemyndigheden. Dér vurderer en anklager, om de tror, at politiets beviser kan lede til, at du bliver dømt. Hvis de vurderer, at sagen mod dig ikke er stærk nok, kan de enten bede politiet om at efterforske videre, eller de

kan lukke sagen. Det sker med en 'påtaleopgivelse', hvilket betyder, at der ikke bliver rejst tiltale mod dig. Efter en påtaleopgivelse kan du vælge at søge om erstatning. Du kan få erstatning for uberettiget varetægtsfængsling, men også for blandt andet ransagning og aflytning. Det er din advokat, der skal hjælpe dig med at søge om erstatning.

Man kan også få et 'tiltalefrafald med vilkår'. Det bruges især i sager mod børn og unge. Et tiltalefrafald med vilkår betyder, at politiet anser den sigtede for skyldig, og at man får en plet på straffeattesten, men man får ingen straf.

Hvis anklagemyndigheden vurderer, at politiets beviser mod dig er gode nok til, at de kan få dig dømt, vil de rejse tiltale mod dig. Så skifter du rolle fra at være sigtet til at være tiltalt. Du modtager et anklageskrift, som er et dokument, anklageren laver. Der står, hvordan du efter deres opfattelse har brudt loven, og hvilke paragraffer du har overtrådt. Samtidig med anklageskriftet sender politiet en kopi af alle sagens akter til din advokat.

Et anklageskrift kan indeholde flere forhold. Hvis du er sigtet for besiddelse af hash og en peberspray, så er det to forskellige forhold, også selv om de blev fundet under samme ransagning.

Derefter skal retsmødet berammes. At beramme betyder, at anklagemyndigheden, domstolen og din advokat sammen aftaler, hvor mange dage retssagen skal tage, og hvilke datoer den skal foregå på. Hvis der er tale om en omfattende sag, bliver der typisk planlagt en eller flere reservedage, så sagen kan gennemføres uden forsinkelser, selv om der skulle opstå sygdom hos nogle af parterne.

Forberedelse af hovedforhandlingen

Når der er planlagt en dato for hovedforhandlingen, vil du typisk blive indkaldt til et møde hos din advokat på advokatens kontor. Hvis du sidder varetægtsfængslet, foregår mødet i et lokale i arresthuset. Her gennemgår I anklageskriftet og sagens akter.

> Hvis man er helt sikker på at blive dømt, så kan sagen køres som en tilståelsessag, for det minimerer sagsomkostningerne. Man kan godt få en smule strafrabat, men det fungerer ikke, som man ser i amerikanske serier med plea bargains. Vi kan ikke aftale straffen. Men vi kan godt aftale, hvad anklagemyndigheden vil påstå i straf, og det bliver brugt. Man kan som advokat godt ringe til anklageren og sige, at "hvis vi nu dropper de her fem dage med vidner, og han bare erkender sig skyldig, hvad har du så tænkt dig at påstå i straf? Hvis vi nu kunne holde os på noget betinget, så kunne han godt overveje at erkende sig skyldig." Det er rimeligt almindeligt. Men der er ikke garanti for, at dommeren går med på anklagerens krav. De kan godt vælge at dømme hårdere, end hvad anklageren beder om.
>
> **Marc Malmbak Stounberg**
> Advokat

Det er meget forskelligt, hvor mange sagsakter der er. I en voldssag kan der måske være tre afhøringsrapporter af vidner og en skadestuerapport. I en sag om organiseret salg af euforiserende stoffer kan der være ransagningsrapporter, overvågningsrapporter, analyser af masteoplysninger, rapporter om fund på telefoner, tekniske rapporter om DNA og fingeraftryk og meget andet.

Hvis det er en stor sag med mange sagsakter, kan du gennemlæse dokumenter på advokatens kontor på egen hånd. Du må ikke kopiere dem eller affotografere dem, men du må gerne tage noter eller skrive dokumenterne af i hånden.

> Når vi får materialet – rapporter, analyser, alt det vi kalder straffesagens akter – så gennemgår vi det med den tiltalte. Men vi må ikke give ham eller andre kopier. Vi må også gerne vise det til hans bisidder ved mødet, hvis han for eksempel har en forælder med. Det vælger den tiltalte selv.
>
> **Hanne Reumert**
> Advokat

Det er meget forskelligt, hvordan advokater griber planlægningsfasen an. Nogle inddrager deres klienter meget i forløbet, og andre skitserer en plan fra start, når sagen skal planlægges. Planlægningen handler i høj grad om at gennemgå og snakke om de enkelte beviser og diskutere, hvad der er det bedste forsvar i den konkrete sag. Det kan også være, I finder ud af, at der er nye vidner, der bør afhøres i sagen, eller andre tekniske undersøgelser, der bør gennemføres, fordi de kan understøtte din forklaring. Mange forsvarsadvokater gennemøver afhøringen med dig, så du er forberedt på, hvilke spørgsmål anklageren kan finde på at stille.

Checkliste: Gode tips til forberedelsen af sagen

Det er en god idé at overveje nedenstående punkter i god tid, før sagen skal for retten. Du kan tage listen med, når du skal til møde med advokaten, så I sammen kan drøfte punkterne:

- ○ Hvem skal med dig i retten? Venner, familie?
- ○ Hvilket tøj skal du have på?
- ○ Hvordan kommer du hen til retten?
- ○ Vil du overvære en anden retssag inden, så du kan se, hvordan det foregår? Det er selvfølgelig kun muligt, hvis du er på fri fod.
- ○ Vil du ind og se det konkrete retslokale, hvor sagen skal foregå, så du er godt forberedt? Også dette kræver, at du er ude i friheden.
- ○ Vil du udtale dig i retten? Hvad vil du i så fald sige? Du har ret til at nægte at lade dig afhøre. Det er dog noget, du bør diskutere grundigt med din advokat.
- ○ Hvordan vil du forholde dig til eventuelle vidner, forurettede (ofre) samt deres pårørende, hvis de er til stede under retsmødet?
- ○ Hvad vil du gerne lave, når der er faldet dom? Vil du på værtshus, ud at spise eller hjem i seng?

De fleste advokater er rigtig gode til at inkludere den tiltalte i forberedelsen, men der er desværre nogen, der ikke lytter godt nok efter den tiltaltes ønsker og behov. Hvis du føler, at din advokat ikke lytter, er det vigtigt, at du siger fra og forklarer, hvordan du gerne vil forberede sagen.

Husk, at du altid kan skifte advokat, også selv om du har skiftet én gang før. Retten kan dog nægte at beskikke en ny advokat, hvis det vil forsinke sagen, eller hvis advokaten deler kontor med en af de andre tiltaltes advokater.

Nogle gange er den personlige kemi mellem dig og din advokat bare ikke god, og så er det vigtigt at handle på det, for det er afgørende, at du føler dig tryg, når du skal i retten og have din fremtid afgjort.

> Det er min opgave at rådgive om, hvorvidt jeg synes, det er en god eller dårlig idé at udtale sig. Nogle gange synes jeg, det er en god idé, men så siger klienten alligevel, at vedkommende ikke vil. Det kan der være alverdens grunde til. For eksempel, at det er kodeks [uskrevne regler, red.] i det miljø, han kommer fra. Så må jeg respektere det og arbejde med de redskaber, jeg nu engang har. Men hvis han vil udtale sig, så gør jeg meget ud af at gennemgå hans forklaring med ham. Faktisk lidt rollespilsagtigt, hvor vi sidder og leger, at jeg er anklager og stiller de spørgsmål, jeg ved, vil komme, for at se, hvordan han vil svare på dem.
>
> **Mette Grith Stage**
> Advokat

Personundersøgelse

Når anklageskriftet kommer, vil du muligvis blive indkaldt til en såkaldt § 808-undersøgelse hos Kriminalforsorgen. Det kaldes også en personundersøgelse. Det sker, hvis du er tiltalt i en sag, hvor det kan komme på tale, at dommen gøres helt eller delvist betinget. En betinget dom betyder, at straffen kun træder i kraft i bestemte tilfælde, for eksempel hvis man begår ny kriminalitet, og ofte også, at man i stedet skal udføre samfundstjeneste.

Personundersøgelsen er en personlig samtale med en medarbejder i Kriminalforsorgen. Det er ofte socialrådgivere, men kan også være en medarbejder fra en anden faggruppe. Det tager cirka en time. Du bliver indkaldt til samtalen med et brev i e-Boks. En personundersøgelse er ikke det samme som en mentalundersøgelse.

Under samtalen fortæller du om din opvækst og dit liv. Du bliver spurgt om dit alkohol- og stofforbrug, og hvordan din hverdag ser ud. Formålet med samtalen er, at Kriminalforsorgen skal lave en skriftlig vurdering af dine personlige forhold og din evne til at overholde de vilkår, der kan følge med en betinget dom – for eksempel et krav om samfundstjeneste eller tilsyn.

En personundersøgelse er ikke det samme som en mentalundersøgelse, der har til formål at undersøge, om du har en psykisk sygdom, som gør, at du er uegnet til en fængselsstraf.

Samtalen handler ikke om selve straffesagen. Hvis personundersøgeren spørger om sagen, kan du svare, at "min advokat siger, at jeg ikke skal tale om sagen". Du er ikke forpligtet til at fortælle alt om dit liv, og du kan ikke blive straffet for at lyve.

“

Der kan jo være nogle ting vedrørende ens barndom, som man ikke bryder sig om, at alle mulige andre mennesker får at vide, og som er ligegyldige for vurderingen af, hvorvidt man er egnet til samfundstjeneste i dag. At man har gået til psykolog i skolen, fordi ens forældre blev skilt, rager ikke nogen og har ikke noget at gøre med, om man kan udføre samfundstjeneste nu. Jeg siger altid, at man, hvis man er i tvivl, bare kan sige, at man havde en nogenlunde normal barndom. Hvis ens forældre er blevet skilt, og man bliver spurgt, om det var traumatisk, så kan man jo svare, at det er fuldstændigt, som det er for andre børn, hvis forældre bliver skilt. Man skal ikke fortælle ting, som er ubehagelige at andre folk skal vide – for retsmøderne bliver holdt for åbne døre.

Hanne Reumert
Advokat

”

Det er ikke et krav, at du deltager i samtalen. Stort set alle advokater vil dog anbefale det, da en god § 808-undersøgelse kan være afgørende for, at du kan få en straf, der ikke involverer afsoning i et fængsel. Hvis du nægter at deltage, kan du få afslag på at afsone i fodlænke. Hvis du er i tvivl om, hvordan du skal håndtere § 808-undersøgelsen, kan du snakke med din advokat om det.

Personundersøgeren kan spørge, om du vil give tilladelse til, at de indhenter udtalelser fra for eksempel din læge eller kommunen. Disse udtalelser vil blive gengivet i personundersøgelsen.

Du skal være opmærksom på, at hele den skriftlige vurdering, der typisk fylder et par sider, vil blive udleveret til både retten og anklageren, selv om den kan indeholde meget personlige oplysninger.

I retten vil der blive læst et resumé af personundersøgelsen højt, hvilket betyder, at tilhørerne får indblik i, hvad du har fortalt om dit liv. Resuméet kommer også i nogle tilfælde til at fremgå af dombogen. Dombogen er et dokument, som retten udarbejder, hvori sagens vigtigste detaljer fremgår. Dombogen kan blandt andet udleveres til pressen.

8

Hovedforhandling og anke

I dette kapitel kan du læse om de praktiske forhold i retten, om hvordan sagen forløber, domsmænd og nævninge, om domsafsigelsen og om muligheden for at anke.

Nu skal din sag endelig afgøres. Det er tid til hovedforhandlingen, som er den eller de retsmøder, hvor sagen skal fremlægges, vidnerne afhøres, og der skal afsiges en dom. En mindre sag kan klares på en time eller en halv dag. En retsdag varer typisk fra kl. 9.15 til cirka 15.30. Der er normalt frokostpause omkring kl. 12. Store sager med mange tiltalte kan tage både 20 og 30 retsdage, nogle gange fordelt over et halvt år.

Før du når så langt, er det dog en god idé at indstille sig på, at retsmøder kan blive udskudt. Det sker desværre en gang imellem, at retsmøder bliver aflyst, fordi dommeren, anklageren eller din forsvarsadvokat er blevet syge. I andre tilfælde kan der være tale om et vidne, der ikke dukker op, eller en domsmand, der melder afbud. Selv om du regner med, at din skæbne bliver afgjort på en bestemt dato, så kan det være en god idé at indstille sig på, at hele processen kan blive forsinket i flere uger eller måneder, hvis der opstår sygdom eller andet fravær.

Som arrestant bliver du som udgangspunkt automatisk hentet i arresthuset, men der kan ske fejl. Det er en god ide at spørge personalet i arresthuset dagen før sagen, om man er på transportlisten, så man er sikker på at komme frem til retten i tide.

Ungdomskriminalitetsnævnet

Hvis du er mellem 10 og 17 år og er sigtet for personfarlig kriminalitet eller anden alvorlig kriminalitet, kan sagen desuden blive behandlet i Ungdomskriminalitetsnævnet. Det er et nævn, der består af en dommer, en medarbejder fra kommunen og en medarbejder fra politiet. Nævnet kan bestemme, at din kommune skal iværksætte en eller flere sociale foranstaltninger, for eksempel at du skal deltage i fritidstilbud eller have et praktikforløb. Ungdomskriminalitetsnævnets beslutning kommer oven i den straf, du eventuelt får i retten.

Hvis du er under 18 år, vil retten indkalde en værge, oftest en forælder, samt en repræsentant for de sociale myndigheder. De bliver orienteret om sagen. Der skal være en repræsentant for de sociale myndigheder til stede, hvis du er under 18 år.

Stort set alle straffesager starter i byretten. Som udgangspunkt er det byretten i den retskreds, hvor gerningsstedet ligger, eller hvor du bor. I helt særlige tilfælde kan en sag starte i landsretten, hvis den handler om principielle spørgsmål.

Nævninge og domsmænd

En straffesag kan afgøres på tre forskellige måder:

1. Små bødesager og tilståelsessager afgøres alene af en juridisk dommer.

2. Mellemstore sager, hvor der kan være krav om fængsel i op til fire år, afgøres som udgangspunkt af en domsmandsret. En domsmandsret består af en juridisk uddannet dommer og to domsmænd, som altså er almindelige borgere, der er udvalgt som lægdommere.

3. I meget alvorlige sager, hvor anklagemyndigheden kræver fire års fængsel eller derover, bliver sagen som udgangspunkt gennemført som en nævningesag. Det betyder, at der er tre juridiske dommere og seks nævninge, altså civile lægdommere. Det er kun få sager, der føres som nævningesager.

Nævninge og domsmænd er det samme, det vil sige helt almindelige mennesker, der har rolle som lægdommere i sagen. De hedder bare noget forskelligt afhængigt af, om det er en domsmandssag eller en nævningesag.

I tilståelsessager er der ikke domsmænd eller nævninge.

De praktiske forhold

Når du skal ind i retsbygningen, er der adgangskontrol ligesom i lufthavnen. Du må ikke have ulovlige genstande med ind, men heller ikke for eksempel sakse og lignende. Du må heller ikke filme, tage billeder eller optage lyd inde i retsbygningen.

Hvis der er tale om en sag, der har fået meget opmærksomhed i medierne, kan det være, der er journalister og fotografer til stede foran retten. Det kan være en god idé, at både du og dine pårørende overvejer, hvordan I vil ankomme til retten, og om I eventuelt vil skjule jeres ansigt på vej ind. Det er ikke lovligt at filme tiltalte på vej ind og ud af retsbygningen, men nogle medier gør det alligevel.

Hovedforhandlingen minder på mange måder om grundlovsforhøret. Du starter dog ikke med at sidde i vidneskranken i midten af lokalet. Du starter i stedet med at sidde ved siden af din advokat, der oftest sidder i venstre side af lokalet (se side 127). I den anden side af lokalet sidder anklageren, og mellem jer sidder dommerne. Langs bagvæggen er der sat stole op til tilhørere og journalister. Enkelte retslokaler kan være indrettet anderledes. I højtprofilerede sager kan der være kø til at komme ind som publikum.

Retssager foregår som udgangspunkt med 'åbne døre', hvilket betyder, at pressen og andre mennesker må overvære sagen. Kun i meget særlige tilfælde kan dørene lukkes, når særligt udsatte vidner eller forurettede skal afgive forklaring.

I sager om for eksempel terror eller organiseret kriminalitet kan der være politi til stede inde i retslokalet. I sjældne tilfælde afholdes sagerne i en særligt sikret retssal, hvor de tiltalte og deres forsvarere er adskilt fra tilhørerne af en tyk glasvæg med talehuller i.

Hovedforhandlingens start

Til at starte med er dommerne ikke til stede. Når både anklager, tiltalte, forsvarsadvokat og tilhørerne er på plads, går retssekretæren ud ad en dør og meddeler dommerne, at alle er klar. Kort efter går dommerne – både de juridiske dommere og lægdommerne – samlet ind i retslokalet. Når det sker, rejser alle sig – både anklager, forsvarer, tiltalte og tilhørere. Først når dommerne har sat sig og siger "værsgo at sidde ned", skal man sætte sig.

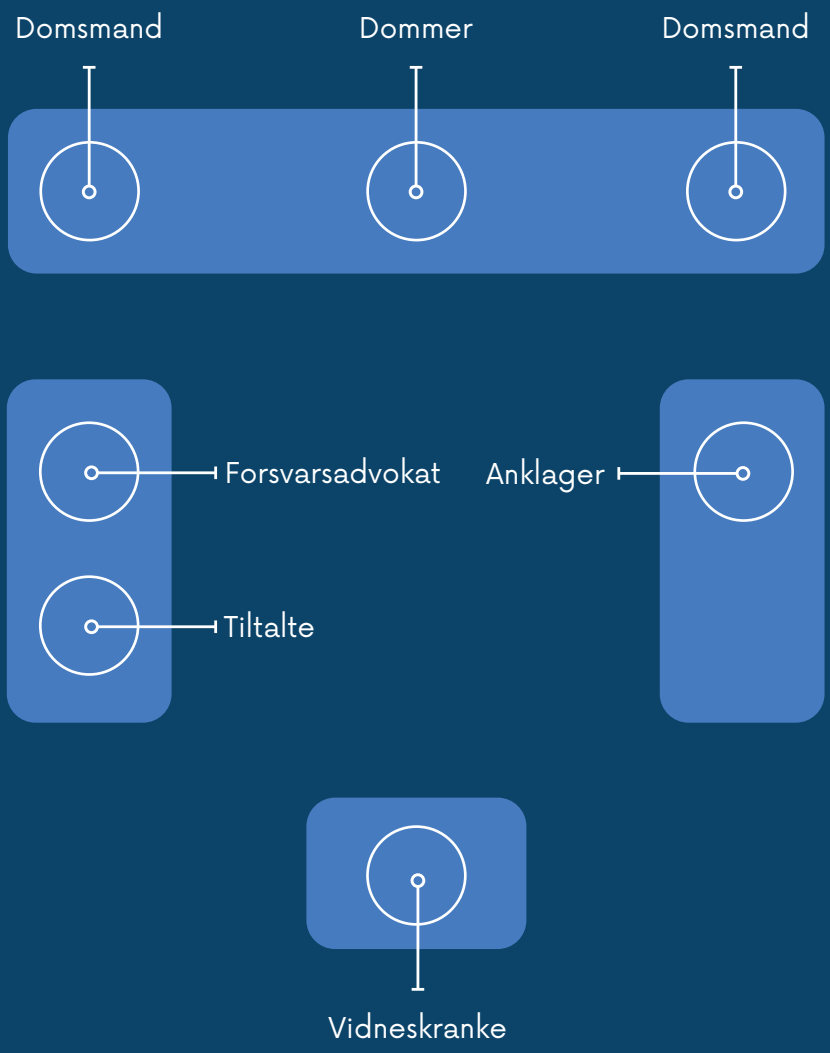
Det er ikke ulovligt at blive siddende, når alle andre rejser sig, men enhver advokat vil kraftigt anbefale, at du rejser dig op, så du ikke giver dommerne et dårligt indtryk.

Sagen starter ligesom i grundlovsforhøret med, at dommeren bekræfter din identitet. Derefter spørger dommeren typisk tilhørerne, om nogen af dem skal vidne. Hvis de skal vidne, må de ikke opholde sig i retssalen, før de har afgivet forklaring, men skal i stedet vente ude på gangen. Hvis dommeren ikke spørger om det, og du ved, at nogle af tilhørerne skal vidne, så gør din advokat opmærksom på det, så advokaten kan sige det til dommeren.

Som noget af det første spørger anklageren din advokat, om du erklærer dig uskyldig eller skyldig, hvortil advokaten svarer det, som I har aftalt.

Derefter tager anklageren ordet og starter sin forelæggelse af sagen. Det er en slags præsentation af sagen. Forelæggelsen består i, at anklageren læser anklageskriftet højt, hvorefter vedkommende fortæller overordnet om sagen, hvilke beviser og vidner, der skal fremlægges, og hvad tidsplanen for sagen er.

Hovedforhandling



Din afhøring

Når dét er overstået, er det tid til at afhøre dig. Dommeren beder dig derfor om at sætte dig ud i vidneskranken i midten af lokalet. Herefter siger dommeren, at du ikke har pligt til at svare på spørgsmålene. Det er vigtigt at huske undervejs i afhøringen. Som tiltalt kan du helt selv vælge, om du vil svare på alle, nogle eller slet ingen spørgsmål.

Du må gerne halvvejs inde i en afhøring sige: "Det ønsker jeg ikke at svare på." Det kan dog opfattes af dommerne, som om du skjuler noget. Du må også gerne svare "jeg ønsker ikke at udtale mig om andre", hvis du ikke har lyst til at udtale dig om andre personer.

> Jeg forbereder klienterne på, at de altid skal opføre sig pænt, svare pænt og ordentligt på spørgsmålene. Hvis nogen skal hidse sig op og skælde ud, så lad det være mig. For hvis retten skal blive sure eller irriterede på nogen, så er det bedre, hvis det er på mig, end det er på tiltalte.
>
> **Hanne Reumert**
> Advokat

Det er også okay, at der er ting, du ikke kan huske. En retssag kan finde sted flere år efter hændelsen, så det er helt naturligt. Det er bedre at sige, at du ikke kan huske det, end at gætte. Du må også gerne bede om et glas vand, hvis du har brug for en kort pause, eller bede anklageren om at omformulere et spørgsmål, hvis du er i tvivl om, hvad anklageren mener.

Når anklageren skal afhøre dig, vil vedkommende stille en lang række spørgsmål. Det er meget forskelligt, hvor lang tid en afhøring tager, og hvordan anklageren griber det an. Det kan tage alt fra et kvarter til flere dage.

Nogle gange går de til stålet med det samme, og andre gange har de opbygget en lang række af trivielle spørgsmål, der til sidst leder frem til kernen af sagen. Hvad du skal svare på de forskellige spørgsmål, især de svære spørgsmål, er noget af det, du bruger tid på at forberede sammen med din advokat før retssagen.

Efter anklagerens afhøring er det din forsvarsadvokats tur til at stille spørgsmål til dig. Det er noget af det, som I forbereder i fællesskab før retsmødet. Når din advokat har afhørt dig, kan anklageren stille opfølgende spørgsmål.

Vidner og dokumentation

Efter din afhøring skal der formentlig afhøres flere vidner. Det kan både være vidner, som anklagemyndigheden har indkaldt, og vidner, som din advokat har indkaldt. Vidner kan være personer, der har set et hændelsesforløb, men det kan også være eksperter eller politifolk, der har udarbejdet forskellige efterforskningsrapporter og –analyser. Det sker jævnligt, at uafhængige teleeksperter eller politiets egne teleeksperter indkaldes til at vidne om, hvordan politiet har brugt masteoplysninger til at kortlægge, hvilket område din mobiltelefon – og dermed måske også du – har været i på et bestemt tidspunkt.

I løbet af dagen bliver der afholdt korte tissepauser og en lidt længere frokostpause. Ved hver pause rejser sagens parter og tilhørere sig op, både når dommerne forlader lokalet, og når de kommer ind igen.

Når alle andre vidner er afhørt af anklageren, og ofte også af din advokat, skal anklageren præsentere de beviser, der er relevante i sagen. Det

kaldes dokumentation. Det kan for eksempel være en politirapport om, at der blev fundet 14 gram hash i en jakkelomme, eller hvor den pågældende jakke befandt sig, da politiet gennemførte ransagningen. Det kan også være dokumentation af, at din bil har passeret et kamera med automatisk nummerpladegenkendelse på en bestemt hovedvej på et bestemt tidspunkt.

Procedure

Efter dokumentationen er sagen nået til proceduren. Proceduren er der, hvor først anklageren og derefter forsvarsadvokaten holder en enetale, hvor de opsummerer sagens forklaringer og beviser. I proceduren forklarer de, hvordan beviserne hænger sammen, og hvordan juraen på området ser ud.

> Når bevisførelsen er sluttet, får først anklageren og derefter forsvareren og tiltalte ordet for at udtale sig om bevisførelsens resultat og om de retlige spørgsmål i sagen (proceduren).
>
> **Retsplejelovens § 877**

Det er her, de to sider præsenterer deres tolkning af sagens samlede beviser og siger, hvad de mener, udfaldet bør være. Nogle gange handler proceduren om, hvorvidt du er skyldig eller ej, mens det andre gange kan handle om, hvilken paragraf forholdet skal behandles efter: Der er forskel på strafniveauet mellem besiddelse af hash til eget forbrug og besiddelse til videresalg, ligesom der er forskel på simpel vold og grov vold.

Jura er ikke enkelt. Det er ikke altid ligetil at vurdere, om en handling er ulovlig, og i så fald hvilken paragraf, der skal i spil. Derfor kan sager, der på overfladen ser ens ud, ende med meget forskellige resultater.

> Jeg påtager mig straffesager, fordi jeg mener, at det er enormt vigtigt, at retssystemet aldrig dømmer nogen, uden der er ført tilstrækkelige beviser for deres skyld. Det er forsvarerens hovedopgave at sikre, at uanset hvad, så domfælder man ikke, uden der er ført tilstrækkeligt bevis. Det skal være beviser, som kan udelukke, at tingene hænger sammen på en anden måde.
>
> **Hanne Reumert**
> Advokat

Anklageren og din forsvarer fremhæver ofte også tidligere sager, der minder om din sag, for at argumentere for, hvad straffen eventuelt skal være. Proceduren kan nogle gange tage lang tid, flere timer, mens den andre gange kan være overstået på ti minutter eller en halv time. Når den er slut, spørger dommeren, om du har nogen afsluttende kommentarer. De fleste advokater anbefaler, at du ikke siger noget, for at undgå, at du ødelægger det, din forsvarer lige har sagt.

Nu er hovedforhandlingen slut. Der mangler kun domsafsigelsen.

Domsafsigelsen

I nogle sager bliver der afsagt dom samme dag, og i andre sager først flere uger senere. Det kan være hårdt at gå og vente på, men det er en god idé at indstille sig på, at dommen ikke nødvendigvis kommer i forbindelse med det sidste retsmøde.

Normalt afsiges dommen i retslokalet. Det sker ved, at du står bag vidneskranken, mens anklageren og forsvarsadvokaten står ved deres respektive borde. Også tilhørerne og journalisterne står op. Dommerne kommer ind og bliver stående bag deres pladser. Retsformanden – det vil sige den dommer, der leder retsmødet – læser kort dommen op: for eksempel at "tiltalte frifindes" eller "tiltalte idømmes fængsel i otte måneder".

Dommeren beder derefter alle om at sætte sig ned, hvorefter det gennemgås, hvordan retten er kommet frem til resultatet. De fortæller, hvilke forhold du er blevet dømt for, hvilke du er frifundet for og hvorfor.

Desuden fortæller dommeren, om sagen blev afgjort enstemmigt, eller om der var uenighed blandt dommerne – det er det, der kaldes 'dissens'. Dissens kan være vigtigt, når man skal afgøre, om man vil anke en sag, da det kan tale for, at sagen måske vil få et andet resultat i landsretten.

Nogle gange udsættes dommen til et tidspunkt, som dommeren fastsætter. Enten får du dommen i e-Boks, eller også får din advokat dommen fra retten. Du kan så ringe til din advokat og høre, hvad sagens resultat blev.

Er der tale om en nævningesag, afgør man først skyldsspørgsmålet – altså hvorvidt den tiltalte er skyldig eller uskyldig. Hvis de når frem til, at den tiltalte er skyldig, fortsætter retsmødet. Nu skal anklageren og forsvareren argumentere for, hvad de mener, straffen skal være. Derefter skal dommerne igen votere – altså diskutere sagen – for at nå frem til en straf.

En sag kan falde ud på flere forskellige måder:

Frifindelse: Du bliver ikke straffet.

Bøde: Du får en bøde. Hvis du ikke betaler bøden, kan du komme i fængsel. Med en bøde følger altid en 'forvandlingsstraf', som er det antal dage, du skal afsone i fængsel, hvis du ikke betaler bøden.

Betinget fængsel: Du får en fængselsstraf, som du kun skal afsone, hvis du begår nye lovovertrædelser i løbet af en tidsbestemt periode, for eksempel inden for de følgende to år. Det kan i nogle tilfælde være med betingelse om, at du skal udføre op til 300 timers samfundstjeneste. Hvis du får en betinget dom, kan der være krav om tilsyn. Det betyder, at du jævnligt skal til møder med Kriminalforsorgen for at snakke om, hvordan du holder dig ude af kriminalitet.

Behandlingsdom: Du skal ikke i fængsel. I stedet skal du gennemføre psykiatrisk behandling. Det kan enten være ved anbringelse eller indlæggelse på en psykiatrisk afdeling, eller ved at du skal følge et behandlingsforløb, mens du bor hjemme hos dig selv. Det sidste kaldes et ambulant forløb.

Ubetinget fængselsstraf: Du får en fængselsstraf, der skal afsones. Hvis straffen ikke er længere end seks måneder, kan du dog søge Kriminalforsorgen om tilladelse til at afsone dommen i fodlænke derhjemme. I nogle sager får man en kombineret fængselsstraf, hvor kun en mindre del af den skal afsones, og resten er betinget. Hvis straffen er tre måneders fængsel eller mere, skal du som udgangspunkt kun afsone de første to tredjedele af straffen. Den sidste del fungerer derfor som en slags betinget dom, der bliver udløst, hvis du begår ny kriminalitet i prøveperioden. Det kaldes en reststraf.

Forvaring: Hvis retten som en del af dommen vurderer, at du er særligt farlig, kan du idømmes en forvaringsdom. Det kan være, hvis du er dømt for grov personfarlig kriminalitet – som for eksempel drab eller røveri. Typisk er forvaringsdomme i spil for personer, der gentagne gange har lavet personfarlig kriminalitet, og særligt hvis de også har en psykiatrisk diagnose. En forvaringsdom har ingen øvre grænse, men i gennemsnit sidder en forvaringsdømt 14–15 år. Det er meget få, der får forvaringsdomme. Forvaringsdomme afsones normalt i Herstedvester Fængsel.

Hvis du har fået en længere fængselsstraf, kan det ske, at anklagemyndigheden vil begære dig varetægtsfængslet, indtil du kan afsone dommen eller indtil en eventuel ankesag. Det sker stort set aldrig ved korte fængselsstraffe og hvis du ikke har været varetægtsfængslet før sagen, men det sker ofte, hvis du idømmes en flere år lang fængselsstraf. Det kan også ske ved kortere straffe, hvis du har siddet varetægtsfængslet frem til dommen. Hvis du bliver løsladt efter dommen, er du fri til at gå hjem. Du vil senere modtage et brev i e-Boks om, hvor og hvornår du skal afsone en eventuel straf.

Hvis du er blevet kendt skyldig, spørger dommeren, om du vil anke sagen. De fleste forsvarsadvokater vil her anbefale dig at vente med at svare, da du har 14 dages ankefrist. I de fleste tilfælde vil advokaterne læse dommen igennem grundigt, så de kan vurdere de forskellige muligheder og risici ved at anke. Man kan nemlig godt risikere en højere straf, hvis man anker.

Til sidst rejser du og de andre aktører i sagen sig for allersidste gang. Dommerne forlader lokalet, og retssagen er nu afsluttet.

Anke

Når sagen er slut, har både du og anklagemyndigheden to uger til at anke sagen. At anke betyder, at sagen skal behandles på ny af en højere domstol. Hvis du er blevet frifundet, kan du selvfølgelig ikke anke, men det kan anklagemyndigheden. Anklagemyndigheden kan også anke 'til strafskærpelse', hvis de ikke er tilfredse med længden af den straf, du har fået. Man kan derfor godt have en sag, hvor begge parter anker. Hvis du anker en dom, hvor anklageren ikke har anket, kan anklageren 'kontraanke' med krav om skærpet straf.

Hvis en eller begge parter anker, går systemet i gang igen. Nu skal sagen føres i landsretten, hvor der også er ventetid. Du kan godt komme til at vente lang tid mellem byretten og landsretten.

Sagerne i landsretten foregår stort set ligesom i byretten. Der er dog et par forskelle. En domsmandssag i landsretten har tre juridiske dommere og tre domsmænd. En nævningesag har tre juridiske dommere og ni nævninge. I begge typer af sager i landsretten har både de juridiske dommere, forsvarsadvokaten og anklageren kapper på. Det betyder, at stemningen er mere formel og højtidelig.

Resten af sagsforløbet i landsretten er på mange måder magen til sagsforløbet i byretten. Der er dog den forskel, at afhøringen af de tiltalte og vidnerne kun er supplerende forklaringer. Det betyder, at din forklaring fra byretten læses højt, og der så stilles supplerende spørgsmål. Det samme gælder vidnerne.

Når en sag er afsluttet i landsretten, så er dommen i udgangspunktet endelig, og der er ikke mere at gøre. Der er dog en lille sprække: Man kan søge tilladelse hos Procesbevillingsnævnet om at få lov til at indbringe sagen for Højesteret. Det får man dog kun lov til i helt særlige tilfælde. Det er din advokat, der skal vurdere, om det er relevant i din sag.

Sagsomkostninger

En dom i en straffesag har desværre ikke kun konsekvenser i form af en straf og en plet på straffeattesten. Det økonomiske aspekt bliver tit overset, selv om det ofte har betydning langt ud i fremtiden.

En advokat koster næsten 20.000 kr. for en hel retsdag. Hvis du er igennem fire retsdage i byretten og fire retsdage i landsretten og desuden et grundlovsforhør og et par fristforlængelser, så kommer regningen hurtigt op på 200.000 kr. eller mere. Oven i det kommer andre sagsomkostninger som for eksempel DNA-analyser, blodprøvetagning og lignende. Du skal dog ikke betale løn til dommere og anklagere, ligesom du ikke betaler udgifter til retslokalet.

Advokatens salær og de andre udgifter kaldes samlet set for sagsomkostninger. Det er ikke unormalt med sagsomkostninger på over en halv million kroner, hvis der er tale om en stor sag med mange retsdage og en stor mængde efterforskning. Der er dog også mange mindre sager, hvor sagsomkostningerne nærmere rammer 10.000 kr. Som udgangspunkt skal du betale sagsomkostningerne, hvis du bliver dømt, men i nogle situationer skal du ikke betale det fulde beløb. Det kan være, hvis du frifindes i nogle af de forhold, som du er tiltalt for, eller hvis I er flere tiltalte, der har samme advokat.

I første omgang lægger staten ud for forsvarerens salær, hvis du har haft en beskikket advokat. Din advokat får således pengene med det samme, og du har ikke noget økonomisk i klemme over for din advokat. I stedet skylder du pengene til staten.

Ud over sagsomkostninger kan du blive dømt til at betale erstatning. Hvis du for eksempel dømmes for hærværk, kan du blive idømt at betale erstatning for det, du har ødelagt. Hvis du bliver dømt for personfarlig kriminalitet som vold eller røveri, vil du i stort set alle tilfælde blive pålagt at betale erstatning til ofret for det ubehag og de skader, du har påført personen.

Du vil også oftest blive pålagt at betale et mindre beløb til Offerfonden, der giver pengene som "tilskud til projekter og aktiviteter, der generelt kan styrke viden om eller indsatsen til støtte for ofre for forbrydelser og trafikofre og grupper heraf", som det lyder på fondens hjemmeside. Offerfonden administreres af Civilstyrelsen, der hører under Justitsministeriet.

Du får brev i e-Boks om, at du skal betale sagsomkostningerne, når du er færdig med at afsone. Hvis du ikke betaler pengene, bliver din gæld sendt videre til Gældsstyrelsen. Derefter får du en henvendelse fra Gældsstyrelsen. Du kan ansøge om at få en afdragsordning. Du behøver ikke afdrage mange tusinde kroner hver måned. Hvis du ikke får en afdragsordning, kan Gældsstyrelsen lave såkaldt lønindeholdelse, hvor de hver måned tilbageholder en procentdel af din indkomst som en slags tvungen afdragsordning. Du har dog ret til at have et vist rådighedsbeløb til dine faste udgifter. Du kan ikke komme i fængsel, fordi du ikke har betalt dine sagsomkostninger.

Netop de meget store sagsomkostninger har været genstand for offentlig debat de senere år, fordi de færreste har råd til at betale, når de bliver løsladt efter et fængselsophold, uanset om beløbet er 15.000 kr. eller 350.000 kr. Der findes ingen nem løsning på, hvordan man kommer af med en stor gæld for sagsomkostninger. Du kan dog få rådgivning om, hvordan du bedst håndterer din gæld.

Café Exit er en kirkelig social organisation, som hjælper indsatte og tidligere indsatte, og de har blandt andet ansat en økonomi- og gældsrådgiver, som du kan kontakte via organisationens hjemmeside, cafeexit.dk. Den Sociale Retshjælpsfond, som ligger i København, Århus og Horsens, samt Settlementet, som støtter udsatte voksne i København, tilbyder også begge gældsrådgivning, som du kan benytte dig af. Du kan finde kontaktoplysninger på alle organisationerne på side 202.

Derudover kan socialrådgiverne i fængslet henvise dig til kompetente gældsrådgivere.

9

Afsoning

Dette kapitel handler om at afsone sin straf, uanset om det er i et åbent eller lukket fængsel eller i fodlænke.

Rigtig mange af de oplysninger, der er i kapitlerne om varetægtsfængsling, er også relevante for dig, der skal afsone. Hvis du skal afsone uden at have siddet varetægtsfængslet, så er det en rigtig god idé, at du alligevel læser kapitlerne om varetægtsfængsling. På den måde er du sikker på, at du ikke går glip af vigtig viden.

I takt med at din afsoning skrider frem, får du mere og mere viden om, hvordan fængslet fungerer, men også styr på, hvad der skal ske i forbindelse med din løsladelse. Hvis du allerede har afsonet lang tid, ved du formentlig meget mere om livet i fængsel, end hvad der står i denne bog. Det er trods alt indsatte, der er de sande eksperter, når det handler om livet bag tremmer.

Afsoning andre steder end i fængsel

Hvis man på grund af alder, sygdom eller "andre særlige omstændigheder" ikke bør afsone i fængsel, kan man få lov til at afsone sin straf på et hospital, i familiepleje eller i en institution. Det kan du læse mere om i straffuldbyrdelseslovens § 78.

Når din retssag er endelig afgjort, skal du afsone den straf, du har fået. I alvorlige sager kan anklagemyndigheden begære, at du skal sidde varetægtsfængslet, frem til du kan påbegynde afsoningen.

Hvis du ikke har siddet varetægtsfængslet frem til afsoningen, vil du modtage et brev fra Kriminalforsorgen i e-Boks, hvor du bliver indkaldt til afsoning. I brevet står der, hvilken dato du skal møde op, og hvilket fængsel du skal sidde i. Når du først har datoen, kan du begynde at forberede din afsoning i detaljer. Typisk får man en måneds varsel, men det kan også være længere eller kortere end det. Det afhænger blandt andet af, hvor og hvornår der er plads.

Du skal selv sørge for transport til fængslet. Hvis du ikke møder op på den dag, der står i brevet, bliver du efterlyst af politiet. Udeblivelse fra afsoning kan for eksempel også betyde, at din afsoning bliver ændret til lukket fængsel i stedet for åbent, at du vil få sværere ved at blive prøveløsladt, og at du vil blive frataget muligheden for at komme på udgang de første tre måneder af afsoningen.

Det kan være rart at læse om det fængsel, du skal afsone i, før du starter afsoningen. Alle fængsler har en hjemmeside, hvor de lokale forhold er beskrevet. Her kan du for eksempel læse, hvad du må medbringe, når du skal afsone, hvordan du får besøg, og meget mere. Du kan også ringe til fængslet på forhånd og snakke med personalet, hvis du har spørgsmål til din afsoning. Det kan for eksempel være, hvis du vil spørge ind til mulighederne for at uddanne dig eller komme i misbrugsbehandling. Nogle fængsler har særlige afdelinger for indsatte, der studerer, eller såkaldt narkofri afdelinger, hvor der typisk er mere ro end på de andre afdelinger.

Straffuldbyrdelsesloven

Når du afsoner en fængselsdom, er det straffuldbyrdelsesloven, der sætter rammerne. Du kan låne loven på fængslets bibliotek eller læse den online.

Du bør også kontakte fængslet på forhånd, hvis du har et job, der kan passes på afstand, fordi det foregår via computer. Der kan være mulighed for at få computer med ind, men det kræver, at du søger om det.

Hvis straffen er på under fem år, skal du som udgangspunkt afsone i åbent fængsel, mens straffe på fem år eller derover starter i et lukket fængsel.

I åbne fængsler er der mere frihed. Du kan læse mere om forskellene på åbne og lukkede fængsler i de følgende afsnit.

Senere i forløbet kan du blive overført til et åbent fængsel. Det kræver dog, at en række forhold er opfyldt. Det kan du læse mere om i straffuldbyrdelseslovens § 24.

At afsone er ikke helt ligesom at sidde varetægtsfængslet. Da du nu har fået din dom, så ved du også, hvornår du bliver løsladt. Det betyder, at du og dine pårørende kan lægge en plan for, hvad du skal lave under afsoningen, og begynde at forberede dig til et liv efter fængslet. Under afsoning er der også flere og bedre muligheder for at bevare kontakten med familie og venner, end der er i varetægt. For eksempel må du tale i telefon og have længere besøg. Der er også bedre vilkår for arbejde og uddannelse, og du kan komme på udgang, altså fri-weekender fra fængslet.

Søg om fodlænke

Hvis din fængselsstraf ikke overstiger seks måneder, kan du søge Kriminalforsorgen om tilladelse til at afsone din straf i fodlænke. Det kræver, at du enten har et job, indgår i et joblignende forløb (for eksempel aktivering via jobcentret) eller er i gang med en uddannelse. Det kræver også, at du har et sted, hvor du kan afsone straffen. Det behøver ikke at være hjemme hos dig selv. Alle beboere over 16 år på afsoningsadressen skal give tilladelse til, at du kan afsone dér. De kan senere trække tilladelsen tilbage.

Trods de bedre forhold er det stadig hårdt at afsone en fængselsstraf. Din frihed er begrænset, og måske savner du dine nærmeste. Det er vigtigt at huske på, at du også under afsoningen kan få hjælp til at håndtere og bearbejde dine følelser, for eksempel ved at snakke med fængslets psykolog.

For at du kan få tilladelse til at afsone i fodlænke, skal din arbejdsgiver eller dit uddannelsessted sige ja til, at du må have fodlænke på, mens du er hos dem. Med fodlænke kan du fortsætte dit arbejdsliv eller din uddannelse uden afbrydelser. Mange foretrækker derfor at afsone med fodlænke i stedet for at afsone i fængsel. Du kan læse mere om fodlænke på side 146. Fristen for at søge fodlænke er ganske kort, så det er vigtigt, at du reagerer med det samme, når Kriminalforsorgen indkalder dig til afsoning.

I starten af din afsoning – uanset om det er i åbent fængsel, lukket fængsel eller med fodlænke – får du en oversigt over vigtige datoer i dit afsoningsforløb. Her kan du se, hvornår du skal løslades, hvornår du kan prøveløslades efter afsoning af to tredjedele af straffen, samt hvornår du har mulighed for at få orlov, altså udgang fra fængslet. Når du kender de datoer, er det lettere at lægge planer for, hvordan dit liv skal se ud, når du bliver løsladt.

> Det er svært at planlægge en rejse til et land, der ikke står i rejseguiden. Jeg forberedte mig ved at snakke med min skole om, hvordan jeg kunne fortsætte mine studier bag tremmerne. Jeg talte med mine pårørende og mit netværk om, hvilken støtte jeg havde brug for. Det er vigtigt at forventningsafstemme på forhånd.
>
> **Tidligere indsat**

Når du starter afsoning i fængsel, skal Kriminalforsorgen lave en handleplan sammen med dig. Hvis du ikke hører noget om handleplanen, kan du altid kontakte fængslets socialrådgiver.

> Nogle gange var jeg rigtig glad, når klokken var 21, og vi blev låst inde, fordi det var meget trættende at være på dupperne hele tiden – man er i forsvarsposition hele tiden. Du forholder dig hele tiden til andre mennesker, andre situationer og fængselsbetjentene. På den måde syntes jeg, det var anstrengende nogle gange.
>
> **Tidligere indsat**

Kriminalforsorgen beskriver handleplanen sådan her:

"Vi udarbejder en handleplan for alle dømte bortset fra dem, der afsoner i fodlænke. Handleplanen er et redskab i arbejdet med at planlægge en koordineret og systematisk indsats både under afsoningen/tilsynsperioden og – for så vidt angår afsonere, der ikke er dømte til udvisning – for tiden efter denne. Det er en grundlæggende tanke i handleplansarbejdet, at det foregår i et aktivt og fortløbende samarbejde med den dømte, således at denne gives medansvar for planlægning og tiltag under og efter afsoningen."

Handleplanen kan for eksempel handle om misbrugsbehandling, uddannelse, boligsøgning eller jobsøgning. Det er en god idé at bestemme sig for, om det er noget, du vil bruge aktivt. For en del indsatte kan handleplanen være et vigtigt værktøj til en god løsladelse og et lettere liv på fri fod.

Hvis du vil uddanne dig, kan du få hjælp af Ungdommens Røde Kors. De driver Netværk for Studerende Fanger, der giver indsatte lektiehjælp, så du kan få en studentereksamen. Du kan komme i kontakt med netværket via fængslets uddannelsesvejleder.

De fleste fængsler er i dag kontantløse. Din løn fra arbejdet i fængslet, kostpenge (som du får af fængslet til at købe mad for hos fængselskøb-manden) og penge, der bliver indsat af pårørende, sættes i stedet ind på et betalingskort, der kan bruges hos fængselskøbmanden.

Hvad må man medbringe til afsoning?

På Kriminalforsorgens hjemmeside findes en dagsaktuel liste over, hvad man ikke må medbringe, når man møder op til afso-ning. Du kan søge om tilladelse til at få computer i cellen, hvis du for eksempel skal bruge den til at passe dit arbejde fra fængslet. Det er ikke alle, der får lov til det, men det kan lade sig gøre.

Fængslerne – især de åbne – har mange flere arrangementer og aktiviteter end arresthusene. De fleste indsatte oplever det som bedre og lettere at sidde i fængsel end arresthus.

Som afsoner kan du blive overført til et andet fængsel, hvis du selv søger om det. Du kan for eksempel søge om at blive overført til et fængsel, der ligger tættere på din hjemkommune, så det er lettere for dine pårørende at komme på besøg. Det er dog ikke altid, du kan få dit ønske opfyldt. Du kan også risikere at blive overført fra et åbent til et lukket fængsel, hvis du bryder reglerne i det åbne fængsel.

Som afsoner kan du også blive udsat for celleransagninger og urinprøver, ligesom i arresten. Hvis der bliver fundet spor af narkotika i dine urinprøver, kan det få negative konsekvenser for mulighederne for udgang, frigang og tidlig prøveløsladelse.

> Man har nærmest ingen rettigheder som afsoner. Man kan pludselig blive flyttet fra åbent til lukket, og ryger måske i en arrest og skal afsone der. Så skriver man til sin forsvarer, at man gerne vil have oplyst, hvad baggrunden er. Man får bare oplyst, at det er nogle ordens- og sikkerhedshensyn, og du kan ikke få yderligere aktindsigt. Man aner reelt ikke, hvad det handler om, og du kan ikke gøre noget for at imødegå det.
>
> **Mette Grith Stage**
> Advokat

Når du afsoner, kan du få udgang. Hvis du sidder i et åbent fængsel, er det uden følge af en fængselsbetjent, men hvis du afsoner i lukket fængsel, starter du med at have ledsaget udgang, hvor en fængselsbetjent er med dig på udgang.

Særligt for afsonere i fodlænke

Når du afsoner i fodlænke, må du kun gå udenfor, når du skal i skole eller på arbejde samt på ganske få andre tidspunkter, som du aftaler med Kriminalforsorgen. Til gengæld må du få gæster i hjemmet, når du vil.

Når du afsoner i fodlænke, vil ansatte fra Kriminalforsorgen dukke op på uanmeldte besøg, hvor de kontrollerer, at du er hjemme, og tager en urinprøve for at sikre, at du ikke har indtaget euforiserende stoffer eller drukket alkohol. Hvis du bryder vilkårene for afsoning i fodlænke, bliver du sendt til afsoning i et fængsel med det samme.

Hvis din fængselsstraf er på mere end seks måneder, eller du ikke har lyst til at afsone i dit eget hjem, skal du afsone i et fængsel. Selv om det er rart at undgå at skulle i fængsel, så kan det stadig være følelsesmæssigt og mentalt hårdt at være spærret inde i sit eget hjem.

Særligt for afsonere i åbent fængsel

I et åbent fængsel er der mange flere aktivitetsmuligheder, end der er i et arresthus eller et lukket fængsel. Du har flere muligheder for at træne, lave mad, gå i skole eller arbejde, end du har i de andre typer af fængsler. Du har også mulighed for at bruge flere af døgnets timer uden for din celle. I et åbent fængsel er du typisk kun spærret inde fra midt på aftenen til næste morgen. I dagtimerne kan du frit færdes på størstedelen af fængslets areal. I de fleste åbne fængsler findes der gode muligheder for at uddanne sig.

Den politiske fangesolidaritetsgruppe ABC København har skrevet en kort guide til at afsone i åbent fængsel. Den kan du finde på abc-kbh.dk.

Enten kan du tage en uddannelse i fængslet med fængslets ansatte lærere, eller også kan du følge et uddannelsesforløb på en uddannelsesinstitution på distance.

Mange bruger lejligheden til at tage 9. klasses-eksamen færdig eller til at tage enkeltfag på HF.

De åbne fængsler har typisk deres egen købmand, hvor du kan købe madvarer, da du selv skal lave din mad. På hver afdeling er der et fælles køkken, hvor de indsatte kan lave mad til sig selv. Mange indsatte har små madklubber, hvor tre-fire personer skiftes til at lave mad til hinanden og spiser sammen. På afdelingerne er der typisk også en tv-stue med sofaer og fjernsyn.

I åbne fængsler kan man leje en mobiltelefon, der er låst fast til cellevæggen. Det er dog ikke en smartphone. På den måde kan du holde kontakt med familie og venner, selv om du sidder i fængsel. Der findes typisk også en telefon på fællesarealerne.

Som indsat i et åbent fængsel har du mulighed for at få flere og længere besøg, end da du sad varetægtsfængslet. Nogle steder kan man få besøg op til en håndfuld timer ad gangen. I nogle åbne fængsler må gæsten gerne komme med rundt på fængslets område, og nogle gange er der mulighed for, at man kan lave mad sammen med sin gæst – det er dog langt fra alle steder. Også her skal man ligesom i arresthuset søge om besøgstilladelse, så sørg derfor for at få sendt en besøgstilladelse afsted, så snart du starter din afsoning.

Det er let at stikke af fra et åbent fængsel, da det ikke er omkranset af høje mure. Derfor skal man flere gange dagligt melde sig hos fængselsbetjentene, så de kan se, at man er til stede i fængslet. Det er i forbindelse med meldetidspunktet, at man får udleveret sin post. Stikker man af fra fængslet, får man ikke lov til at afsone resten af sin straf i åbent fængsel, men skal i stedet sidde i arresthus eller lukket fængsel.

Uddannelsesmulighederne under afsoning

Undervisningstilbuddet i fængslerne omfatter forberedende voksenundervisning (FVU) med stor vægt på dansk og matematik, ordblindeundervisning (OBU). Desuden er der almen voksenundervisning (AVU), der svarer til grundskolens afgangsniveau, og hvor der også kan være undervisning i engelsk, samfundsfag, it og andre fag.

Nogle fængsler tilbyder også undervisning i HF-enkeltfag eller mulighed for at tage HF-fag som fjernundervisning. De dømte kan også i nogle tilfælde følge undervisning på uddannelsessteder uden for fængslet. Det kræver dog godkendelse og at deltageren i øvrigt lever op til kriterierne for at få udgang.

Flere fængsler tilbyder interne erhvervsuddannelser (EUD) og AMU-kurser, der er kompetencegivende og kan give merit, hvis den enkelte senere ønsker at blive optaget på en uddannelse. Det er også muligt at få tilrettelagt en mere direkte erhvervsorienteret uddannelsesplan, hvor teoretiske fag kombineres med uddannelsespladser i et af produktionsværkstederne.

Kilde: kriminalforsorgen.dk

> Det er fedt, at der er mere bevægelsesfrihed end i arresten. Man kan lettere styre hverdagen, og fængselsbetjentene er mere large. Til gengæld ser de indsatte hinanden meget an, og stemningen kan blive lidt hård. Jungleloven hersker, og det spiller en stor rolle, hvad du er dømt for – om det er noget, der giver status.
>
> **Tidligere indsat**

I åbne fængsler er der videre rammer for, hvad man må have i sin celle. Nogle fængsler tillader, at man har sin egen computer med, og man kan søge om tilladelse til at få internetadgang, hvis man for eksempel er under uddannelse. Nogle steder kan man også få lov til at have akvarium eller en fugl i bur. Der er mange indsatte, der spiller guitar, maler, eller dyrker andre fritidsinteresser på cellen. Det er betydeligt lettere at få lov til det, end det er i arresthuse eller lukkede fængsler.

I de åbne fængsler møder du mange forskellige mennesker. Her sidder både voldsforbrydere, økonomiske svindlere, narkohandlere, spritbilister og alle mulige andre, der er blevet dømt for lovovertrædelser. Stemningen er generelt ret afslappet.

Når du sidder i åbent fængsel, har du mulighed for at få udgang cirka hver tredje uge. Det betyder, at du får fri fra fængslet – såkaldt orlov eller udgang – så du kan se venner og familie. Typisk varer det fra fredag eftermiddag til søndag aften. Man kan også spare sin orlov op og afholde en længere orlov i forbindelse med for eksempel juleferien.

Når du afsoner i et åbent fængsel, kan du ansøge om lov til at passe enten et arbejde eller en uddannelse, mens du sidder i fængsel. Det kaldes 'frigang', og er en del af resocialiseringen, altså tilbagevendingen til samfundet uden for fængslet. Det kan derfor være en god ide at lægge en plan for et uddannelsesforløb eller forsøge at skaffe et job, før du starter din afsoning. Du kan få frigang, når du har afsonet en tredjedel af dommen, dog minimum fem måneder.

Udgang

I de åbne fængsler kan indsatte normalt få udgang til besøg hos familien efter typisk 30 dages ophold. Er straffen på to et halvt års fængsel eller mere, og den indsatte ikke har været på fri fod mellem dom og afsoning, skal en sjettedel af straffen også være afsonet.

Hvis du ikke allerede selv har en plan, når du starter afsoningen, så vil der typisk være en socialrådgiver i fængslet, der kan hjælpe dig med at lægge en. Men hvis du allerede før afsoningen for eksempel har en aftale med en virksomhed om, at du kan få en læreplads hos dem, så letter du processen for dig selv og kan hurtigt komme i gang med at få daglig udgang fra fængslet. Hvis du ikke har mulighed for at påbegynde en uddannelse eller passe arbejde uden for fængslet, findes der en del forskellige muligheder for at arbejde i fængslet. De fleste fængsler i Danmark har en eller anden form for produktionsvirksomhed, hvor man laver manuelt gentagelsesarbejde ved for eksempel at samle møbler eller lignende. Lønnen for at arbejde i fængslet er meget dårlig. Startlønnen er typisk 10 kr. i timen, og derefter kan man så få tillæg og komme op på 16 kr. i timen. Lønnen svarer på ingen måde til, hvad man kan tjene uden for fængslet. I åbne fængsler skal man typisk

betale for sin egen mad. Man køber ind hos fængselskøbmanden. Det er nemmere at få pengene til at række, hvis man får en rigtig løn i stedet for at arbejde på fængslets meget lave løn.

> Socialrådgiverne er gode. Brug dem og få hjælp til at søge frigang eller gå i skole i fængslet.
>
> **Tidligere indsat**

Hvis du har en kronisk sygdom eller bliver syg, mens du sidder i fængsel, er det vigtigt, at du henvender dig til fængslets sundhedspersonale. Forskningen viser, at indsatte generelt har dårligere sundhed end resten af befolkningen, så man skal være meget opmærksom på at sørge for at blive tilset af en læge eller sygeplejerske, hvis man oplever helbredsproblemer.

Særligt for afsonere i lukket fængsel

De lukkede fængsler minder om en mellemting mellem arresthusene og de åbne fængsler i forhold til, hvilke muligheder og rettigheder man har. Typisk er man låst inde en større del af tiden, end man er i de åbne fængsler, men man har mere frihed end i arresthusene.

I de lukkede fængsler sidder der i dag mange personer med tilknytning til rocker- og bandemiljøet. Det er typisk personer med lange domme. Som udgangspunkt er banderne adskilt, så personer fra én gruppe sidder i ét fængsel, og personer fra en anden gruppe sidder i et andet fængsel. Nogle steder sidder rockere og bandemedlemmer på deres egne afdelinger, hvor der kun sidder rockere og bandemedlemmer – andre steder sidder de blandet med de andre fanger.

I lukkede fængsler må du kun ringe til ti personer, der er godkendt på forhånd. Pårørende kan blive fjernet fra listen, hvis samtalerne bruges til at planlægge for eksempel indsmugling i fængslet. Kriminalforsorgen optager alle samtalerne og laver stikprøvekontrol. Folk udefra kan ikke ringe til dig i fængslet.

Tillært hjælpeløshed

Tidligere langtidsfange i lukket fængsel

Som langtidsfange bliver man tillært hjælpeløs. Når du sidder i fængsel, behøver du ikke træffe nogen beslutninger med hensyn til dit eget liv, hverken på lang sigt eller på kort sigt. Fængslet går jo ud på, at der er en nøje fastlagt plan for, hvor du skal være og hvad du skal lave på ethvert givet minut. Du er i din celle, så bliver du lukket ud, så skal du ned på værkstedet, og så skal du lave dét, gå op dér, og så skal du på gårdtur. På dét tidspunkt skal du handle, og på dét tidspunkt kan du gå på biblioteket, på dét tidspunkt er der besøg, og så bliver du lukket ind. Din dag er på tid og sted struktureret på minuttet, og der er en regelsamling for, hvor stort et gulvtæppe må være, hvor mange bøger der må være på cellen, hvordan plakater skal hænges op på væggen, hvor mange ringe du må have på din finger, hvor mange penge du må have, hvor mange frimærker – alt. Enhver detalje i dit liv er bestemt og struktureret i en regelsamling. Alt er besluttet for dig. Når du lever i det regime i mange år, så bliver du tillært hjælpeløs. For det, der karakteriserer specielt det moderne menneske er, at man hele tiden skal vælge, hele tiden prioritere. Sådan er fængslet ikke. Når du kommer ud, er du ikke i stand til at træffe beslutninger og vælge – for det er der nogen, der har gjort for dig. Derfor er det meget vigtigt at holde sig aktiv og selv træffe beslutninger og hele tiden selv påvirke de beslutninger, der bliver truffet. Og det bringer dig selvfølgelig i konflikt med regelsamlingen, hvis du ikke træffer de samme beslutninger som systemet. Men du bliver en zombie, hvis du ikke hele tiden forholder dig kritisk til systemet.

I de fleste lukkede fængsler kan man få lov til at lave mad selv, men det er ikke alle steder. Der er betydelig mere kontrol med de indsatte i de lukkede fængsler end i de åbne. Men det er typisk muligt at komme på værksted eller på anden vis arbejde i dagtimerne. Der er også bedre mulighed for træning og socialt samvær, end der er i et arresthus.

Udgang fra lukkede fængsler

De indsatte i lukkede fængsler og arresthuse skal have afsonet mindst 1/4 af straffen, før de kan få udgang. Desuden skal der være gået 10 uger fra indsættelsen, og den indsatte skal have opholdt sig 7 uger i institutionen. Er straffen på 5 til 8 år, kan man dog tidligst få uledsaget udgang, når en tredjedel af straffen er afsonet. Er straffen på 8 år eller længere tidsbestemt straf, kan man som regel først få ledsaget udgang, når en tredjedel af straffen er afsonet, og uledsaget udgang, når halvdelen af straffen er afsonet.

Kilde: kriminalforsorgen.dk

Besøgslejligheder

De fleste lukkede fængsler har besøgslejligheder, der er indrettet, så de mest muligt ligner almindelige hjem. De er først og fremmest for indsatte med børn, så de kan være sammen i naturlige rammer og opbygge og udvikle den personlige kontakt. De besøgende skal have en almindelig besøgstilladelse fra fængslet. I lejlighederne er der som regel plads til den indsatte, endnu en voksen samt to børn. Der kan dertil være et lille barn i weekendseng. Hvis den indsatte får besøg af sine søskende eller forældre, kan der være tre voksne gæster. Børn kan kun overnatte i besøgslejlighederne, hvis de sociale myndigheder har godkendt det.

Kilde: kriminalforsorgen.dk

Familiehuse

Kriminalforsorgen har to institutioner i henholdsvis Lyngby uden for København og ved Hammer Bakker i Nordjylland, hvor der er familiehuse. Begge steder er der plads til fem indsatte.

Et familiehus er et sted, hvor man kan afsone med sin familie. Stederne har særligt fokus på at genforene familien efter for eksempel en lang afsoning, men også på at få bearbejdet traumer og indgå i behandlingsprogrammer, hvis der er behov for det.

Man kan bo i familiehuset op til et år sammen med sin familie, men de fleste bor der omkring et halvt år. Det er ofte som led i udslusningen, men kan også være en udstationering undervejs i afsoningen. Det er først og fremmest målrettet indsatte, der har børn, og hvor der er et ekstra stort behov for, at den indsatte kan være forælder. Det kan for eksempel være, hvis der ikke er andre forældre i barnets liv. Det er socialrådgiveren i fængslet, der kan hjælpe med at søge om overførsel til familiehus.

Behandling under afsoning

Kriminalforsorgen tilbyder behandling for både alkohol- og narkotikamisbrug. Derudover udbyder de flere forskellige programmer som for eksempel 'anger management' og voldsforebyggelse, der har til formål at hjælpe indsatte med at leve et liv med færre konflikter og lovovertrædelser.

Hvis du gennemfører programmerne, kan det øge chancen for en tidlig løsladelse efter afsoning af halvdelen eller to tredjedele af straffen. De medarbejdere, der står for programmerne, er dog opmærksomme på, at nogle kun søger ind på programmerne for at blive løsladt tidligt. Det tager de højde for, når de vurderer, om den indsatte er 'egnet' til programmet.

Det er i dag meget få, der bliver løsladt efter at have afsonet halvdelen af straffen.

Når du starter din afsoning, kan personalet i fængslet hjælpe dig med at få et overblik over, hvilke tilbud der findes i det fængsel, hvor du sidder. Ofte kan det være en del af den handleplan, der bliver udarbejdet for dig.

Hvis du skal udsendes af Danmark

Hvis du er udenlandsk statsborger, er du ekstra udsat, hvis du får en udvisningsdom. I dette korte afsnit kan du få et indblik i de vigtigste regler, hvis du står over for at blive udsendt fra Danmark. Det er en rigtig god idé at kontakte en advokat, der kender til området, og at få vejledning hos Dansk Flygtningehjælp.

Hvis du ikke har opholdstilladelse, og du har fået en udvisningsdom, kan du blive løsladt, efter halvdelen af straffen er afsonet. Du skal dog mindst have afsonet to måneder af straffen.

Det er en forudsætning for prøveløsladelsen, at udsendelsen kan gennemføres hurtigst muligt, og at Kriminalforsorgen vurderer, at der ikke er risiko for, at du vil begå kriminalitet igen.

Hvis du som udenlandsk statsborger ikke har opholdstilladelse, eller hvis du er dømt til udvisning og derfor skal udsendes af landet, når afsoningen eller fængslingen er slut, vil anklagemyndigheden oftest anmode retten om, at du bliver varetægtsfængslet efter udlændingeloven, indtil udvisningen kan ske.

Du vil i nogle tilfælde blive flyttet til Kriminalforsorgens 'Udlændingecenter' Ellebæk, som er en fængselslignende institution i Nordsjælland. Du vil blive fængslet, hvis retten mener, at du vil holde dig skjult for at undgå udsen-

delse. Det er et krav for fængsling efter udlændingeloven, at Hjemrejsestyrelsen arbejder aktivt på din udsendelse. Du kan som udgangspunkt maksimalt være fængslet i seks måneder, hvilket kan udvides til atten måneder i alt, hvis der er 'særlige omstændigheder'.

Hvis du er dømt for overtrædelse af melde- eller opholdspligt efter udlændingeloven, kan du udsendes, før afsoningen er halvvejs, hvis der opstår mulighed for at udsende dig.

Hvis du er idømt udvisning, men Flygtningenævnet vurderer, at du risikerer alvorlige overgreb, hvis du udsendes til dit oprindelsesland, må de danske myndigheder ikke udsende dig. De danske myndigheder er dog heller ikke forpligtet til at give dig opholdstilladelse. Du ender derfor på såkaldt 'tålt ophold'. Som udgangspunkt vil du blive pålagt opholdspligt på Kærshovedgård eller et lignende såkaldt udrejsecenter. Det betyder, at du skal bo og overnatte dér, indtil du kan blive sendt ud af landet. Du vil også få meldepligt hos politiet.

Udstationering

I den sidste periode af din afsoning kan du blive overflyttet til en pension. Det kaldes udstationering. En pension er en institution under Kriminalforsorgen, hvor der er endnu færre krav til dit ophold, end der er i et åbent fængsel. Det betyder, at du kan tage ud og gå på arbejde i hverdagene og måske se din familie efter arbejde, men at du om aftenen skal overnatte på institutionen. Det er et sted, man opholder sig under den sidste del af afsoningen som en del af overgangen fra fængsel til en hverdag i frihed. Det kræver, at du enten er i job eller under uddannelse.

Ligesom med fodlænke er der dog krav om, at man overholder en række regler. Ellers bliver man sendt tilbage for at afsone resten af straffen i fængsel.

Du kan også søge om at afsone de sidste seks måneder af din dom i fodlænke. Det er fængselspersonalet, der hjælper dig med at søge.

Løsladelse

Som udgangspunkt kan man søge om prøveløsladelse efter at have afsonet to tredjedele af straffen. Dette forudsætter dog, at man har en bolig eller lignende at blive løsladt til. Man kan ikke blive prøveløsladt til gaden. Hvis man har fået et års fængselsstraf, kan man prøveløslades efter otte måneder.

“

Vi har pårørende, der ringer og er meget frustrerede, fordi deres børn ikke kan prøveløslades, fordi de ikke har en bopæl at blive løsladt til. Den pårørende har ikke nødvendigvis lyst til, at barnet skal have adresse hos én, men ønsker heller ikke, at barnet skal afsone den sidste tredjedel af dommen.

Hvis man har afsonet længere tid, så har man ikke nødvendigvis det, som bliver kaldt en hjemkommune. Det kan godt være, at du ikke har lyst til at komme tilbage til den kommune, som du var i før, for eksempel fordi du har gæld til folk. Derfor vil du måske gerne et andet sted hen. I praksis er du derfor hjemløs uden hjemkommune. Så kan det være meget svært at få kontanthjælp eller hjælp til noget som helst. Dér skal man lære ordet "handlekommune", som er den kommune, man opholder sig i og henvender sig til. De er forpligtet til at handle, også selv om man ikke har en adresse i kommunen. Det står i retssikkerhedslovens § 9. Der, hvor du tager hen efter løsladelse, har de altså pligt til at hjælpe dig. De kan ikke sende dig tilbage til fængslets kommune eller der, hvor du tidligere har boet. Nogen gange glemmer de det. Så er det en god ide at nævne retssikkerhedslovens § 9 eller sige til dem, at de er handlekommune og bede om afslag på skrift.

Maja Løvbjerg Hansen
Gadejurist

”

Der findes dog mulighed for at søge om prøveløsladelse, allerede efter man har afsonet halvdelen af sin straf – det forudsætter imidlertid, at man opfylder helt særlige forhold og betingelser. Det er noget, du kan snakke med personalet i fængslet om.

Får du afslag på tidlig løsladelse, kan du få prøvet afgørelsen ved retten. Det bør du snakke med din advokat eller en retshjælpsgruppe om. Dem kan du læse mere om senere i bogen.

Prøveløsladelse

Der skal tages stilling til prøveløsladelse, når 2/3 af straffen er afsonet. Prøveløsladelse indebærer, at man skal overholde nogle vilkår fra kriminalforsorgen, for eksempel at holde sig fri af misbrug og møde op til samtaler. Hvis man ikke overholder vilkårene, kan man blive fængslet igen.

Omkring hver fjerde får nej til at blive prøveløsladt og forbliver indsat i hele strafperioden – enten fordi de ikke kan acceptere vilkårene for løsladelsen, eller fordi kriminalforsorgen mener, at der er stor risiko for, at de begår ny kriminalitet.

For at blive prøveløsladt skal man have et sted at bo og kunne klare sig økonomisk.

Kilde: kriminalforsorgen.dk

Typisk kan du i fællesskab med fængslets socialrådgiver lægge en løsladelsesplan. Meget af det handler om praktiske forhold som at finde et sted at bo, blive opskrevet på en uddannelse eller søge job. Det kan også handle om at søge kontanthjælp eller dagpenge. Fordi der er god tid, er det muligt at lægge en realistisk plan, hvor socialrådgiveren fra din hjemkommune kan inddrages, så overgangen fra fængsel til frihed bliver lettere. På den måde kan du lettere undgå at havne på gaden eller i store økonomiske vanskeligheder.

Der er dog stor forskel på, hvor meget hjælp man kan få, og i hvilken udstrækning kommunerne er vant til at hjælpe personer, der bliver løsladt fra fængsel.

Der findes en række steder, hvor du som nyligt løsladt kan få hjælp til at vende tilbage til samfundet igen:

- **Café Exit:** I flere store byer findes for eksempel Café Exit, hvor tidligere indsatte mødes, og hvor man kan få hjælp og rådgivning. Du kan besøge deres hjemmeside på cafeexit.dk.

- **Røde Kors:** Du kan også få hjælp af Røde Kors. Røde Kors driver et mentorprogram, hvor du som løsladt kan få en fast, frivillig kontaktperson, der kan hjælpe dig tilbage til hverdagen. Det kan du læse mere om på Røde Kors' hjemmeside, rodekors.dk.

- **High:five:** Hvis du er under 30 år, kan du måske få hjælp af organisationen High:five til at komme i job eller uddannelse. Det kan du læse mere om på deres hjemmeside, highfive.net.

- **Kriminalforsorgen:** Kriminalforsorgen har også en mentorordning. Du kan få tilknyttet en mentor tre måneder før løsladelsen, hvis du søger om det. Mentoren følger dig så i hele løsladelsesforløbet.

Selv om du er løsladt, vil din dom stå på din straffeattest i fem år fra den endelige løsladelse. Offentlige myndigheder under Justitsministeriet kan dog se dommen i ti år.

Afvikling af samfundstjeneste

Små sager kan ofte afgøres med en betinget fængselsstraf, hvor der stilles krav om, at du udfører samfundstjeneste. Du kan blive idømt op til 300 timers samfundstjeneste. De kan for eksempel aftjenes på et bibliotek eller et plejehjem. Det skal foregå i fritiden og kan altså ikke erstatte job eller uddannelse. Man får ikke løn. Der fastsættes altid en længstetid, som er den periode, samfundstjenesten skal afvikles inden for. Den er typisk mellem et par måneder og op til to år. Du kan altså ikke sprede samfundstjenesten ud over mange år.

Sammen med Kriminalforsorgen planlægger du, hvor du skal aftjene samfundstjenesten, og hvordan det skal foregå. Hvis du ikke overholder aftalerne om samfundstjeneste, kan Kriminalforsorgen indbringe din sag for retten, hvor dommeren så kan ændre din straf til en fængselsdom.

10

Særligt for pårørende

I dette kapitel finder du oplysninger, der først og fremmest er relevante for dig, som er pårørende til en indsat. Hvis du er pårørende, anbefales det kraftigt, at du også læser de tidligere kapitler, da de indeholder meget vigtig information, som du kan få gavn af.

Det kan være utroligt hårdt at være pårørende til en indsat i et arresthus eller fængsel. Følelser som savn, sorg og vrede er typiske. Samtidig er fængsler og kriminalitet tabu i mange kredse, og det kan gøre situationen ekstra svær. Nogle pårørende til indsatte oplever, at venner og familie har svært ved at sætte sig ind i situationen eller trækker sig væk. En fængsling kan have store sociale, psykiske, økonomiske og praktiske konsekvenser for de nærmeste pårørende.

I dette kapitel finder du oplysninger, der først og fremmest er relevante for dig, som er pårørende til en indsat. Hvis du er pårørende, anbefales det kraftigt, at du også læser de tidligere kapitler, da de indeholder meget vigtig information, som du kan få gavn af.

Hver eneste pårørende har forskellige oplevelser med fængselssystemet. Nogle møder kun venlige efterforskere og omsorgsfulde og imødekommende fængselsbetjente. Andre oplever politichikane, advokater, der ikke tager telefonen, og fængselsbetjente, der opfører sig ubehageligt. Selv om loven er ens for alle, så kan den enkelte indsatte og pårørende opleve et fængselsforløb meget forskelligt.

Et af de vigtigste steder, du som pårørende kan få hjælp, er hos pårørendeorganisationen SAVN. På deres telefonrådgivning kan du få sparring og vejledning om alt dét, der er relevant som pårørende, lige fra praktiske og økonomiske spørgsmål til det følelsesmæssige. Du kan finde SAVNs kontaktoplysninger på side 210.

Et andet sted, du kan få hjælp, er i Facebook-gruppen 'Hjerterum-En verden indefra', hvor pårørende til indsatte hjælper hinanden med svar på spørgsmål. Hvis du som pårørende savner et fællesskab med andre pårørende, kan gruppen varmt anbefales.

På den politiske fangesolidaritetsgruppe ABC Københavns hjemmeside kan du finde en guide til pårørende til varetægtsfængslede. Den er kort, men meget brugbar: **abc-kbh.dk**

Du bør som pårørende også kunne få hjælp til praktiske spørgsmål om for eksempel huslejestøtte af socialrådgiverne i din kommune og hos Udbetaling Danmark. Der er dog stor forskel på, hvor meget erfaring socialrådgiverne har med indsatte og pårørende. Det kan godt være bureaukratisk og besværligt at finde den rigtige medarbejder i kommunen. Start med at ringe til kommunens hovednummer, som du kan finde på kommunens hjemmeside, og bed om at blive stillet om til dem, der sidder med økonomisk hjælp til indsatte. Det er vigtigt, at du væbner dig med tålmodighed, for du kan let komme til at bruge en del tid i telefonkø.

Som pårørende kan du også opleve selv at blive anholdt eller sigtet i sagen, selv om du intet har gjort. Det sker jævnligt, at alle voksne i et hus eller en lejlighed bliver anholdt, hvis der for eksempel findes våben eller narkotika. Nogle gange bruger politiet det som pression mod den mistænkte, og det virker efter hensigten. Mange er tilbøjelige til at tilstå for at fjerne mistanke mod for eksempel deres ægtefælle, børn eller forældre.

Hvis du som pårørende til en sigtet selv bliver sigtet, anholdt eller blot forsøgt afhørt, gælder de samme forholdsregler, som er nævnt på side 30: Du har ikke pligt til at udtale dig. Alle forsvarsadvokater anbefaler, at du først udtaler dig, når du har talt med din advokat, også selv om du ikke har gjort noget ulovligt.

Pårørende til en anholdt

Ofte er der andre mennesker til stede, når en person bliver anholdt, og på den måde er der nogen, der kan give besked til den anholdtes pårørende. Men hvis den anholdte bliver taget af politiet på et tidspunkt, hvor der ikke er andre til stede, så kan det som pårørende føles meget voldsomt og skræmmende, at en person pludselig er væk. Den anholdte tager ikke sin telefon, og ingen ved, hvor de er. Det sker kun nogle gange, at politiet giver de pårørende besked.

Hvis du selv er til stede, når anholdelsen eller en eventuel ransagning finder sted, så husk, at du ikke er forpligtet til at udtale dig om sagen. Det kan være voldsomt at opleve, at ens hjem bliver endevendt af politiet. Det er en god idé at få hjælp af venner eller familie til at rydde op efter ransagningen, så man kan komme i orden igen.

Hvis en person, du holder af, er forsvundet, og personen har været anholdt før, kan du som det første kontakte den advokat, de har brugt tidligere. Hvis personen er anholdt, har advokaten måske fået besked om det af politiet.

Næste skridt er at kontakte politiet. Nogle gange vil man opleve betjente, der bekræfter, at personen er anholdt. I så fald bør du spørge, om den anholdte skal fremstilles i grundlovsforhør (læs mere om det på side 36), og hvor og hvornår det sker.

Andre gange vil politiet sige, at de ikke må udtale sig om enkeltpersoner. I så fald kan man nogle gange få dem til at bekræfte en anholdelse uden direkte at sige det. Man kan for eksempel sige, at man gerne vil melde personen forsvundet. Det kan nogle gange få politiet til at give dig en indirekte bekræftelse på, at vedkommende er anholdt og opholder sig hos politiet.

Mens du venter på at høre fra politiet, kan du eventuelt gå i gang med at pakke en pose med tøj og andre personlige sager (se modsatte side), som du kan aflevere i arresten, hvis din kære bliver fremstillet i grundlovsforhør og varetægtsfængslet.

Hvis politiet ikke har oplyst, hvornår grundlovsforhøret skal være, kan du ringe til din lokale byret, hvis det er i jeres hjemby, den sigtede er blevet anholdt. De kan oplyse, hvor og hvornår grundlovsforhøret finder sted. Alle byretternes telefonnumre står på domstol.dk. Det er en god idé at have den anholdtes fulde navn og CPR-nummer klar, når du ringer.

Du kan komme ud for, at retten ikke vil oplyse tid og sted for retsmødet. I så fald kan du være nødt til at dukke op i retten, når de åbner om morgenen, og se på den oversigt over retsmøder, de har i retten. Du kan se åbningstiderne på rettens hjemmeside.

Du må som pårørende gerne være til stede og overvære grundlovsforhøret. Det kan være en stor lettelse for den anholdte at se sine nærmeste på tilhørerpladserne. Det kan mindske følelsen af at være alene.

Du kan læse om de praktiske forhold med hensyn til at komme ind i retten på side 125.

Vær opmærksom på, at en del grundlovsforhør holdes for lukkede døre. Du får i de tilfælde kun lov til at være til stede, mens sigtelsen læses op, og du må som udgangspunkt ikke kommunikere med den sigtede. Nogle gange kan man dog få lov til at udveksle et par ord og et kram. Det er en god idé at tage papir og kuglepen med, for det kan være, at der bliver sagt noget vigtigt, som du gerne vil huske.

Når du er i retten, er det en god idé at få sagens journalnummer. Det står normalt på en skærm eller et stykke papir, der hænger uden for retslokalet. Ellers kan du måske få det af advokaten, anklageren eller i rettens recepti-

on. Alle sager har to journalnumre: ét journalnummer i rettens system og et andet nummer i politiets system. Det er en god idé at få begge numre. Det kan være en hjælp senere i forløbet.

Checkliste: Første indlevering til en varetægtsfængslet

Allerede samme dag som grundlovsforhøret bør du sørge for at indlevere de vigtigste ting i arresthuset, så den indsatte ikke mangler grundlæggende ting. Gennemgå nedenstående checkliste for at se, hvad du for eksempel kan indlevere:

- ○ Sko, der passer til vejret
- ○ Tøj (der kan ikke vaskes tøj hver dag, så sørg for rigeligt med sokker og undertøj)
- ○ Overtøj, der passer til vejret
- ○ Briller og kontaktlinser
- ○ Tandbørste og tandpasta
- ○ Den indsattes medicin i den originale indpakning
- ○ Et par badetøfler
- ○ Et brev fra dig, og eventuelt også fra andre pårørende. Husk at vedlægge dit telefonnummer og din kontaktadresse. Bed allerede i første brev den indsatte om at sende en besøgstilladelse.
- ○ En bunke frimærker, så den indsatte kan svare dig

Så snart retsmødet er slut, og den sigtede er blevet fængslet, kan du aflevere alt fra checklisten i arresten. Du kan også allerede nu lave en bankoverførsel til Kriminalforsorgen, så pengene kommer ind på den indsattes fængselskonto hurtigst muligt. Den indsatte skal bruge pengene til for eksempel mad (de får dog gratis morgenmad, frokost og aftensmad), cigaretter og andre for–

nødenheder. Den indsatte har ikke adgang til sin egen bankkonto i fængslet, men kun til fængselskontoen. Du kan ofte finde kontonummeret på arresthusets hjemmeside. Ellers kan du få det udleveret ved at ringe til arresten.

Pårørende til en varetægtsarrestant

Det kan være hårdt at være pårørende til én, der sidder varetægtsfængslet. Måske ved du ikke, hvad sagen handler om, måske er der børn, der pludselig ikke kan se deres forælder, og måske er din relation til den indsatte allerede kompliceret. Som pårørende er det meget almindeligt at være bange, usikker, i tvivl og bekymret for fremtiden.

Som udgangspunkt må den indsattes advokat på grund af tavshedspligten ikke fortælle dig noget om sagen. Det må de kun, hvis de har fået specifik tilladelse af den indsatte, og politiet ikke har modsat sig det. Hvis der er lukkede døre i sagen, må de kun fortælle dig, hvad sigtelsen handler om, men ikke hvad der ellers foregik under grundlovsforhøret. Det kan være meget frustrerende ikke at kunne få detaljerne i sagen.

I nogle sager om for eksempel narkohandel bliver den hovedmistænktes partner også sigtet. Det kan skyldes, at der er blevet fundet narkotika i et fælles hjem eller en fælles bil. Det kan besværliggøre eller forhindre besøg og betyde, at forsvarsadvokaten slet ikke må tale med partneren.

Kommunikationsmulighederne med din pårørende er meget begrænsede. De breve, I sender til hinanden, kan være flere uger undervejs (især hvis der er brev- og besøgskontrol), og den indsatte kan kun få én times besøg en gang hver uge eller hver anden uge.

> Det er meget sjældent, man må fortælle familien om sagen, og det kan være lidt svært som advokat. De vil jo enormt gerne vide, hvad der sker i sagen. Tit siger både familien og klienten, at de godt kan give en fuldmagt til, at jeg kan fortælle dem om det. Men det er jo ikke på grund af klienten – det er på grund af politiet, at man ikke må. Det er enormt vigtigt, at man som advokat fra starten får sagt til familien, at det ikke er manglende vilje fra min side. Det er bare vilkårene, når en sag kører for lukkede døre – så må jeg ikke fortælle, hvad der sker i sagen. Hvis jeg gør det, så kommer jeg også i fængsel. Det plejer at kunne få alle til at forstå, at det ikke nytter at presse på for at få oplysninger.
>
> **Mette Grith Stage**
> Advokat

Selv om brevene er lang tid undervejs, så er det alligevel et vigtigt lyspunkt for en indsat at høre fra venner og familie. Du kan medsende fotografier af dig selv og andre mennesker, der er vigtige for den indsatte. Hvis den indsatte har børn, kan de også sende tegninger til deres fængslede forælder. Det kan ikke understreges nok, hvor meget det betyder for en indsat at modtage breve, og at det er et meget vigtigt element i at holde modet oppe, når man sidder varetægtsfængslet.

Det er vigtigt at skrive dato på alle breve, da de kan være længe undervejs. Husk at skrive returadresse på bagsiden, så du kan få brevet tilbage, hvis det ikke kan afleveres.

Noget af det første, du bør gøre som pårørende til en fængslet, er at få styr på besøgstilladelser. Hvis ikke arresthuset har en besøgstilladelse liggende på hjemmesiden, kan du se i Facebook-gruppen 'Hjerterum-En verden indefra', hvor pårørende til indsatte udveksler erfaringer og gode råd. Under fanebladet 'Filer' har de samlet besøgstilladelser til en række fængsler og arresthuse.

> Til pårørende siger jeg: Skriv så mange breve som muligt!
>
> **Hanne Reumert**
> Advokat

Kan du ikke få fat i en besøgstilladelse på den måde, skal du vente på, at den indsatte sender dig en. Det kan dog tage noget tid, hvis den indsatte har brev- og besøgskontrol.

I nogle situationer er der både forældre, søskende, partnere og børn, der gerne vil besøge en indsat. Det kan være svært som indsat at vælge. Husk, at når den indsatte vælger en bestemt person som gæst, så er det ikke udtryk for et fravalg af andre. Det er følelsesmæssigt hårdt at sidde varetægtsfængslet, og det kan måske være lettere at vælge én person som gæst frem for en anden. I sidste ende er det den indsatte, der bedst ved, hvad de har brug for.

Nogle indsatte føler stor skam over situationen og afviser derfor at få besøg. I de tilfælde er det en god idé, at du som pårørende skriver et brev og

forklarer, hvorfor det er vigtigt, at de tager mod besøg, så de kan bibeholde relationer til familie og venner.

Du kan læse mere om, hvordan besøgene foregår i praksis på side 184.
Hvis du har brug for at få underskrevet en fuldmagt fra den indsatte til at kontakte for eksempel kommunen, kan du sende den med post, men du kan også medbringe den til besøg og få den indsatte til at skrive under dér. I nogle arresthuse kan du aflevere en fuldmagt, som personalet så får den indsatte til at underskrive, hvorefter du kan afhente den dagen efter.

Ifølge varetægtsbekendtgørelsen må den indsatte ringe, hvis der ikke er brev- og besøgskontrol. Der er dog en række praktiske undtagelser i loven, så det er ikke alle indsatte uden brev- og besøgskontrol, der får lov at ringe.

NemID og myndighederne

Når du er partner til en arrestant eller en afsoner, vil det ofte være dig, der står for kontakt med myndigheder som SKAT og kommunen. Det kan give anledning til stor frustration, især hvis du ikke har en fuldmagt eller adgang til den indsattes NemID. Der findes ikke en let eller simpel løsning. Det er en god idé at få den indsatte til at skrive en simpel fuldmagt til dig, hvor der står, at du har ret til at varetage den indsattes interesser og kontakt med for eksempel kommunen eller SKAT. I mange tilfælde kan advokaten, advokatens sekretær eller fængselsbetjentene fungere som mellemled. Som partner til en indsat kan du få hjælp til at få dækket visse udgifter af kommunen. Hvis I har børn sammen, kan du også få højere børnepenge-sats. Du kan søge om støtten på borger.dk.

Hvis den indsatte er underlagt kontrol, må de ikke snakke i telefon med dig. Der er rig adgang til indsmuglede mobiltelefoner i fængslerne, og mange bruger dem til at holde kontakt med pårørende. Man skal være opmærksom på, at telefonerne ofte er aflyttet af politiet, der bruger aflytningerne til at skaffe beviser mod den indsatte. Det er ulovligt for den indsatte at have og bruge en mobiltelefon i arresthus eller lukket fængsel. Den indsatte kan få en disciplinærstraf og ende i strafcelle, hvis der bliver fundet en telefon på cellen.

Som pårørende er der mange ting, man kan gøre for at hjælpe den indsatte. I de allerførste dage af varetægtsfængslingen er det vigtigste at sikre, at den indsatte har adgang til de ting, vedkommende skal bruge i fængslet. Typisk vil forsvarsadvokaten i forbindelse med grundlovsforhøret spørge den indsatte, hvad de mangler, og videreformidle det til dig som pårørende. Alternativt kan du ringe til advokatens sekretær og bede sekretæren kontakte den indsatte i fængslet. Advokaten og advokatens sekretær har nemlig ret til at ringe til fængslet og snakke om sagen og praktiske forhold, uanset om den indsatte har brev- og besøgskontrol eller ej.

Hvis det viser sig, at den indsatte mangler tøj, briller eller lignende, så kan du indlevere det i arresthuset. Husk at kigge på check-listen på side 171. Arresthusets åbningstider står på deres hjemmeside på kriminalforsorgen.dk. Du bør altid ringe til dem, før du dukker op, så du er sikker på, at åbningstiderne passer, men også så du kan få rådgivning om, hvad du må indlevere, og hvad du ikke må indlevere.

Overvær et fristforlængelsesretsmøde

Den indsatte kan højst sidde varetægtsfængslet fire uger ad gangen, før en dommer skal tage stilling til, om varetægtsfængslingen skal forlænges. I dag foregår fristforlængelsesretsmøderne oftest via såkaldt videolink – altså en videokonference, der minder om Zoom, Skype eller FaceTime. Det betyder, at den indsatte kan medvirke i retsmødet fra et separat lokale i arresthuset.

Men selv om den indsatte ikke skal være fysisk til stede i retslokalet, må du gerne være til stede som pårørende. Det kan være en mulighed for at se den indsatte en ekstra gang ud over besøgene, også selv om det kun er digitalt. Og den indsatte vil som regel blive glad for opbakningen. Du har de samme rettigheder til at deltage som tilhører, som du har under et almindeligt retsmøde. Hvis dørene bliver lukket – og det gør de i mange sager – kan du kun være til stede i starten og slutningen af retsmødet, men det kan også være bedre end ingenting. Den tiltaltes advokat eller den lokale byret kan oplyse, hvor du skal møde op for at overvære retsmødet.

Ud over nødvendigheder som tøj og briller, kan man typisk også få lov at indlevere CD'er og DVD'er. De skal være nye og plomberede af butikken, og nogle gange skal man også vise kvitteringen for købet. Nogle steder må man indlevere tegneblokke og farveblyanter, og det at tegne kan være en rar aktivitet for den indsatte. Det kan dog være forskelligt fra arresthus til arresthus.

Der findes ikke et fast beløb, man skal indlevere til den indsatte. Hvis du har råd til det, er det en god idé at starte med 500 kroner, så den indsatte har til en start. Når der først er styr på besøgstilladelse, er det lettere at tale om behovet for penge.

De fleste indsatte er glade for at få et par badetøfler, så det står ofte højt på ønskelisten, også selv om de ikke bruger hjemmesko til daglig. Stengulvet i fængslet kan nemlig være rigtig koldt. I de fleste arresthuse er det tilladt at få et lille gulvtæppe ind til at beklæde det kolde stengulv – det kan også varmt anbefales. Spørg arresthuset, hvad de tillader.

> Jeg har flere gange sendt IKEA-kataloger ind til indsatte. Især når de sidder varetægtsfængslet, må de jo ikke have særligt mange ting i cellen. Så kan det være sjovt for dem at sidde og forestille sig, hvordan de kunne indrette cellen med alle billederne fra IKEA-kataloget.
>
> **Svensk retshjælpsaktivist**

Hvis du har tid og lyst til at gøre noget ekstra, så bliver de fleste indsatte glade for at få billeder af venner og familie, som de kan hænge op på opslagstavlen i cellen. Det samme gælder plakater.

Det kan være svært – både praktisk og følelsesmæssigt – at være nærmeste pårørende til en, der er varetægtsfængslet. Det er vigtigt, at du også passer på dig selv i processen. Sørg for at få snakket med venner og familie om, hvad der sker, og hvordan du selv har det. Der findes også en række tjenester og organisationer, som du kan ringe til for at få hjælp. Det kan du læse mere om på side 202.

En god måde at aflaste dig selv og støtte den indsatte på er at uddelegere ansvaret for praktiske opgaver til andre pårørende som for eksempel den indsattes venner, hvis det er nogen, du har lyst til at have kontakt til. Når en person bliver varetægtsfængslet, kan den indsattes venner føle sig magtesløse, og det kan derfor give glæde at gøre noget konkret, der hjælper eller aflaster enten den indsatte eller de nærmeste pårørende. Du kan for eksempel spørge, om de ikke vil købe nogle gode DVD-film og indlevere dem, eller bede dem om at tage et gruppebillede af hele vennekredsen, som så kan printes og indleveres.

Som indsat er det guld værd, når man mærker, at folk uden for murene savner én og tænker på én. Et enkelt brev eller en hilsen kan gøre en stor forskel, hvis du som pårørende eller ven til en indsat kan overskue det.

Fængsler og kriminalitet er et tabu i Danmark. Det kan gøre presset på dig som pårørende endnu større. Du står i en situation, hvor din kæreste eller bedste ven, dit barn eller forælder sidder varetægtsfængslet. Du er usikker på fremtiden og har en masse praktiske ting at ordne. Samtidig skal du forholde dig til, hvad dine kollegaer og resten af familien mon siger og tænker, og hvis sagen er stor: hvad der står i avisen, og hvad folk skriver på sociale medier. Det er sjældent rart, og for nogle er det en lige så livsforandrende oplevelse at være pårørende, som det er at være indsat.

Forberedelse af hovedforhandling

Hvis du som pårørende aldrig har overværet en retssag, kan det være en god idé at gøre det, før den indsattes sag skal afgøres. Du kan til enhver tid besøge din lokale byret og overvære en straffesag, så du kan se, hvordan en sag foregår. Det kan være med til at afmystificere sagens forløb, så du er godt forberedt, når 'din' indsatte skal i retten.

Du kan også vælge at besøge det konkrete retslokale, hvor sagen skal foregå, så du er bekendt med rammerne på forhånd. Det er en god idé på forhånd at beslutte dig for, om du vil snakke med de journalister, der eventuelt dækker sagen. Du kan også tænke over, hvordan du kommer til at reagere, når dommen bliver afsagt. Journalister beskriver ofte i artikler, hvordan de pårørende har reageret i retten, og det kan være grænseoverskridende at se sig selv beskrevet i avisen i en sårbar situation.

Sidst men ikke mindst kan det være godt at overveje, hvordan du vil håndtere mødet med eventuelle ofre i sagen. Det sker ofte, at ofre har deres egne pårørende med i retten, når de skal afgive forklaring.

Hvis du læser denne bog, mens du er pårørende til en indsat, må du meget gerne skrive ned, hvad du synes, der mangler i bogen, så den digitale udgave af bogen kan blive opdateret. Du kan sende dine inputs til mig på mail: *kontakt@faengselshaandbogen.dk*

Der er ingen magisk trylledrik, der løser problemerne. Men det er som pårørende en rigtig god idé at finde nogen, som du kan snakke med om dine følelser og tanker uden at blive udsat for fordømmelse og moraliseren. Du skal passe på dig selv, så du kommer så godt som muligt igennem processen.

Pårørende til en isolationsfængslet

Man er isolationsfængslet, når man bruger 22 timer (eller mere) i døgnet i cellen. Det kan være, fordi retten har besluttet, at man skal sidde isoleret (det hedder 'retslig isolation' og sker typisk for at forhindre, at den indsatte kommunikerer med andre mistænkte i sagen). Men det kan også skyldes, at man selv har bedt om at blive isoleret ('frivillig isolation'), fordi man er bange for andre indsatte. Sidst men ikke mindst kan Kriminalforsorgen isolere én i en kortere periode for at sikre ro i fængslet ('udelukkelse fra fællesskab', også kaldet UFF) eller som disciplinærstraf ('strafcelle'). Uanset hvorfor den indsatte sidder i isolation, så er det hårdt og et stort indgreb.

Selv om den indsatte er isolationsfængslet, må du stadig komme på besøg. Som pårørende kan det være godt at være opmærksom på, at det påvirker en indsat voldsomt negativt at sidde isolationsfængslet og være afskåret fra kontakt med andre mennesker i de fleste timer af døgnet.

Skandinavisk isolasjonsnettverk har udgivet en folder om isolationsfængsling og et følgebrev til pårørende til isolationsfængslede. Du kan finde folderen på hjemmesiden www.isolation.network (klik på billedet under overskriften 'Informasjon om isolasjon' i højre side).

Det er voldsomt indgribende at sidde isolationsfængslet, og som pårørende er man stort set magtesløs. Det er derfor en rigtig god idé at læse den ovenstående folder og følgebrevet. Den udkommer i en dansk udgave i løbet af 2021 og bliver distribueret i danske fængsler og arresthuse.

Pårørende til en afsoner

Hvis du har læst hertil, ved du allerede en masse om, hvordan det er at afsone, og hvordan det er at være pårørende til en indsat, der sidder varetægtsfængslet. I dette afsnit kommer der nogle oplysninger, der primært er relevante, hvis du er pårørende til en, der er i gang med sin afsoning i åbent eller lukket fængsel.

Hvis den indsatte sidder i et lukket fængsel, så skal I være opmærksomme på muligheden for at låne familielejligheder i forbindelse med besøg. Det er lejligheder på fængslets område, der er indrettet til, at en hel familie kan bruge en weekend sammen. Det kan for eksempel være en partner og børn, der kan besøge den indsatte fra fredag til søndag. Det er en mulighed i de fleste lukkede fængsler, men det er ikke alle fængslerne, der reklamerer med det. Det er derfor en god idé at spørge til det. Typisk kan lejlighederne bruges hver femte weekend, men der er stor efterspørgsel, så nogle gange kan ventetiden være længere. I kan også søge om at låne en familielejlighed i forbindelse med særlige begivenheder, for eksempel en fødsel, et bryllup, dødsfald i familien eller hvis et barn har det særligt svært.

Det er også vigtigt at vide, at den indsatte kan søge om udgang til særlige begivenheder og ikke kun almindelig weekendorlov. Det er for eksempel muligt at søge udgang til fødslen, hvis den indsatte skal være forælder. Det er også muligt at søge om udgang til barnets første skoledag, barnets fødselsdag og hvis der er samtaler med PPR (psykologisk-pædagogisk rådgivning) i forbindelse med barnets skolegang eller trivsel.

Det er vigtigt, at du og den indsatte går i gang med at søge om udgang til fødsel og andre særlige begivenheder, så snart I kender datoen. Det kan godt tage lang tid at få godkendt.

Som ægtefælle eller partner til en afsoner kan du i øvrigt overtage den indsattes skattefradrag. Det kan du få hjælp til hos SKAT, men det er en god idé at væbne sig med tålmodighed, for processen kan godt være bureaukratisk.

Besøg

Besøgsforholdene varierer meget i både længde, hyppighed og hvilke faciliteter, der er til rådighed. Der er stor forskel på arresthuse, åbne fængsler og lukkede fængsler.

Besøg i arresthuse planlægges, ved at gæsten kontakter politiet (hvis den indsatte har brev- og besøgskontrol) eller arresthuset (hvis der ikke er brev- og besøgskontrol) og aftaler tidspunkt. Det fremgår ofte af det enkelte arresthus' hjemmeside, hvordan besøg aftales. At planlægge de første besøg kan være forbundet med frustration, fordi det kan være svært at finde ud af, om det er politiet eller arresthuset, man skal snakke med.

Hvis der er tale om besøg i fængsel, foregår det ved at ringe til fængslet. Du kan finde telefonnummer og åbningstider for tidsbestillingen på fængslets hjemmeside.

I nogle fængsler må den indsatte have mad med til besøgsrummet – andre steder må gæsterne medbringe mad udefra. Maden må dog kun spises i besøgsrummet. Den indsatte må ikke tage maden med tilbage på sin celle. Andre steder kan man købe slik og sodavand i en automat. Nogle steder er der ikke mulighed for nogen af delene. Det er en god idé at undersøge på forhånd, også så du kan medbringe mønter eller kreditkort til automaten.

Når du skal på besøg, er det godt at indstille dig på, at du skal visiteres på vej ind og igennem en metaldetektor. Dine ejendele bliver låst inde i et skab under besøget. Du kan også komme ud for, at der er narkohunde, der lugter til dig og dine genstande. Flere pårørende har oplevet, at narkohundene har reageret på, at de havde menstruation, hvilket kan resultere i, at fængselspersonalet mistænker, at den pårørende forsøger at smugle narkotika ind.

> Jeg havde det nogle gange sådan, at jeg næsten ikke havde lyst til at besøge ham, fordi jeg blev så ked af det, når vi skulle sige farvel. Det var ligesom lettere ikke at mærke smerten, når man ikke sås.
>
> **Pårørende til varetægtsfængslet**

Processen med at skulle hen til fængslet og igennem kontrol kan påvirke dit humør negativt, og det kan smitte af på stemningen under besøget.

Det er også en god idé at indstille sig mentalt på, at besøget kan blive aflyst i sidste øjeblik, eller at du kan få frataget din besøgstilladelse, hvis fængsels-personalet mistænker dig for at indsmugle ulovlige genstande i fængslet.

I de fleste arresthuse og lukkede fængsler bliver døren til besøgslokalet låst under besøget. Det kan være en ubehagelig oplevelse, hvis man ikke er forberedt på det, eller hvis man har klaustrofobi. Det er dog altid muligt at komme i kontakt med personalet via et samtaleanlæg eller ved at trykke på en knap, hvorefter man bliver lukket ud.

I de fleste åbne fængsler – og nogle af de lukkede – er der enten fælles legerum indenfor i forbindelse med besøgslokalerne, ligesom der ofte er adgang til en udendørs legeplads.

Som pårørende kan det være svært at finde ud af, hvad man gerne vil lave, når man er på besøg. De fleste besøgsrum er meget spartansk indrettede, og der er ikke mange andre muligheder end at snakke. Hvis den indsatte er bekymret for, at politiet aflytter besøgsrummet, hvilket sker i sjældne tilfælde, kan det give begrænsninger i, hvad den indsatte har lyst til at tale om. I nogle besøgslokaler er der brætspil eller kortspil til fri afbenyttelse.

Besøg kan være meget følelsesladede. Der er mange følelser på spil: ofte savn og sorg, men det kan også være vrede, frustration og skuffelse over, at den indsatte nu sidder bag tremmer. Der findes ikke en let løsning på, hvordan man håndterer de mange følelser – særligt ikke, når man kun kan se hinanden i besøgstiden.

I afsnittet 'Transportstøtte' på side 199 kan du læse om, hvordan du kan få hjælp til at betale transport til og fra besøg, hvis den indsatte sidder i et fængsel langt fra, hvor du bor, og du skal på besøg med den indsattes børn.

Besøg

Når man har fået besøgstilladelse, skal man bestille tid til besøget. Tiderne for tidsbestilling og de mulige besøgstider findes under det enkelte fængsel. I visse åbne fængsler er det den indsatte, der bestiller tid og besøgslokale. Har du lang transport til fængslet eller arresthuset, kan det muligvis lade sig gøre at bestille to besøgstider i forlængelse af hinanden eller tider to dage i træk. [...] Det er vigtigt, at man kommer til tiden og medbringer besøgstilladelse, besøgskort samt ID i form af pas, kørekort eller lignende. Besøget bliver aflyst, hvis man er forsinket mere end 30 minutter og ikke har givet besked, eller hvis man er påvirket af alkohol eller stoffer. Hvis man har noget med til den indsatte, skal det afleveres til personalet, som undersøger tingene og giver dem til den indsatte efter besøget.

Besøget foregår enten i et besøgsrum eller i den indsattes egen stue. I besøgsrummet er der stole, bord og sofa. Når tiden er gået, skal den besøgende gå, og den indsatte skal rydde op i rummet, så der er pænt og ordentligt til den næste.

Man må ikke have madvarer, toiletsager, medicin eller elektriske genstande med i besøgsrummet. De præcise regler kan man få ved henvendelse til det aktuelle afsoningssted.

Kilde: kriminalforsorgen.dk

“

Det er meget individuelt med børn. Nogle siger det fuldstændigt åbent i børnehaven, andre vil gerne have støtte fra læreren til at fortælle det til deres bedste ven. For at børn kan få hjælp, så skal det ud i det åbne. Det er svært på grund af skyld og skam. De børn, der får lov at tale åbent om, at en af deres forældre sidder i fængsel, klarer det bedre. Det er nødvendigt, at lærere og pædagoger kender situationen, for at de kan hjælpe.

Rikke Betak
Kriminalforsorgen

”

Børn af indsatte

Hvis en indsat har børn, gør det situationen sværere for alle: både den indsatte, børnene og de øvrige pårørende. Det kan som pårørende være ekstra hårdt at stå alene med et eller flere børn, samtidig med at barnets forælder sidder i fængsel. Det giver mere praktisk arbejde og flere bekymringer.

Samarbejdet med den indsatte og andre forældre i barnets liv er meget centralt for barnet, uanset om barnets forældre er sammen eller ej. Det er vigtigt at få lavet aftaler om, hvordan man som forældre ønsker at gribe sagen an, hvad barnet skal vide, hvem der taler med barnet, og hvordan det støttes bedst muligt.

Heldigvis findes foreningen SAVN. De har meget erfaring med at hjælpe og støtte børnefamilier, der har en forælder i fængsel. De anbefaler, at man altid er ærlig over for børn og fortæller, at den voksne sidder i fængsel, så barnet ikke skal gå rundt og være i tvivl om, hvad der foregår.

Børn fornemmer hurtigt, at noget er galt og forandret, og de har brug for at blive inddraget og få en forklaring på, hvad der sker omkring dem. Det skaber tryghed og vished i et børneliv. Andre af barnets omsorgspersoner kan med fordel inddrages.

SAVN anbefaler også, at man snakker detaljeret med barnet om hverdagen i fængsel: Hvordan ser der ud, hvad for noget tøj har man på, hvad spiser man, og hvad laver man? På den måde kan man skabe større tryghed om situationen og hjælpe med at aflive nogle af de forestillinger, børn kan have om fængsler fra for eksempel fjernsyn og bøger.

Snak med barnet

Dorte Sjøgren
Tidligere familierådgiver i SAVN

Mange ringer og spørger: "Behøver jeg sige det til barnet?"Jeg siger, at det er vigtigt, at man får det fortalt. Børnene har oftest luret, at der er noget galt. I hvert fald hvis det er en forælder, der er en del af barnets liv. I den situation skal man gå til bekendelse så hurtigt som muligt, især hvis man selv er påvirket af det. Børn har rigtig god fornemmelse for stemninger. Hvis man ikke siger noget, kan de vende det indad mod dem selv. Så går barnet med en fornemmelse af, at der er noget galt.

Gør det så kort og præcist som muligt og så sandt som muligt. Gør det ikke til noget farligt for barnet. Det er ikke noget med stribet tøj og lænker som i tegnefilm. Sig, at I skal besøge far, så snart I kan. Sørg for at tage det op med barnet flere gange, og bliv ved emnet, så de ikke går alene med det.

Meddél det til institutioner, skole og på forældreintra. Alle de vigtige voksne omkring forældrene skal vide det, så barnet undgår mobning. Deltag i klassens time og fortæl det til de andre børn på skolen. Efterlad ikke børnene alene med problemet.

Hvis det er større børn, så spørg, hvem de kan snakke med, hvis ikke de vil lade dig sige det i skolen. De fleste børn siger, at de tænker på det hver dag, at det rumler inde i dem.

Man skal være opmærksom på børns reaktioner og symptomer. Vi er meget optaget af, at de ikke tager skade undervejs. Der skal være voksne i deres liv, der er opmærksomme på, hvordan børnene har det, og snakker med dem. De skal have luft til såret. Det skal ikke være et åg, de vokser op under. Man skal gøre det så gelinde som muligt. Det er meget sårbare børn, også hvis de kommer fra ressourcestærke familier.

Børn skal kende deres historie, også selv om det kun er korte domme eller fodlænke. Jeg forstår godt, at man holder det hemmeligt, men når børnene bliver ældre, så hører de det fra et andet sted, ved en familiefest eller ude i byen, og det giver et tillidsbrud for børnene. Det er ikke godt. Det er et virkeligt vigtigt mantra: Børnene skal vide, hvad der foregår. Det kan være meget svært, især hvis det er seksuelle overgreb, eller far har forsøgt at slå mor ihjel. Men børnene har brug for at have en sandhed i det, så de kan manøvrere i det.

Som forældre bør man få professionel hjælp til det.

Hvis du har børn med en indsat, kan du tage kontakt til pårørendeforeningen SAVN. Det samme gælder, hvis du på anden vis er pårørende, hvis du selv er indsat, eller hvis du er fagperson, der er i kontakt med børn af indsatte. Du kan få fat i SAVNs rådgivere på 28 80 60 00. Hvis telefonen ikke bliver besvaret, så efterlad en besked, så ringer de dig op.

Gennem SAVNs telefonrådgivning kan man både komme i kontakt med en familieterapeut og en socialrådgiver. Socialrådgiveren kan blandt andet hjælpe dig med rådgivning i forhold til at søge støtte hos kommunen. Rådgivningen er gratis og anonym, og åbningstiderne kan man finde på SAVNs hjemmeside. Hjemmesiden indeholder også relevant materiale om at være pårørende.

SAVNs familierådgiver vil kunne hjælpe dig med at håndtere situationen i forhold til jeres børn. Hvis der er tale om større børn eller teenagere, kan barnet med fordel selv tale med SAVNs familierådgivere.

De kan også give god sparring i forhold til at tale med barnets lærere, pædagoger, fodboldtrænere med videre. Lærere og pædagoger er ofte vigtige i barnets liv. Det er væsentligt, at de forstår ændringer i barnets adfærd. Det er hyppigt, at de følelsesmæssige belastninger, der er forbundet med fængsling af en forælder, giver konkrete ændringer i barnets adfærd. Ved at tale åbent om situationen kan det blive lettere for både voksne og barnet, selv om det kan føles grænseoverskridende, fordi fængsler er så tabuiserede i store dele af samfundet.

SAVN arrangerer også familieophold, hvor familier til en indsat kan mødes med andre familier i samme situation og udveksle erfaringer. Familieopholdene forløber hen over en weekend. Ikke mindst børnene har stor glæde af at møde jævnaldrende. Her kan både børn og voksne få professionel rådgivning og sparring.

Sidst – men ikke mindst – gennemfører SAVN også ungeture for unge på 13–17 år, der har en forælder i fængsel. Det foregår hen over en weekend, og turene ledes af SAVNs familierådgivere.
På hjemmesiden savnungdom.dk kan du læse mere.

Du kan læse mere om SAVNs arbejde på savn.dk samt følge dem på Facebook under navnet 'SAVN – Børn og pårørende til indsatte'.

SAVN har også en lukket Facebook-gruppe, som du kan blive medlem af

> Børn behøver ikke nødvendigvis at få alle detaljerne om lovovertrædelsen, men de bør få en forklaring, som er sand, som de kan forstå, og som hænger sammen med det, barnet oplever. Det skal være tilpasset barnets alder, længden på dommen og barnets forhold til den indsatte. At få ordentlig og sand information vil også gøre barnet tryggere og bedre forberedt på kommentarer og reaktioner fra andre. Mange børn har brug for at høre, at det ikke er barnets skyld, at forælderen er i fængsel. Det er ikke på grund af noget, barnet har sagt eller gjort. Nogle typer af lovbrud kan være ekstra svære at fortælle børn om, for eksempel seksuelle overgreb, og forældrene kan have brug for nogen at snakke med, så de kan få hjælp til, hvad de skal fortælle børnene. Det kan for eksempel være SAVN.
>
> **Anne Berit Sandvik**
> Rådgiver i den norske pårørendeorganisation
> For Fangers Pårørende (FFP)

gennem deres åbne Facebook-side, hvis du er pårørende til en indsat. SAVN har en norsk søsterorganisation, For Fangers Pårørende (FFP). De har lavet en folder til børn og unge, der har en forælder, der sidder i fængsel, som også er værd at læse. Du kan finde den på ffp.no under 'Materiell' –> 'Brosjyrer og infomateriell'.

På samme hjemmeside kan du finde meget relevant materiale, der kan hjælpe med at lette situationen for barnet. Der er for eksempel en kort animationsfilm rettet til børn.

Også Kriminalforsorgen har lavet en folder, hvor du som pårørende kan læse mere om, hvordan du kan håndtere situationen. Den hedder 'Hvad er bedst for børnene?' og findes på deres hjemmeside, kriminalforsorgen.dk, men kan også udleveres i fængslerne og arresthusene.

Alle fængsler og arresthuse skal have en børneansvarlig. De kan blandt andet hjælpe den indsatte med at indtale godnathistorier til sine børn. Som pårørende kan du gøre den indsatte opmærksom på muligheden.

BørneTelefonen

Hvis barnet er lidt større, kan det måske have gavn af at tale med BørneTelefonen. Her kan det anonymt snakke med en udenforstående voksen. BørneTelefonen skriver selv:

"De frivillige rådgivere, som du kan tale med eller skrive med på BørneTelefonen, er voksne over 21 år. De arbejder i forvejen med børn og unge – eller er i gang med en uddannelse, der handler om børn og unge. De får en særlig uddannelse hos BørneTelefonen, så de bliver rigtig gode til at lytte og stille spørgsmål."

Børn og unge kan ringe til BørneTelefonen på telefonnummeret 116 111 (det er kun seks cifre). Du kan læse mere om BørneTelefonen på deres hjemmeside, bornetelefonen.dk.

På BørneTelefonens hjemmeside kan du også læse anonyme breve, som andre børn har skrevet til BørneTelefonen. Hvis du søger på 'fængsel', kan du finde breve, der handler om for eksempel at have en forælder i fængsel.

Kommunal rådgivning

Det fremgår af servicelovens § 10, stk. 2, at alle kommuner skal stille gratis og anonym rådgivning til rådighed for deres borgere. Du kan kigge på din kommunes hjemmeside for at finde oplysninger om, hvordan det foregår i din kommune.

Psykologisk Korttidsrådgivning

Flere steder i København findes PKR, der står for Psykologisk Korttidsrådgivning. De giver gratis samtaler med terapeuter. Du kan finde dem på Nørrebro og Vesterbro i København samt i Bagsværd. Besøg deres hjemmesider på pkrnorrebro.dk for Nørrebro-afdelingen, pkrvesterbro.dk for Vesterbro-afdelingen og pkrbagsvaerd.dk for Bagsværd-afdelingen.

headspace

headspace er et anonymt og gratis rådgivningstilbud til børn og unge i alderen 12–25 år. Ingen problemer er for store eller små, og alt foregår på de unges præmisser. Det kan være en hjælp for store børn, teenagere eller unge voksne, der har en forælder eller søskende i fængsel. Du kan læse mere om headspace på deres hjemmeside, headspace.dk.

Juridisk rådgivning

Mens sagen mod den indsatte er i gang, har du mulighed for at snakke med deres advokat og advokatens sekretær om praktiske forhold i forbindelse med for eksempel varetægtsfængslingen. Men når sagen er slut, så er advokaten i langt de fleste situationer også ude af billedet. Det betyder, at det kan være svært at få juridisk hjælp, hvis der er problemer med at få besøg eller udgang under afsoningen. Nogle advokater vil gerne hjælpe indsatte og deres pårørende under afsoningen, men der er også mange, der ikke vil, da de ikke får betaling for det.

Der er desværre ikke mange andre muligheder for at få hjælp, når det kommer til juridiske problemer under afsoningen, medmindre du betaler en advokat for det. Der findes en række gratis retshjælpsgrupper som for eksempel Retshjælpen RUSK og Den Sociale Retshjælp, som du kan prøve at kontakte. Nogle gange kan de hjælpe. Du kan se hele listen over organisationer og deres kontaktoplysninger på side 202.

Hvis den indsatte er blevet udsat for vold i fængslet, har fået en disciplinærstraf eller er raget uklar med personalet, er der meget få muligheder for at gøre noget ved det.

Hvis den indsatte sender dig en fuldmagt (et papir, hvor den indsatte skriver under på, at du har tilladelse til at søge aktindsigt i den indsattes sag), så kan du søge aktindsigt i alle dokumenter vedrørende den indsattes sag hos Kriminalforsorgen. Det kan muligvis være relevant, hvis den indsatte vil klage til Folketingets Ombudsmand, hvilket dog forudsætter, at man først har klaget til fængslet og til Kriminalforsorgen. I de fleste situationer vil det være bedst at få assistance fra en advokat eller en retshjælpsgruppe. Som pårørende skal du have en fuldmagt for at kunne klage på vegne af den indsatte.

Hvis den indsatte er asylansøger, har den indsatte ret til at tale med Dansk Flygtningehjælp, der kan give rådgivning om asylsager.

Hvis den indsatte er asylansøger og LGBTQIA-person, er det desuden muligt at kontakte organisationen LGBT Asylum, som tilbyder rådgivning og social støtte til lesbiske, bøsser, biseksuelle, transpersoner og andre queers, der søger asyl eller er flygtninge i Danmark.

Du vil også som pårørende kunne kontakte Dansk Flygtningehjælp og/eller LGBT Asylum med spørgsmål, men det kræver fuldmagt fra den indsatte, hvis de skal oplyse dig noget om personen.

Transportstøtte

Som udgangspunkt bliver man placeret i et fængsel så tæt på sit hjem som muligt. Det sker dog ofte, at man bliver placeret mere end 100 kilometer væk, fordi der ikke er plads i de nærmeste fængsler.

Hvis du som pårørende skal besøge en indsat sammen med den indsattes børn, kan I få transportstøtte af Kriminalforsorgen. På deres hjemmeside står der:

"Man kan søge om økonomisk støtte, når børn skal på besøg i et fængsel eller arresthus, og man kan dermed få dækket transportudgifterne for både børnene og deres ledsager. Man skal udfylde et ansøgningsskema og sende det til det fængsel eller arresthus, hvor den indsatte afsoner. Hvis du har fået bevilget støtte, skal du medbringe et transportbilag ved besøget."

Løsladelsen

Det er selvfølgelig en stor lettelse, når den indsatte endelig bliver løsladt. Men der kan også være komplicerede følelser forbundet med løsladelsen.

For de pårørende kan løsladelsen give frygt for, at den indsatte bliver fængslet igen. For den indsatte kan det være svært at vænne sig til en hverdag i nære relationer, der har forandret sig, mens man var væk.

Det kan være en god idé at kontakte SAVNs familierådgiver via telefon. De kan give råd og forslag til, hvordan man bedst får en god tilbagevenden til familiære relationer. Som pårørende kan du foreslå den indsatte at snakke med fængslets børneansvarlige medarbejder eller psykolog om, hvordan man bedst kan håndtere løsladelsen.

Café Exit har også familiestøtte, hvor den indsatte både under indsættelsen og efter løsladelsen kan snakke med en af organisationens terapeuter om, hvordan de bedst kan blive en del af deres families dagligdag igen.

Du kan finde SAVN og Café Exits kontaktoplysninger på side 202.

11

Få hjælp, vejledning og gode råd

I dette kapitel kan du få et overblik over, hvor du kan få hjælp og støtte, hvis du er sigtet, varetægtsfængslet, afsoner eller pårørende. Der findes en lang række organisationer, foreninger, telefontjenester og rådgivningscentre, der kan hjælpe dig med svar på dine spørgsmål, uanset om det handler om jura eller sociale forhold.

Du kan altid kontakte din kommunes socialrådgiver for at få råd og vejledning. Det er ikke altid, de kan hjælpe, men ofte kan de give dig forslag til, hvem der kan.

ABC København

ABC København er en del af det internationale netværk Anarchist Black Cross, som består af venstreorienterede fangesolidaritetsgrupper. De laver rettigheds- og solidaritetsarbejde primært for venstreorienterede politiske fanger, men kan i nogle tilfælde også støtte andre fanger og pårørende til andre fanger. På deres hjemmeside har de flere relevante tekster om varetægtsfængsling og afsoning liggende. Du finder deres hjemmeside her: abc-kbh.dk.

Du kan sende post til ABC her:
Solidaritetsbutikken
Att. ABC København
Griffenfeldsgade 41
2200 København N

Advokatvagten

Du kan også få hjælp hos Advokatvagten, der beskriver sig selv sådan her:

"Advokatvagten er en slags juridisk skadestue, hvor frivillige advokater og advokatfuldmægtige yder gratis, mundtlig rådgivning om juridiske spørgsmål. Alle borgere kan – uanset indkomstforhold – henvende sig i Advokatvagten. Henvendelsen er helt anonym, og der bliver ikke skrevet noget ned eller lavet en sag. Advokatvagten kan kun kontaktes ved personligt fremmøde. Alle advokater og advokatfuldmægtige, der er tilknyttet Advokatvagten, arbejder pro bono – altså uden betaling."

Café Exit

Café Exit driver caféer i flere store byer. De seneste år har de fået flere ansatte og skruet op for mængden af tilbud. De arrangerer for eksempel:

- Samtaler for indsatte med en terapeut
- Mentorforløb
- Hjælp til at komme i job eller i gang med uddannelse
- Økonomi- og gældsrådgivning
- Familiestøtte
- En række kulturelle aktiviteter
- Du kan finde deres hjemmeside på cafeexit.dk. Tøv ikke med at kontakte dem for at få hjælp og støtte.

Du kan sende post til dem på følgende adresse:
Café Exit
Saxogade 5
1662 København V

Dansk Flygtningehjælp

Dansk Flygtningehjælp er en organisation, som tilbyder juridisk rådgivning til asylansøgere og flygtninge i Danmark. Dansk Flygtningehjælp har en særlig adgang til at kunne have rådgivende samtaler med fængslede, der søger eller overvejer at søge asyl. Rådgivningen fra Dansk Flygtningehjælp drejer sig primært om asylansøgning eller opholdstilladelse. Læs mere på flygtning.dk.

Du kan sende post til Dansk Flygtningehjælp på:
DRC Dansk Flygtningehjælp
Borgergade 10
1300 København K

Den Sociale Retshjælp

Også Den Sociale Retshjælp kan tilbyde rådgivning. De beskriver deres formål sådan her:

"At yde gratis juridisk rådgivning og gældsrådgivning til socialt udsatte og øvrige borgere under indtægtsgrænsen for fri proces. Derudover er det et vigtigt mål for organisationen at fremme og forsvare socialt udsattes interesser i det politiske system og udbrede kendskabet til målgruppens behov i samfundet – herunder sætte fokus på nødvendigheden af en landsdækkende og helhedsorienteret rådgivningsindsats."

Du kan finde deres hjemmeside på socialeretshjaelp.dk.

Du kan sende post til dem på denne adresse:
Den Sociale Retshjælp
Bragesgade 10C
2200 København N

High:five

High:five er en organisation, der hjælper unge med plettet straffeattest i job. De har kontakt til en lang række virksomheder, der gerne vil ansætte en ung, der har været i fængsel. Du kan kontakte dem via deres hjemmeside, highfive.net.

Du kan sende post til High:five her:
High:five
Kontor 217
International House
Center Boulevard 5
2300 København S

Hjerterum-En verden indefra

Facebook-gruppen 'Hjerterum-En verden indefra' består af cirka 500 nuværende og tidligere pårørende og indsatte. Her kan du stille spørgsmål og læse om andres oplevelser og erfaringer med fængselsophold. Du kan finde gruppen ved at søge på 'Hjerterum-En verden indefra' på Facebook.

Krims Retshjælp

Landsforeningen KRIM driver en retshjælp, der blandt andet specialiserer sig i straffuldbyrdelse, altså alt det, der handler om afsoning. De beskriver sig selv sådan her:

"Krims Retshjælp blev dannet i april 1998 og udsprang af den retspolitiske forening Landsforeningen Krim, men er ellers organisatorisk uafhængig af Landsforeningen Krim. Krims Retshjælp udgør en gratis, uvildig retshjælp, hvor enhver kan henvende sig for at modtage juridisk rådgivning. Mange af vores klienter er afsonere i Kriminalforsorgens institutioner, som vi rådgiver angående deres konkrete problemstillinger i forbindelse med afsoning."

Du kan læse mere om dem på deres hjemmeside, krimsretshjaelp.dk.

Du kan sende post til Krims Retshjælp her:
Krims Retshjælp
Fiskergade 33-37
8000 Aarhus C

LGBT Asylum

LGBT Asylum er en organisation, der tilbyder rådgivning og social støtte til lesbiske, bøsser, biseksuelle, transpersoner og andre queers, der søger asyl eller er flygtninge i Danmark. LGBT Asylum tilbyder også at besøge fængslede, men det sker på lige vilkår med de pårørendes adgang til besøg. Læs mere på lgbtasylum.dk.

Livslinien

Der er desværre indsatte, der er så pressede, at de ender med at dø af selvmord. Som varetægtsfængslet har du sjældent adgang til telefon, men hvis du afsoner, kan du ringe til Livslinien og snakke om selvmordstanker. Livslinien beskriver sig selv sådan her:

"De fleste mennesker har perioder, hvor livet eller en situation opleves som så svær, at de ikke kan magte den alene. For nogen fører krisen til selvmordstanker og uden hjælp måske til selvmordsforsøg og selvmord.

Derfor er det afgørende, at du får fortalt et andet menneske, at du har det svært, så du kan få den hjælp og støtte, du har brug for. På Livslinien er vi vant til at tale om selvmord og selvmordstanker, og vi vil meget gerne tale med dig."

Som pårørende kan du også ringe til Livslinien.
Livslinien kan kontaktes på 70 201 201 alle årets dage kl. 11–05 (åbningstiderne kan ændre sig – du kan se de nyeste åbningstider på hjemmesiden). Deres hjemmeside er livslinien.dk.

Netværk for Studerende Fanger

Ungdommens Røde Kors driver et netværk af studerende, der hjælper indsatte med at lave lektier. Det er målrettet indsatte, der tager en studentereksamen eller læser på en videregående uddannelse. Du kan læse mere på Netværk for Studerende Fangers hjemmeside, urk.dk/netvaerket-studerende-fanger.

Du kan skrive til dem her:
Netværk for Studerende Fanger
Ungdommens Røde Kors
Hejrevej 30, 2. sal
2400 København NV

Pårørendelinjen (Kriminalforsorgen)

Kriminalforsorgen driver en pårørendelinje. De beskriver selv linjen sådan her:

"Hvis du eller dine børn har brug for at tale med nogle, hvis I har brug for at få råd, vejledning eller måske bare et øre, der lytter i en svær tid, så kan både voksne og børn ringe til Pårørendelinjen og tale med en socialrådgiver fra kriminalforsorgen. Man kan være anonym, hvis man foretrækker det."

Du kan ringe til Pårørendelinjen på telefon 70 26 04 06 mandag-fredag kl. 9.00-14.00, mandag-torsdag kl. 19.00-21.00 og søndag kl. 12.00-16.00 (åbningstiderne kan ændre sig – du kan se de nyeste åbningstider på deres hjemmeside). Find deres hjemmeside her:
kriminalforsorgen.dk/paaroerendelinjen.

Retshjælpen RUSK

På Nørrebro i København bor Retshjælpen RUSK, der kan hjælpe med en bred vifte af juridiske spørgsmål, især inden for strafferet og klager over politiets adfærd. Du kan læse mere information om RUSK på rusklaw.dk.

RUSK har postadresse her:
Retshjælpen RUSK
Blågårdsgade 49, kld. th.
2200 København N

Røde Kors

Røde Kors er mest kendt for at udføre nødhjælpsarbejde, men de har også en række sociale projekter. Et af dem er en mentorordning for varetægtsfængslede i Århus og Enner Mark, et andet projekt er løsladelsesmentorer i København og et tredje er en besøgsvensordning.

Du kan læse mere på rodekors.dk og ringe til dem på telefon 35 25 92 00.

Du kan også sende et brev til Røde Kors på denne adresse:
Røde Kors
Blegdamsvej 27
2100 København Ø

SAVN

Foreningen SAVN arbejder specifikt med hjælp til pårørende til indsatte. De driver en rådgivningstelefon, hvor du kan ringe anonymt alle hverdage mellem kl. 9 og 18 på telefon 28 79 60 00 (åbningstiderne kan ændre sig – du kan se de dagsaktuelle åbningstider på deres hjemmeside).

SAVN laver også weekendture, hvor indsattes familier mødes og laver sociale aktiviteter. På turene er der familieterapeuter, der kan rådgive og hjælpe de voksne pårørende, mens SAVNs medarbejdere underholder og leger med børnene.

Du kan læse mere om SAVN på savn.dk og sende dem post her:
SAVN
Hejrevej 43, 2. sal
2400 København N

Settlementet

Settlementet er en organisation, der hjælper udsatte borgere. De udfører blandt andet gældsrådgivning, men også en række andre sociale indsatser. Du kan læse mere på deres hjemmeside, settlementet.dk.

Du kan skrive til Settlementet på følgende adresse:
Settlementet
Dybbølsgade 41
1721 København V

Lyt og læs videre

Fængselshåndbogen er gratis tilgængelig online på adressen fængselshåndbogen.dk. Den digitale udgave af bogen vil løbende blive opdateret, når lovene ændres, eller forholdene i arresthuse og fængsler forandres.

Den digitale udgave af bogen adskiller sig fra den trykte bog ved at have et stort afsnit med henvisninger til materiale, du kan se, læse og lytte til. Der kan du finde links til interessante hjemmesider, spændende podcasts og informative videoklip.

Hvis du har forslag til materiale, der bør omtales, så send en e-mail til: *kontakt@faengselshaandbogen.dk*

Ordbog

Her finder du en oversigt over ord og udtryk, som du kan støde på i forbindelse med en straffesag. Hvert ord er efterfulgt af en kort forklaring. I nogle tilfælde er der også henvisning til, på hvilke sider i bogen du kan læse mere om emnet.

Advokat: En advokat er en jurist, der rådgiver om loven og har ret til at føre retssager for andre. I Danmark kræver det en juridisk kandidateksamen og mindst tre års arbejde med praktisk juridisk virksomhed at kunne føre sager for domstolene. Se også 'Bistandsadvokat', 'Forsvarsadvokat' samt 'Beskikket advokat' og 'Beneficieret advokat'.
Læs mere på side 93.

Afgørelse: Når retten afsiger dom, er det en afgørelse. En afgørelse fra byretten kan ankes til landsretten.

Afsoning: At sidde i fængsel eller have fodlænke på for at aftjene den straf, man har fået.
Læs mere på side 139.

Anklageskrift: Et dokument, som anklagemyndigheden udarbejder. I dokumentet står der, hvilke ulovlige handlinger anklagemyndigheden mener, du har begået, og hvilke paragraffer i loven de mener, du har overtrådt. Når du får anklageskriftet, er du blevet tiltalt.
Læs mere på side 114.

Anklagemyndigheden: Den myndighed, der står for at retsforfølge dig. Det er anklagemyndigheden, der vurderer, om politiets beviser er stærke nok til at rejse tiltale. Derefter er det en anklager fra anklagemyndigheden, der fører sagen i retten.

Anke: Når man anker, skal ens sag gennemføres igen, men denne gang på et højere niveau i retsvæsnet. En dom i byretten kan altså ankes til landsretten. Hvis sagen er startet i landsretten, kan den ankes til Højesteret. Man har ret til at få sin sag prøvet ved to retsinstanser, altså to forskellige niveauer i retssystemet.
Læs mere på side 134.

Arrestant: Se under 'Varetægtsarrestant'.

Arresthus: Et arresthus, eller en arrest, er et mindre fængsel, der primært huser varetægtsfængslede. I nogle tilfælde kan man afsone fængselsstraffe i et arresthus i stedet for i et fængsel.
Læs mere på side 42.

Behandlingsdom: En behandlingsdom betyder, at du ikke skal i fængsel. I stedet skal du gennemføre psykiatrisk behandling. Det kan enten være ved anbringelse eller indlæggelse på en psykiatrisk afdeling, eller ved at du skal følge et behandlingsforløb, mens du bor hjemme hos dig selv. Det sidste kaldes et ambulant forløb.

Beneficeret advokat: De beneficerede advokater er en liste af forsvarsadvokater, som er godkendt til at føre straffesager. Hvis du ikke selv har ønsket en bestemt forsvarsadvokat, vil retten udpege en til dig fra listen over beneficerede advokater, som så bliver beskikket for dig.
Læs mere på side 96.

Beskikket advokat: Når retten tildeler dig en advokat – uanset om det er en, du har ønsket, eller en fra listen af beneficerede advokater – så er advokaten blevet 'beskikket'. Det betyder, at advokaten nu repræsenterer dig over for systemet. Hvis du bliver frifundet, betaler statskassen advokatens løn, også kaldet salær. Hvis du bliver dømt, opkræver staten omkostningerne fra dig efter sagen. Den beskikkede advokat arbejder for et fast salær, der bestemmes af domstolene. De får allesammen den samme løn.
Læs mere på side 96.

Behandlingsinstitution: Unge under 18 år, der er frihedsberøvede, skal som udgangspunkt sidde i en sikret institution eller behandlingsinstitution. Det er dog ikke altid, at der er plads.
Læs mere på side 44.

Besøgstilladelse: For at kunne komme på besøg i fængsler og arresthuse skal du indsende en ansøgning om besøgstilladelse.
Læs mere på side 184.

Betinget fængsel: Du får en fængselsstraf, som du kun skal afsone, hvis du begår nye lovovertrædelser i løbet af en tidsbestemt periode, for eksempel inden for de følgende to år. Det kan i nogle tilfælde være med vilkår om, at du skal udføre samfundstjeneste eller være under tilsyn fra Kriminalforsorgen.
Læs mere på side 133.

Betænkningstid: Når retten har afsagt en dom, har både du og anklagemyndigheden 14 dages betænkningstid til at overveje, om I vil anke sagen. Se mere under 'Anke'.
Læs mere på side 134.

Bisidder: En støtteperson, der kan være med, når du skal afhøres. Det kan for eksempel være et familiemedlem, du tager med, når du skal mødes med din advokat. I fængslet kan det være en anden fange, du tager med, hvis fængselsbetjentene vil afhøre dig i forbindelse med overtrædelse af fængslets regler. En bisidder må hjælpe med at stille spørgsmål, men må ikke træffe beslutninger på dine vegne.

Bistandsadvokat: En bistandsadvokat kan blive beskikket til dig, hvis du har været udsat for en forbrydelse. En bistandsadvokat er gratis.
Læs mere på side 33.

Brev– og besøgskontrol: Når du som varetægtsfængslet får dine breve gennemlæst af politiet, og dine besøg bliver overværet af en politibetjent. Brev– og besøgskontrol kaldes også for B&B.
Læs mere på side 43.

Byret: Det første niveau af de tre retsinstanser i Danmark. Der findes 24 byretter i Danmark. Stort set alle straffesager starter i byretten. Se også 'Landsret' og 'Højesteret'.

Bøde: En bøde er en af de måder, en strafferetssag kan blive afgjort på, og er et beløb, du skal betale som straf. Hvis du ikke betaler, skal du i stedet i fængsel. Det kaldes en forvandlingsstraf.

Cellevisitation: Ransagning af din celle i fængslet. Se også under 'Ransagning'.
Læs mere på side 87.

Dombog: Et juridisk dokument, som retten udarbejder i forbindelse med din sag. I dombogen fremgår det blandt andet, hvad straffen er, og hvordan dommerne er kommet frem til den afgørelse.

Dommer: En dommer er en uddannet jurist. I byretten kaldes de dommere, i landsretten landsdommere og i Højesteret højesteretsdommere. Læg–dommere er derimod ikke uddannede jurister. Lægdommere medvirker ved alle sager, hvor der kræves fængselsstraf. Se under 'Lægdommer'.

Dommervagten: Slang for Københavns Byrets afdeling for grundlovsforhør. Den lå tidligere på Politigården i København. I dag holdes grundlovsforhør i København i byrettens lokaler ved Nytorv.

Domsmand: Se under 'Lægdommer'.

Domsmandsret: Når anklagemyndigheden kræver under fire års fængsel i en sag, afgøres sagen af en domsmandsret. Domsmandsretten består i byretten af én dommer og to lægdommere. I landsretten består en domsmandsret af tre juridiske dommere og tre lægdommere.
Læs mere på side 124.

Domstol: Domstolen er et andet ord for retten. Der er tre niveauer af retter i Danmark: byretterne, landsretterne og Højesteret. Retterne, eller domstolene, hører under Domstolsstyrelsen, der hører under Justitsministeriet. Det er domstolene, der afgør straffesager.

Fodlænke: Hvis du er idømt fængselsstraf på op til seks måneder, kan du i nogle tilfælde afsone med fodlænke hjemme hos dig selv. Det sker, ved at du får en elektronisk sender monteret rundt om anklen, så Kriminalforsorgen hele tiden kan se, hvor du er.
Læs mere på side 146.

Forkyndelse: Forkyndelse er domstolenes fremsættelse af officielle juridiske meddelelser. Når domstolen giver dig besked om, at du for eksempel skal møde i retten, at du er blevet stævnet eller andre vigtige meddelelser, kaldes det forkyndelse. Domstolen kan forkynde via brev, telefon, Digital Post/e-Boks eller en stævningsmand, der har ansvaret for at opsøge modtageren og give meddelelsen.

Forvaring: Hvis retten vurderer, at du er særligt farlig og til fare for andre, kan du idømmes en forvaringsdom. Det er retten, der vurderer, hvornår en forvaringsdømt kan løslades.
Læs mere på side 133.

Forsæt: At have forsæt betyder, at man havde intention om, at en handling skulle ende med et givet resultat. Det er et begreb, der ofte bruges i straffesager, når det skal afklares, hvilke paragraffer en bestemt lovovertrædelse skal straffes efter.

Forsvarsadvokat: Når du bliver sigtet i en straffesag, har du ret til en advokat. Det kan være en advokat, du selv vælger, eller en beneficeret advokat, som du får beskikket. Advokatens rolle er at give dig rådgivning om, hvordan du skal gribe sagen an, og at arbejde for, at sagen falder bedst muligt ud for dig. Advokater, der primært arbejder med straffesager, kaldes typisk forsvarsadvokater eller strafferetsadvokater.
Læs mere på side 92.

Forelæggelse: Anklagerens fremlæggelse af sagens forhold i starten af en hovedforhandling.
Læs mere på side 26.

Forvandlingsstraf: Se under 'Bøde'.

Frifindelse: Når retten vurderer, at der ikke er ført bevis for, at du er skyldig. Du bliver derfor ikke straffet og skal ikke betale sagsomkostninger.

Frigang: Når du som indsat i et fængsel får fri til at forlade fængslet på hverdage for at passe arbejde eller uddannelse.

Fristforlængelse: Når din varetægtsfængsling er ved at udløbe, kan der ske to ting: Politiet kan vælge at løslade dig eller at bede retten om at forlænge din varetægtsfængsling. Det sidste sker ved en såkaldt fristforlængelse, som er et retsmøde. Fristforlængelse sker som udgangspunkt via en videokonference, hvilket betyder, at den indsatte ikke er fysisk til stede i retten.
Læs mere på side 104.

Fuldmagt: Når du giver en person fuldmagt, giver du vedkommende tilladelse til at handle på dine vegne. Man kan give andre personer fuldmagt til mange forskellige ting. Det kan for eksempel være, hvis du giver en pårørende fuldmagt til at kontakte offentlige myndigheder på dine vegne, mens du er indsat.

Fængsel: Det sted, du opholder dig, når du er blevet idømt en fængselsstraf og har fået frataget din frihed. Sigtede, der endnu ikke er dømte, sidder i et arresthus. Det er Kriminalforsorgen, der driver åbne og lukkede fængsler, arresthuse, pensioner og udrejsecentre.

Grundlovsforhør: Et retsmøde, hvor en dommer afgør, om du skal varetægtsfængsles eller løslades. Grundlovsforhør skal afholdes inden for 24 timer, efter du er blevet anholdt.
Læs mere på side 36.

Hjemmel: Det lovgrundlag, der ligger til grund for politiets, rettens eller Kriminalforsorgens handlinger og afgørelser.

Hovedforhandling: Det eller de retsmøder, hvor det skal afgøres, om du er skyldig, og hvordan du skal straffes.
Læs mere på side 122.

Husundersøgelse: Se under 'Ransagning'.

Højesteret: Den tredje og øverste retsinstans i Danmark. Det er meget, meget få sager, der kommer i Højesteret.

Indsat: Du er indsat, når du er frihedsberøvet og sidder i et arresthus eller et fængsel.

Indlevering: Som pårørende kan du indlevere tøj og en række andre genstande til den indsatte. Du kan ringe til fængslet eller arresthuset og spørge, præcis hvad du må indlevere.
Læs mere på side 171.

Kendelse: En kendelse er en beslutning, som retten træffer undervejs i en straffesag. Det kan for eksempel være en kendelse om, at politiet må aflytte eller ransage. Hvis du vil klage over en kendelse, hedder det at 'kære'. Se under 'Kære'.

Kære: At kære betyder i juridisk sammenhæng at klage over en kendelse i retten. Både dømte og anklager kan kære.

Kæremål: Se under 'Kære'.

Landsret: Anden og næsthøjeste retsinstans i Danmark. Der findes to landsretter i Danmark: Østre Landsret i København og Vestre Landsret, der har hovedsæde i Viborg og afdelinger i en række andre jyske byer. Hvis du bliver dømt i byretten, kan du anke til landsretten. Landsrettens afgørelse er som udgangspunkt endelig.

Ledsaget udgang: Se under 'Udgang'.

Lukket fængsel: Lukkede fængsler har en højere grad af kontrol og sikkerhedsforanstaltninger end åbne fængsler. De er omgivet af en ydre mur eller hegn og dørene er låst. Lange straffe afsones normalt i lukkede fængsler.
Læs mere på side 152.

Lægdommer: En lægdommer er en civilperson, det vil sige en helt almindelig borger, der ikke behøver at være jurist, og som er udpeget til at hjælpe de juridiske dommere med at dømme i visse typer straffesager. Lægdommerne kaldes enten domsmænd eller nævninge, alt efter hvilken type sag der er tale om.
Læs mere på side 124.

Mentalundersøgelse: Dommeren i din sag kan beslutte, at du skal have gennemført en mentalundersøgelse. Det sker, hvis der er tvivl om, hvorvidt du er egnet til at få en almindelig fængselsstraf, hvis du har en psykisk sygdom, eller hvis du er sigtet for grov personfarlig kriminalitet. Mentalundersøgelsen foregår enten i arresthuset, eller ved at du overføres til en retspsykiatrisk afdeling. Det er en speciallæge i psykiatri, eventuelt i samarbejde med en psykolog og/eller socialrådgiver, der gennemfører mentalundersøgelsen. Den består af én eller flere samtaler. En mentalundersøgelse er ikke det samme som en personundersøgelse.

Nævning: En lægdommer i en nævningesag.
Læs mere på side 124.

Nævningesag: Se under 'Nævningeting'.

Nævningeting: Når anklagemyndigheden kræver fire års fængsel eller derover i en sag, afgøres sagen af et nævningeting. I byretten består et nævningeting af tre juridiske dommere og seks nævninge. I landsretten består nævningetinget af tre juridiske dommere og ni nævninge.
L*æs mere på side 124.*

Orlov: Se under 'Udgang'.

Pension: I den sidste periode af din afsoning kan du blive overflyttet til det, der kaldes for en pension. En pension er en type af institution under Kriminalforsorgen, hvor der er endnu færre krav til dit ophold, end der er i et åbent fængsel. Det betyder, at du kan tage ud og gå på arbejde i hverdagen og måske se din familie efter arbejde, men at du om natten skal sove på institutionen.
Læs mere på side 160.

Personundersøgelse: Når du skal i retten, skal du i mange tilfælde have lavet en personundersøgelse. Det foregår, ved at du bliver indkaldt til møde hos Kriminalforsorgen og snakker med en personundersøger. De spørger ind til dit liv og din hverdag. Oplysningerne bliver brugt til at vurdere, om du er egnet til at gennemføre samfundstjeneste i stedet for en ubetinget fængselsstraf. En personundersøgelse er ikke det samme som en mentalundersøgelse.
Læs mere på side 118.

Procedure: Sidste del af en hovedforhandling, hvor anklageren og forsvarsadvokaten argumenterer for, hvordan sagen skal afgøres, og hvad en eventuel straf skal være.
Læs mere på side 130.

Prøveløsladelse: Du kan normalt blive prøveløsladt efter at have afsonet to tredjedele af din straf. Kriminalforsorgen fører tilsyn med dig, mens du er prøveløsladt.
Læs mere på side 161.

Prøvetid: Se under 'Prøveperiode'.

Prøveperiode: Den periode efter en betinget dom eller prøveløsladelse, hvor en ny dom vil betyde, at den betingede dom eller reststraffen bliver udløst.

Ransagning: Når politiet gennemleder din bolig, bil eller anden ejendom for at finde beviser i en sag. Når fængselsbetjente ransager din celle i et arresthus eller fængsel, kaldes det for en 'cellevisitation'.

Reststraf: Den del af straffen, der er tilbage, når du bliver prøveløsladt. Se også under 'Prøvetid'.

Retsbog: En retsbog er et mødereferat for den enkelte retssag. Her står oplysning om tid og sted for retsmødet og rettens afgørelser, navne på de juridiske dommere, parternes navne og navne på de personer, der kommer for at afgive forklaring eller på anden måde er involveret. I retsbogen står også et kort referat af forhandlingerne i retten, samt parternes påstande, begæringer, indsigelser og forklaringer.

Retsformand: Den dommer, der leder retsmødet. Retsformanden er altid en juridisk dommer.

Retskendelse: Se under 'Kendelse'.

Retten: Se under 'Domstol'.

Sagfører: Se under 'Advokat'.

Sagsakter: De dokumenter, der indgår i sagen. Det kan for eksempel være afhøringsrapporter, tele-analyser og lignende.
Læs mere på side 37.

Sagsomkostninger: De udgifter, du skal betale, hvis du bliver dømt. Det er advokatens salær, men også udgifter til for eksempel DNA-undersøgelser og blodprøver.
Læs mere på side 136.

Salær: Advokatens løn.
Læs mere på side 136.

Samfundstjeneste: Ulønnet arbejde i en offentlig institution eller en institution med almennyttigt formål. Samfundstjeneste er typisk en del af en betinget dom. Arbejdet skal udføres i din fritid, så du kan passe dit sædvanlige arbejde imens. Du er under tilsyn af Kriminalforsorgen i den periode, hvor du udfører samfundstjeneste.
Læs mere på side 165.

Sigtet: Se under 'Sigtelse'.

Sigtelse: En sigtelse er politiets officielle og formelle besked til dig om, at du er mistænkt for en lovovertrædelse. Når du er sigtet, har du ret til en forsvarsadvokat, der kan varetage kontakten til politiet og medvirke ved afhøringer og retsmøder. Som sigtet har du ikke pligt til at udtale dig til politiet.
Læs mere på side 30.

Sikret institution: Unge under 18 år, der er idømt frihedsberøvelse, kommer som regel til at afsone i en sikret institution eller behandlingsinstitution.

Strafferetsadvokat: Se under 'Forsvarsadvokat'.

Straksdom: En dom, der afsiges meget kort tid efter en forbrydelse, normalt til afsoning umiddelbart efter. Hvis der er tale om en simpel sag, hvor der ikke er andre sigtede, og du vurderer, at du vil blive kendt skyldig uanset hvad, så kan du snakke med din advokat om muligheden for en straksdom. Det kræver, at du tilstår.
Læs mere på side 37.

Tilsyn: Hvis du er under tilsyn, betyder det, at du løbende er i kontakt med Kriminalforsorgen, der kontrollerer, at du overholder de regler, du er underlagt. Man kan være under tilsyn, hvis man har fået en betinget dom, udfører samfundstjeneste eller er prøveløsladt.

Tiltale: At anklagemyndigheden udarbejder og sender et anklageskrift til dig.
Læs mere på side 113.

Tiltalt: Når anklagemyndigheden har rejst tiltale mod dig, er du tiltalt. Det sker, når du får anklageskriftet.
Læs mere på side 113.

Ubetinget fængselsstraf: Du får en fængselsstraf, der skal afsones. Hvis straffen ikke er længere end seks måneder, kan du dog søge Kriminalforsorgen om tilladelse til at afsone dommen i fodlænke derhjemme. I nogle sager får man en kombineret fængselsstraf, hvor kun en mindre del af den skal afsones, mens resten gøres betinget.
Læs mere på side 133.

Udgang: Som afsoner kan du få udgang fra fængslet. Hvis du afsoner en straf på under fem års fængsel, er din udgang altid uden ledsagelse. Hvis din straf er fem år eller derover, skal du starte med ledsaget udgang, hvor en medarbejder fra Kriminalforsorgen følger med dig på din udgang.
Læs mere på side 149.

Udlændingecenter: Kriminalforsorgens såkaldte 'Udlændingecenter Ellebæk' er en fængselslignende institution i Nordsjælland. De indsatte er ikke kriminelle, men sidder fængslet efter udlændingeloven.

Udrejsecenter: Hvis du er idømt udvisning, men Flygtningenævnet vurderer, at du risikerer alvorlige overgreb, hvis du udsendes til dit oprindelsesland, må de danske myndigheder ikke udsende dig. Du kan i stedet blive pålagt opholdspligt på Kærshovedgård eller et lignende såkaldt udrejsecenter. Det betyder, at du skal bo og overnatte dér, indtil du kan blive sendt ud af landet. Du vil også blive pålagt meldepligt hos politiet.

Uledsaget udgang: Se under 'Udgang'.

Varetægt: Se under 'Varetægtsfængslet'.

Varetægtsarrestant: Se under 'Varetægtsfængslet'.

Varetægtsfængslet: Når du sidder i et arresthus, mens politiet efterforsker din sag. Du kan også sidde varetægtsfængslet, mens du venter på, at din sag skal for retten, mens du venter på din ankesag, eller mens du venter på at blive overført til afsoning.

Visitation: I fængselssammenhæng henviser dette typisk til kropsvisitation. Det er en undersøgelse af, om en person bærer ulovlige eller forbudte genstande på sig. Du kan kræve at blive visiteret af én af samme køn som dig selv. I Kriminalforsorgen bruges begrebet 'cellevisitation' nogle gange om 'celleransagning'.

Åbent fængsel: Åbne fængsler har færre sikkerhedsforanstaltninger end lukkede fængsler. Man kan sagtens forlade et åbent fængsel, men det er forbudt og straffes med overførsel til lukket fængsel eller arresthus. Forholdene i åbne fængsler er friere end både arresthuse og lukkede fængsler. *Læs mere på side 146.*

Om forfatteren

Jeg hedder Andreas Rasmussen og arbejder til daglig som freelance-journalist.

Jeg har baggrund i det autonome miljø på Nørrebro og har i den forbindelse været anholdt mange gange i forbindelse med politiske aktioner, demonstrationer og husbesættelser. De fleste gange er jeg blevet løsladt efter et par timer på politistationen, men to gange har jeg siddet varetægtsfængslet i henholdsvis 10 og 68 dage. I forbindelse med den sidste varetægtsfængsling sad jeg i isolation i 40 dage, mistænkt for overtrædelse af blandt andet terrorparagraffen. Den sigtelse blev senere droppet. Jeg har derudover afsonet en kort straf på 10 dage.

Siden da har jeg været involveret i politisk solidaritets- og støttearbejde for indsatte, og jeg har rådgivet pårørende og skrevet en masse tekster og artikler om fængsler. Jeg er en del af Skandinavisk isolasjonsnettverk, der laver oplysningsarbejde om problemerne ved isolationsfængsling. I den forbindelse har jeg været med til at udarbejde foldere til både indsatte og pårørende, som i første omgang er distribueret i alle norske fængsler, og i skrivende stund er de også på vej ud i de danske fængsler.

Selv om alle mine tre fængselsophold har været korte, har de været livsforandrende oplevelser for mig. Især den længste varetægtsfængsling og isolationen vendte op og ned på mit liv. Det har formet både mit personlige og professionelle liv, som det ser ud i dag, selv om det er mere end ti år siden. Derfor ligger emnet mig meget på sinde, også selv om jeg forhåbentlig aldrig selv skal i fængsel igen.

Tak

Denne bog havde ikke kunnet lade sig gøre uden hjælp fra rigtig mange mennesker.

Jeg har fået hjælp af en række af landets dygtigste forsvarsadvokater, der har delt deres erfaringer og læst bogen med kritiske briller. I alfabetisk rækkefølge er det Amalie Starch, Erbil Kaya, Hanne Reumert, Kåre Traberg Schmidt, Mette Grith Stage og Marc Malmbak Stounberg. Jeg har desuden fået uvurderlig hjælp af advokatsekretær Pia Christensen.

Fra foreningen SAVN har Dorte Sjögren, Julie Nielsen, Elisabeth Toft Rasmussen og Pernille Gry Petersen brugt tid og energi på at sætte mig ind i de mange problemstillinger og spørgsmål, som pårørende sidder med. Det har gjort bogen meget bedre, end den ellers ville være blevet. Jeg håber, at bogen vil blive en hjælp i SAVNs fremtidige arbejde. Også Anne Berit Sandvik fra SAVNs norske søsterorganisation, For Fangers Pårørende (FFP), har været en stor hjælp i bogens udarbejdelse.

Et stort tak skal lyde til de mange nuværende og tidligere pårørende fra Facebook-gruppen 'Hjerterum-En verden indefra', der har taget sig tid i en allerede presset hverdag til at komme med vigtige indspark, forslag og dagsaktuelle erfaringer. I har gjort en stor forskel!

Skandinavisk isolasjonsnettverk samler nogle af de dygtigste forskere og praktikere fra rets- og fængselssystemet i Danmark, Sverige og Norge. Jeg har fået gode råd, sparring og forslag fra Ida Koch, Marte Rua, Marit Lomundal Sæther og Peter Scharff Smith. Tusind tak!

Et ekstra stort tak til Sofie Bünger, der er jurist og aktiv i LGBT Asylum. Hendes omfattende viden og erfaring med det udlændingeretlige område har

været helt centralt for, at bogen også kan være en hjælp for personer uden dansk statsborgerskab. Jeg har også fået værdifuld rådgivning og sparring fra Maja Løvbjerg Hansen og Filip Soos – begge jurister, der har arbejdet med aktivisme, udsatte mennesker og den kriminalisering, som de lider under.

Også en række nuværende og tidligere medarbejdere i Kriminalforsorgen har bidraget med dagsaktuelle oplysninger, nyttige råd og gode indspark. Det samme har Charlotte Rosenberg, der er forskningsleder på socialrådgiveruddannelsen på Professionshøjskolen Absalon. Fra DPU har lektor og afdelingsleder Charlotte Mathiassen med sin specialviden om kvinder bag tremmer også givet vigtige inputs.

Tak til R og Malene Meisner for hjælp med fundraising. Uden jer var bogen aldrig blevet til noget. Det samme gælder de søde forlagsfolk fra Hydra Bøger og de dygtige grafikere i Rabotnik. Også en stor tak til ABC København, fangesolidaritetsaktivister i Sverige og andre seje retshjælpsaktivister. Desuden en stor tak til journalist Freja Wedenborg for sparring og feedback undervejs i skriveprocessen, samt til gode venner og kammerater, der har læst de første udkast med kritiske øjne.

En kæmpe tak går til Hanne og Pia for altid at have min ryg, når jeg er havnet i juridiske problemer. Jeg havde aldrig klaret det uden jer. Jeg er jer evigt taknemmelig.

Den **allerstørste** tak går til alle de nuværende og tidligere indsatte og pårørende, der har delt deres historier og erfaringer med mig, selv om I har stået i svære personlige situationer præget af fængselssystemet. Ingen nævnt, ingen glemt. Jeg håber inderligt, at bogen kan hjælpe andre i jeres situation.

Når man bliver involveret i en straffesag, kan man stå med mange spørgsmål: Skal jeg udtale mig, hvis politiet vil afhøre mig? Hvordan vælger jeg den rigtige advokat? Hvordan snakker jeg med mine børn om, at jeg skal i fængsel? Hvem kan hjælpe mig, når jeg bliver løsladt?

Det samme gælder som pårørende til en indsat. Hvad må jeg indlevere? Hvornår kan jeg komme på besøg? Hvorfor vil advokaten ikke fortælle noget om sagen? Hvor kan jeg få støtte?

De spørgsmål, og mange andre, får du svar på i denne bog. Den indeholder praktiske oplysninger, brugbare erfaringer fra tidligere indsatte og pårørende og gode råd fra fagfolk på området.

9 788799 411986

ISBN: 978-87-994119-8-6