

STOPPEN MET CRIMINALITEIT

STOPPEN MET CRIMINALITEIT

Dit boek gaat over hoe je als gedetineerde of als ex-gedetineerde het beste kunt stoppen met criminaliteit. Het leert je om niet af te wachten totdat anderen de problemen voor je oplossen, maar om zelf in actie te komen en je leven weer op de rails te zetten. Want stoppen moet criminaliteit is vooral een kwestie van zelf willen en zelf doen.

Dit boek kan hierbij een goede steun zijn. Om te beginnen onderzoek je waarom een leven van bajes in bajes uit eigenlijk niks voor je is. Je ontdekt wat je wel met je leven zou willen. Met veel praktische oefeningen ga je vervolgens aan de slag om je ideaal concreet te maken. Je leert bijvoorbeeld wat je moet doen om geschikt werk te krijgen, hoe je een goede woonplek kunt regelen en je financiën netjes op orde houdt. Ook is er aandacht voor sociale vaardigheden en voor je lichamelijke en geestelijke gezondheid.

Stap voor stap leer je hoe je jouw doelen kunt realiseren. Bovendien krijg je veel handige tips om tegenslagen te kunnen opvangen, zoals een uitkering of baan die op zich laten wachten of gebrek aan steun van anderen. Dit boek helpt je om vol te houden in plaats van weer te kiezen voor de gemakkelijkste weg die van de criminaliteit.

Dit boek is ook nuttig voor gevangenispersoneel en hulpverleners. Het kan het vertrekpunt zijn voor een constructieve samenwerking waarin zij gedetineerden ondersteunen bij het opnieuw inrichten van hun leven.

www.stoppenmetcriminaliteit.nl

ISBN 978-90-811137-4-8



WERKBOEK VOOR (EX-)GEDETINEERDEN

Peter Nellissen
Marie-Louise Schreurs



Nelissen Onderzoek & Advies

Inhoudsopgave

Voorwoord	11
1. Stoppen of doorgaan met criminaliteit?	15
1.1 Waarom wil je stoppen met criminaliteit?	16
1.2 Waarom wil je doorgaan met criminaliteit?	16
1.3 Neem een besluit!	17
1.4 Leeswijzer	19
1.5 Opzet van het boek	20
2. Kies voor verandering	23
2.1 Jouw leven op dit moment	24
2.2 Wat vind jij belangrijk?	25
2.3 Wie ben ik?	29
2.4 Ontdek je doelen en persoonlijke waarden	29
2.5 Hindernissen om doelen te bereiken	34
2.6 Hoe kan ik hindernissen doorbreken?	37
2.7 Kies voor het leven dat bij jou past!	37
2.8 Zoek de hoofdstukken die bij je doelen passen	39
3. Regel een plek om te wonen	43
3.1 Wonen waar je je prettig voelt	44
3.2 Je huis en het interieur	47
3.3 Hoe regel je je huishouden?	50
3.4 Woonruimte krijgen	52
3.5 De financiën	57
3.6 Woonruimte behouden tijdens detentie	59
3.7 Speciale woonvormen	59
3.8 Afspraken met mezelf	62
3.9 Om te onthouden	65
4. Ga zorgvuldig om met anderen	67
4.1 Een sociaal netwerk	68
4.2 Sociale vaardigheden	71
4.3 Ken jezelf	77
4.4 Afspraken met mezelf	83
4.5 Om te onthouden	85

Dr. P. Ph. Nelissen & M.L.J.J. Schreurs

Datawyse, Universitaire Pers Maastricht

Ontwerp omslag: Fraipont Visuele Communicatie, Roermond

Ontwerp binnenwerk: Datawyse BV, Maastricht

978 90 811137 4 8

978

Website: www.stoppenmetcriminaliteit.nl

Copyright: 2008 Nelissen Onderzoek & Advies, Maastricht. Auteursrechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden veeleelvoudigd en/of openbaar gemaakt worden door middel van druk, microfilm of op welke andere wijze ook, zonder de toestemming van de auteurshebbende.

Zorg goed voor jezelf	89
Voeding	90
Persoonlijke hygiëne	96
Beweging	99
Dag- en nachtritme	102
Gezondheidszorg	105
Alcohol en drugs	107
Afspraken met mezelf	109
Om te onthouden	111
Zoek werk	113
Mijn wensen en mogelijkheden	114
De vacature en de sollicitatiebrief	123
Het sollicitatiegesprek	128
Hoe houd je je baan?	131
Afspraken met mezelf	134
Om te onthouden	135
Houd je zaken op orde	137
Identiteitspapieren	138
Inkomsten	138
Uitgaven	141
Begroten	145
Bewust en verstandig geld uitgeven	146
Bankzaken	150
Verzekeringen	152
Schulden	153
Hoe schrijf je een brief?	155
Computervaardigheden	159
Afspraken met mezelf	160
Om te onthouden	161
Deel je tijd goed in	163
Planning	164
Invulling vrije tijd	167
Afspraken met mezelf	170
Om te onthouden	172

9. Stoppen met criminaliteit: hoe houd ik het vol?	175
9.1 Problemen liggen op de loer	176
9.2 Omgaan met problemen	176
9.3 Blijf bij je doelen	179
9.4 Pak je problemen systematisch aan	179
9.5 Probleem top 10 met tips	181
9.6 Goed omgaan met je problemen zorgt voor controle over je leven	185
9.7 Afspraken met mezelf	186
9.8 Om te onthouden	187

Literatuurlijst	188
------------------------	------------

Bijlage: Begrotingsformulier	189
-------------------------------------	------------