

# 1. INHALT

<b>1. Inhalt</b>	<b>5</b>
<b>2. Vorwort</b>	<b>11</b>
<b>3. Hallo Kollege</b>	<b>13</b>
<b>4. Orientierungshilfe</b>	<b>18</b>
<i>Prinzip Antrag</i>	18
<i>„Ist halt so!“</i>	22
<i>Strafe, Erziehung, Therapie, Resozialisierung</i>	24
<i>Ziemlich beste Freunde</i>	26
<i>Kontaktverlust ist das grösste Leid</i>	30
<b>5. Existenzsicherung</b>	<b>34</b>
<b>6. Die seelische Stabilität</b>	<b>35</b>
<b>7. Den Alltag bewältigen</b>	<b>37</b>
<i>Tagesplan</i>	38
<i>Zu 1) Minutentakt</i>	41
<i>zu 2) Lebendkontrolle</i>	41
<i>zu 3) Warten</i>	42
<i>Zu 4) Hohlstunden</i>	43
<i>Zu 6) Teller und Besteck</i>	43
<i>Zu 7) kein Blechnapf mehr</i>	44
<i>Zu 8) Einsame Mahlzeiten</i>	44

Zu 11) Arbeitszeiten	45
Zu 12) überwachte Besuche	45
zu 12) Nicht akustisch überwachte Besuche	46
Zu 14) Wochenend-Freizeit	48
Zu 14) Wäschemarken und Telefongeld	49
Zu 15) Kleidung für den Hofgang	52
Zu 16) Eingesperrt im Flur	52
Zu 17) Brandschutz	53
zu 18) Zelleninspektion	55
zu 19) Abendessen und Schälchen	57
Zu 20) Mülltrennung	58
Zu 20) Küche, Kochen u.a.	60
Zu 20) Wasserkocher	61
Zu 20) Körperschönheit und -Pflege	61
Zu 20) Waschen	65
zu 20) Privatwäsche und Berufskleidung	68
Zu 20) Putzen	71
Zu 20) Abendmedizin	73
Zu 20) Dein Büro: Bücher, Zeitungen & Co	73
Zu 20) Post, Briefe, Briefgeheimnis	75
Zu 20) Telefonieren	79
Zu 20) Freizeitgestaltung	81

<i>Wochenplan</i>	84
<i>Hinweise zum Wochenplan</i>	86
zu b) und d) Zucker, Marmelade, Margarine, Milch	86
zu g) Einkauf	86
<i>Monatsplan</i>	87
<i>Jahresplan</i>	88
<b>8. Musterbrief</b>	<b>90</b>
<b>9. Geld ist doch dringend und wichtig</b>	<b>95</b>
<i>Sondergeld-1 (SG I)</i>	95
<i>Sondergeld-2 (SG II)</i>	98
<i>Eigengeld</i>	98
<i>Überbrückungsgeld</i>	99
<i>Hausgeld</i>	100
<b>10. Gesundheit, Krankheit, Soziales, Arzt und Medikamente</b>	<b>101</b>
<i>Suchttherapie</i>	102
<i>Augenarzt und Brille</i>	104
<i>Zahnarzt</i>	105
<i>Physiotherapie</i>	105
<i>Psychologen</i>	105
<i>Pfarrer</i>	106
<i>Sozialarbeiter</i>	108
<b>11. Gesundheitstipps</b>	<b>112</b>

<b>12. Welche Rechte stehen Gefangenen zu?</b>	<b>113</b>
<i>Das Recht auf Einzelzelle</i>	115
<i>Untersuchungshaft</i>	118
<i>Körperliche Durchsuchung und Fesselung</i>	119
<i>Ausgabe zugeschickter Zeitungen und Zeitschriften</i>	121
<i>Verteidigerpost darf nicht von Beamten gelesen werden</i>	122
<i>Disziplinarmaßnahmen</i>	123
<b>13. Arbeit und Ausbildung</b>	<b>123</b>
<i>Arbeitsplätze</i>	124
<i>Schul- und Lehrstellen</i>	125
<i>Weiterbildungen</i>	126
<i>Der Reiniger</i>	126
<b>14. Haftlockerungen und Freigang</b>	<b>127</b>
<b>15. Halbstrafe oder Zweidrittel-Entlassung</b>	<b>129</b>
<i>Ersatzstrafen</i>	132
<i>Bewährungsauflagen</i>	133
<i>Führungsaufsicht</i>	133
<i>Entlassungsvorbereitungen</i>	135
6 Monate vor Entlassung:	135
3 Monate vor Entlassung:	135
<b>16. Was erwartet Dich nach der Haft?</b>	<b>137</b>
<i>Geld und Überleben</i>	137

<i>Beruf und Ausbildung</i>	141
<i>Selbstständigkeit</i>	142
<i>Wohnung und Wohnort</i>	145
<i>Beziehung und Familie</i>	146
<b>17. Psychologische Aspekte</b>	<b>148</b>
<i>Wut, Zorn, Hass, Verbitterung</i>	149
<i>Frust und Demütigungen</i>	151
<i>Sorge um Angehörige und Freunde</i>	152
<i>Ausgrenzung, Toleranz und Kulturen</i>	152
<i>Anderen und sich selbst vergeben</i>	154
<i>Herz-Meditation der Vergebung</i>	156
<b>18. Der Autor</b>	<b>158</b>
<b>19. Danksagung</b>	<b>160</b>
<b>20. Gast Kommentar</b>	<b>161</b>
<b>21. Glossar</b>	<b>162</b>
<b>22. Literaturverzeichnis und hilfreiche Adressen</b>	<b>167</b>
<b>23. STICHWORTVERZEICHNIS</b>	<b>169</b>