



Co-funded by
the European Union



RESTART

Emotioneel en psychologisch welzijn binnen en buiten gevangenissen



Foto: Joel Bergner, Londen, VK 2020: In de Isis-gevangenis werkte Joel met jonge gevangenen aan deze muurschildering, waarmee hij hun hoop en dromen voor een betere toekomst uitdrukte, <https://joelartista.com/#jp-carousel-16009>.

RESTART WP2: Methodologische richtlijnen voor docenten

Gefinancierd door de Europese Unie. De standpunten en meningen zijn echter uitsluitend die van de auteur(s) en weerspiegelen niet noodzakelijkerwijs die van de Europese Unie of het Europees Uitvoerend Agentschap onderwijs en cultuur (EACEA). Noch de Europese Unie, noch het EACEA kan verantwoordelijk worden gehouden.

Creative Commons: Ebook "RESTART Methodologische basis voor opleiders" © 2025 door het RESTART-partnerschap is gelicentieerd onder CC BY-SA 4.0.

nr. 2024-1-NO01-KA220-ADU-000244906



03

Over het RESTART project. Onderwerpen die we behandelen in het Restart Project

05

"DESK RESEARCH" Uitkomsten

Een beschrijving van 20 benaderingen om het emotioneel en psychologisch welzijn van individuen te verbeteren

- **Psycho-sociale Interventies 07**
- **Evidence-based, op competenties gericht model 10**
- **Therapeutische Gemeenschappen 14**
- **Technieken gebaseerd op de integratie van Fysieke Activiteiten 16**
- **Positive Psychologische Interventies (PPIs) 19**
- **Expressieve Kunst Therapie 21**
- **Expressieve Therapie 23**

28

FOCUS GROUP uitkomsten

Presentatie of key Insights collected during interviews
Slot conclusions



INHOUDSOPGAVE

Over het RESTART-project

Mentale gezondheid in gevangenissen: een urgente uitdaging

In de huidige Europese context is de gezondheidssituatie van mensen in detentie zorgwekkend, en verder verslechterd door de impact van de Covid-19-pandemie. Dit zet het respect voor mensenrechten binnen gevangenissen extra onder druk. Volgens de WHO (2023) is psychisch lijden de meest voorkomende aandoening onder gedetineerden in Europa. Toch blijft de geestelijke gezondheidszorg vaak onvoldoende, door een structureel tekort aan personeel en middelen.

Gedetineerden ervaren om uiteenlopende redenen ernstige psychische klachten, die onder meer blijken uit het hoge aantal zelfbeschadigingen en zelfmoordpogingen. Deze problemen zijn vaak het gevolg van langdurige traumatische ervaringen — vooral bij mensen met een migratieachtergrond, die in veel gevangenissen een groot deel van de populatie vormen.

De migratieroute zelf brengt veel risico's met zich mee voor het mentaal welzijn, en kan leiden tot situaties van "gedwongen criminaliteit". Tegelijk slagen re-integratieprojecten er lang niet altijd in om aan de complexe behoeften van deze doelgroep te voldoen. Daardoor blijven kansen op herstel van vaardigheden, welzijn en betekenisvolle relaties uit — juist die factoren die beschermen tegen terugval in criminaliteit.

Het RESTART-project wil hier verandering in brengen.

Het streeft naar een holistische benadering voor het herstel van emotioneel en psychologisch welzijn binnen gevangenissen, als basis voor een nieuw begin na detentie. Het project biedt gevangenispersoneel methodieken en instrumenten om welzijn te bevorderen en sociale inclusie te versterken.

Centraal staat het idee dat mensen niet passief afhankelijk mogen blijven van hulp, maar actief betrokken moeten worden bij hun eigen proces van herstel en herintegratie. Het herwinnen van autonomie is essentieel om emancipatie mogelijk te maken en duurzame verandering te bereiken.



DOELSTELLINGEN van Werkpakket 2 (WP2) (WAAROM)

De belangrijkste doelstelling van Werkpakket 2 (WP2) is het ondersteunen van gevangenispersoneel bij het ontwikkelen van vaardigheden om de geestelijke gezondheid van gedetineerden te bevorderen.

Dit document draagt direct bij aan het vergroten van het bewustzijn over het belang van mentale gezondheid als fundament voor het respecteren van mensenrechten en de waardigheid van ieder mens — ook van degenen die een strafbaar feit hebben gepleegd.

Verwachte resultaten (WAT)

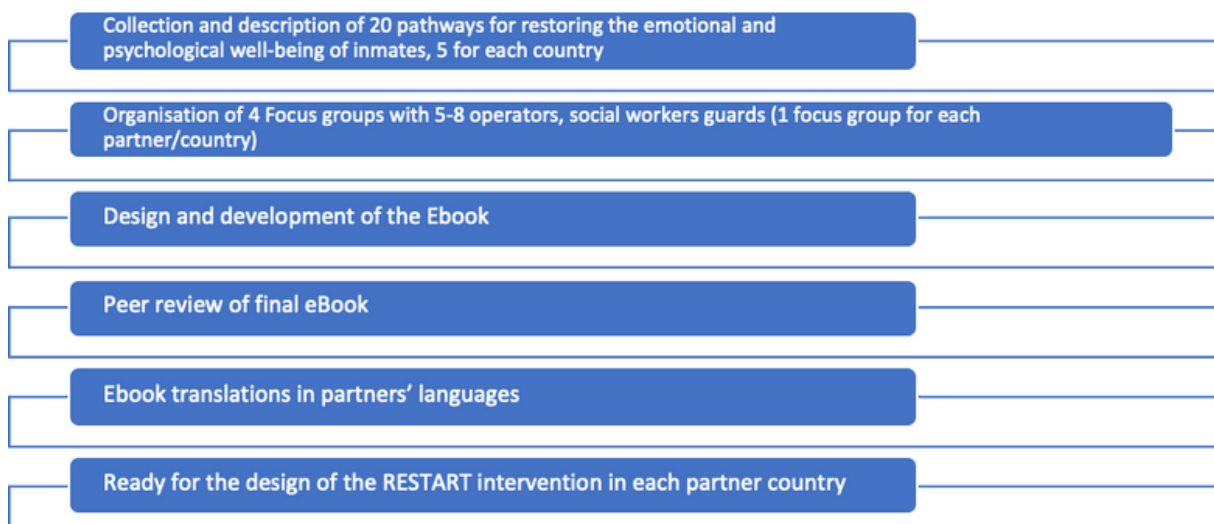
Om dit doel te bereiken, zal het partnerschap een e-book ontwerpen en produceren, "RESTART Methodologische basislijn voor docenten", met beschrijvingen van interventiemethoden voor het herstellen van het emotionele en psychologische welzijn van gedetineerden, zowel binnen als buiten de gevangenis. Het e-book zal verschillende technieken voor emotionele/psychologische zorg voor gedetineerden presenteren die al in Europese gevangenissen worden toegepast, of strategieën die in gevangenissen kunnen worden toegepast en die effectief zijn gebleken in andere contexten of doelgroepen (bijvoorbeeld volwassen migranten).

Voor Wie

De publicatie is bedoeld voor: Opleiders, Psychologen, Culturele/linguïstische bemiddelaars, Hulpverleners en gevangenispersoneel en biedt zowel theoretische als praktische elementen om te werken aan het emotioneel en psychologisch welzijn van mensen die in gevangenissen leven.

Activiteiten

Ons werk is gestructureerd rond de volgende activiteiten:



A woman with dark, curly hair is smiling and looking down at a laptop screen. She is wearing a dark blue cardigan over a light-colored top and a gold necklace. The background is a blurred office setting.

BEVINDINGEN UIT HET LITERATUURONDERZOEK

EEN BESCHRIJVING VAN 20
MANIEREN OM HET EMOTIONEEL
EN PSYCHOLOGISCH WELZIJN
VAN INDIVIDUEN TE
HERSTELLEN

Proces

Werkwijze

Het proces begon met het verzamelen en analyseren van informatie en bronnen over bestaande modellen en interventies die gericht zijn op het bevorderen van het emotionele en psychologische welzijn van kwetsbare groepen.

Dit onderzoek, uitgevoerd door de projectpartners van RESTART, bracht een breed scala aan benaderingen aan het licht die zich richten op het herstel van het emotionele en psychologische welzijn van gedetineerden. Het inspelen op de mentale gezondheidsbehoeften van deze doelgroep is van essentieel belang voor een succesvolle re-integratie in de samenleving. Voor een effectieve uitvoering van elk programma zijn goed opgeleid personeel, consistentie en aansluiting op bredere re-integratiestrategieën noodzakelijk. Door het aanpakken van trauma's, het versterken van emotionele intelligentie en het bieden van wegen naar herstel, spelen deze interventies een cruciale rol in het terugdringen van recidive en het bevorderen van maatschappelijke terugkeer.

Het succesvol toepassen van deze benaderingen vereist een individuele beoordeling en aanpassing aan de unieke behoeften van elke persoon, zodat het meest effectieve pad naar emotioneel en psychologisch welzijn kan worden gevolgd

Bevindingen

Binnen én buiten penitentiaire inrichtingen zijn er verschillende benaderingen om het emotionele en psychologische welzijn van gedetineerden te ondersteunen. Hieronder vindt u een selectie van inspirerende voorbeelden, onderverdeeld in zeven categorieën:

1. Psychosociale interventies
2. Competentiegerichte benaderingen
3. Therapeutische gemeenschappen
4. Mindfulness-gebaseerde technieken en integratie van fysieke activiteit
5. Positieve Psychologische Interventies (PPI's)
6. Expressieve therapie
7. Expressieve kunsttherapie





Psychosociale interventies

Groepstherapie en programma's voor onderlinge steun (peer support) worden ingezet om psychische klachten en middelenmisbruik in gevangenissen aan te pakken. Deze interventies richten zich op het versterken van sociale vaardigheden, het bieden van emotionele ondersteuning en het stimuleren van positieve gedragsverandering.

Psychosociale interventies

Voorbeeld: Fotografische therapie en emotioneel leren: voor de sociale rehabilitatie van jonge gevangenen



Een door Europa gefinancierd project dat onderzoek doet naar het gebruik van fototherapie om de emotionele gesteldheid van gedetineerden aan te pakken. De projectcoördinator is de University of Roehampton, Londen, waartoe ook het Research Centre for Therapeutic Education (RCTE) behoort. Het project omvat een van de grootste concentraties psychologische therapieën in het Verenigd Koninkrijk, met bijbehorende trainingen in counseling, psychotherapie en kunst- en speltherapie. De noodzaak van emotioneel leren in gevangenissen is met name belangrijk gezien het lagere aanpassingsniveau en zelfbewustzijn van gedetineerden, en het bewijs dat emotionele intelligentie een factor kan zijn bij crimineel gedrag.

"Fototherapie" is de term voor het gebruik van fotografie en persoonlijke snapshots binnen het kader van formele therapie (of psychotherapie). Binnen deze aanpak is het de getrainde professional in de geestelijke gezondheidszorg die deze technieken gebruikt om cliënten te helpen tijdens counseling- of therapiesessies. Het is een aanpak die gedetineerden voornamelijk de mogelijkheid biedt om over zichzelf te praten en wat voor hen belangrijk is, over zichzelf en de ander. Het leidt tot de ontwikkeling van emotionele intelligentie en maakt gebruik van een persoonsgerichte benadering om persoonlijkheid en menselijke relaties te begrijpen. Het is gebaseerd op vier benaderingen: 1. Emotioneel schrijven met foto's; 2. Digitaal verhalen vertellen; 3. De tijdslijn; 4. (Zelf)fotoportret.

Emotioneel schrijven met foto's: elke cliënt kan een foto kiezen, deze aan één (of meer) personen opdragen en aangeven wat de afbeelding oproept. De evocatieve kracht van de afbeelding kan associaties stimuleren, zelfexpressie bevorderen en interacties mogelijk maken. Dit wordt ontwikkeld met de deelnemers en begeleiders, bijvoorbeeld in wekelijkse bijeenkomsten. Tijdens elke bijeenkomst wordt voorgesteld om enkele vragen te beantwoorden aan de hand van de gekozen afbeeldingen. De antwoorden vormen aan het einde van de cursus een boek dat vervolgens aan de cliënten wordt overhandigd. Elke bijeenkomst duurde anderhalf uur.

Psychosociale interventies

Voorbeeld: Fotografische therapie en emotioneel leren: voor de sociale rehabilitatie van jonge gevangenen



Digital Storytelling: Een autobiografisch verhaal vertellen aan de hand van fragmenten uit herinneringen, reizen en gebeurtenissen. Digital Storytelling kan expressieve processen, educatie en training stimuleren, met de nadruk op de identiteitsontwikkeling van de persoon. Het kan bijvoorbeeld bestaan uit vier individuele gesprekken (elk 60 minuten) met cliënten, die gevraagd worden hun persoonlijke geschiedenis te vertellen aan de hand van de keuze van afbeeldingen en de analyse van persoonlijke en familiefoto's. Aan het einde van de gesprekken wordt een audio-interview opgenomen en vervolgens aan de cliënt voorgelegd. Het werk maakt gebruik van de technieken van Rogers counseling, actief luisteren en empathische relaties.

De tijdlijn: Het is een observatie van de eigen persoonlijke situatie en het plannen van de aankomst (of verandering). De bewoners gebruiken fotokaarten voor het introductiegedeelte en de presentatie van de deelnemers. Realisatie van de beelden die de cliënten met behulp van camera's hebben gemaakt.

Zelfportret: 4 sessies van bijvoorbeeld 90 minuten. Gebruik PhotoCard om de individuele presentatie van elke deelnemer en de expressie van de emotionele toestand van het moment te bereiken en het groepswork te vergemakkelijken. Het werk kan bestaan uit het identificeren van de primaire emoties (Ekman-tabellen) en het realiseren van de persoonlijke tabellen met betrekking tot emoties. Het werk moet reconstrueren wat er van onze ouders in ieder van ons zit, door de meest voorkomende uitingen van familie te onthouden en zelf-/fotoportretten van hen te maken.

- Een wetenschappelijke publicatie "Evaluating the therapeutic use of photocards in European prisons" is hier beschikbaar:
https://www.researchgate.net/profile/Evrinomy-Avdi/publication/300083086_Evaluating_the_therapeutic_use_of_photocards_in_European_prisons/links/5a8d5735aca2722961bfbb28/Evaluating-the-therapeutic-use-of-photocards-in-European-prisons.pdf
- Lees meer: <http://www.roehampton.ac.uk/psychology/>
- <https://www.delloewenthal.com/fototherapie-en-therapeutische-fotografie.html>



“Evidence based”, op het heden gericht counselingmodel (competentiegericht model)

Benadering die de nadruk legt op het ontwikkelen van praktische vaardigheden en persoonlijke sterktes in het hier en nu.

Competentiegerichtte modellen

Voorbeeld: Op zoek naar veiligheid



Het is een evidence-based, op het heden gericht counselingmodel dat als pilot wordt toegepast in het Long Bay Correctional Centre in Sydney en is ontworpen om mensen te helpen veiligheid te vinden bij trauma en/of middelenmisbruik.

Ontwikkeld door Dr. Lisa M. Najavits van Harvard Medical School. Deze therapeutische aanpak legt de nadruk op copingvaardigheden, grondingstechnieken en psycho-educatie om zowel trauma als verslaving gelijktijdig aan te pakken. In tegenstelling tot traditionele traumatherapieën die zich richten op traumatische gebeurtenissen uit het verleden, concentreert Seeking Safety zich op huidige copingstrategieën en -gedragingen om veiligheid in het heden te creëren. Het model is aanpasbaar, geschikt voor zowel groeps- als individuele toepassingen en kan in verschillende settings worden toegepast.

Het Seeking Safety-curriculum bestaat uit 25 onderwerpen, elk gericht op een specifieke copingvaardigheid die relevant is voor zowel PTSS als SUD. Deze onderwerpen zijn gecategoriseerd in cognitieve, gedragsmatige, interpersoonlijke en casemanagementdomeinen. Voorbeelden hiervan zijn het stellen van grenzen in relaties, omgaan met triggers en het beheersen van emoties. Door te focussen op hedendaagse copingmechanismen en een veilige therapeutische omgeving te creëren, stelt het mensen in staat veerkracht op te bouwen en te werken aan herstel. Lees meer: <https://recoverycovepa.com/blog/what-is-the-seeking-safety-treatment-model>



Voorbeeld: Re-integratie van gedetineerden T86 Method project, Jessheim vgs. – Romerike Gevangenis, Noorwegen



Het is een re-integratieprogramma gericht op gedetineerden die op het punt staan de gevangenis in te gaan. Het omvat educatieve en werkgerelateerde aspecten. Dit programma richt zich op het opbouwen van goede sociale relaties tussen gedetineerden en personeel, en geeft gedetineerden de tools en mogelijkheden om nieuwe, positieve relaties op te bouwen wanneer ze terugkeren in de maatschappij. Het bieden van mentale ondersteuning tijdens detentie is essentieel voor succesvolle re-integratie, zoals benadrukt door de National Alliance on Mental Illness (NAMI). Ondersteun gedetineerden bij hun terugkeer in de maatschappij door middel van educatie, werkgerelateerde ondersteuning en mogelijkheden om positieve en sociale relaties op te bouwen. Het project is bedoeld om de gedetineerde te helpen terugkeren in de maatschappij. Dit kan door hiaten in het onderwijs op te vullen, maar ook door hen geleidelijk weer in een normale omgeving te laten functioneren aan het einde van hun straf.

Competentiegerichte modellen



Voorbeeld: Het Path Forward-project geïmplementeerd door Jessheim vgs. – Romerike-gevangenis, Noorwegen



"The Path Forward" is een cursus die zich richt op belangrijke aspecten van het leven. Door de uitdagingen van het leven aan te gaan, zullen velen meer controle ervaren en daardoor een betere geestelijke gezondheid. De cursus behandelt onderwerpen zoals gezondheid, financiën, familie, relaties, werk en onderwijs. Er wordt ook aandacht besteed aan basisvaardigheden in taal, rekenen en digitale geletterdheid. Elke deelnemer moet een of meer aspecten in zijn of haar leven identificeren waaraan gewerkt moet worden om zo een weg vooruit te vinden. Onderzoek van Heather Stringer in Monitor on Psychology toont aan dat het aanpakken van deze uitdagingen de geestelijke gezondheid van gedetineerden aanzienlijk kan verbeteren.

Structuur van de inhoud:

1. Beoordeling: Voer een eerste beoordeling uit om de behoeften en uitdagingen van elke gedetineerde te identificeren op het gebied van gezondheid, financiën, gezin, relaties, werk en opleiding.
2. Doelstellingen bepalen: Werk samen met de gedetineerde om specifieke, meetbare, haalbare, relevante en tijdgebonden (SMART) doelen te stellen.
3. Workshops: Organiseer workshops over basisvaardigheden in taal, rekenen en digitale geletterdheid.
4. Individuele plannen: Gedetineerden helpen bij het maken van persoonlijke plannen om hun specifieke uitdagingen aan te pakken.
5. Monitoring en ondersteuning: Bied voortdurende ondersteuning en bewaak de voortgang door middel van regelmatige controles en aanpassingen van de plannen, indien nodig.



Voorbeeld: S.T.E.Ps-project (Ondersteuning van banden in het onderwijs van gevangenen)



Het STEPS-project beoogt de re-integratie van gedetineerden in de maatschappij te vergemakkelijken met behulp van innovatieve methodologieën zoals virtual reality en gepersonaliseerde educatieve activiteiten. Door betekenisvolle banden te creëren tijdens detentie, bereidt het project gedetineerden voor op de overgang naar vrijheid. Het STEPS-project biedt een nieuwe benadering van onderwijs aan gedetineerden, bestaande uit ervaringsgericht leren via virtual reality. Het biedt gedetineerden de mogelijkheid om complexe sociale situaties in een veilige omgeving te verkennen, empathie te ontwikkelen en te reflecteren op hun eigen gedrag en keuzes, wat uiteindelijk hun persoonlijke groei en succesvolle re-integratie in de maatschappij ondersteunt.

Lees meer: <https://steps.eepek.gr/>

Competentiegerichte modellen



PROTA-project: Re-integratiemogelijkheden en training voor gevangenen in kunstmatige omgevingen voor werkgelegenheid



Het PROTA-project is een gezamenlijk initiatief (gecoördineerd door de Rahova Penitentiary in Boekarest) dat tot doel heeft de re-integratie van personen die uit een penitentiare inrichting komen te ondersteunen door hen betere kansen op onderwijs en werk te bieden. Het project pakt het gebrek aan vaardigheden en kennis aan dat veel gedetineerden na vrijlating ervaren. Zonder adequate ondersteuning worden ze vaak geconfronteerd met afwijzing, financiële problemen en sociaal isolement, waardoor hun kans op terugkeer naar de criminaliteit toeneemt. PROTA probeert dit te veranderen door training, opleiding en loopbaanbegeleiding aan te bieden terwijl ze nog in de gevangenis zitten, en door voortdurende ondersteuning te bieden na hun vrijlating. Door middel van praktische training, educatieve programma's en loopbaanbegeleiding bereidt het project gedetineerden voor op situaties in het echte leven. Het richt zich ook op het verbeteren van de kennis en vaardigheden van gevangenisdocenten en maatschappelijk werkers, zodat zij gedetineerden betere ondersteuning kunnen bieden. Het programma resulteert in verbeterde sociale vaardigheden en meer zelfvertrouwen voor ex-gedetineerden. Door tweede kansen en gestructureerde ondersteuning te bieden, werkt het project aan het verlagen van de recidive. Het succes ervan wordt gemeten aan het aantal ex-gedetineerden dat een stabiele baan vindt, hun opleiding voortzet of zich succesvol aanpast aan het leven. buiten de gevangenis zonder recidive.

Lees meer: <https://protaproject.eu/>



Voorbeeld: AWARE-project: sectoroverschrijdende bewustwording van de behoeften op het gebied van geestelijke gezondheidszorg in het strafrechtstelsel en bij vrijlating



AWARE is een geïntegreerde aanpak voor non-discriminatie en sociale inclusie van mensen die te kampen hebben met de dubbele uitdaging en het stigma van zowel een strafblad als psychische problemen. Het gestructureerde AWARE-trainingsprogramma is erop gericht gevangenispersoneel, reclasseringsambtenaren en maatschappelijke organisaties te voorzien van de nodige vaardigheden en kennis om te voorzien in de geestelijke gezondheidszorgbehoeften van (ex-)gedetineerden. Het programma omvat verschillende modules die verschillende aspecten van de geestelijke gezondheid binnen het strafrechtstelsel behandelen.

Lees meer: <http://www.aware-project.org/>



Therapeutische gemeenschappen

De kerngedachte is dat de gemeenschap zelf de behandelmethode is: bewoners en personeel werken samen om een veilige, ondersteunende ruimte te creëren die persoonlijke groei, verantwoordelijkheid en sociaal leren stimuleert.

Therapeutische gemeenschappen



Voorbeeld: Intentional Peer Support IPS-project, Jessheim vgs. – Romerike-gevangenis, Noorwegen



IPS draait om goede gesprekken en de manier waarop we anderen ontmoeten. Gedetineerden ontdekken wat ze weten, hoe we nieuwe kennis over onszelf en anderen ontwikkelen door middel van communicatie. Persoonlijke ervaringen worden gebruikt om onze eigen standpunten en die van anderen te verduidelijken, en om relaties op te bouwen en te versterken. Peer support-diensten zijn bewezen effectief in het ondersteunen van de geestelijke gezondheid van gedetineerden en het verminderen van recidive, zoals besproken door het National Institute of Corrections.

Het project wordt uitgevoerd volgens een 5-stappenmodel:

Training: Geef training in effectieve communicatie- en peer support-technieken.

Steungroepen: Richt steungroepen op waar gedetineerden ervaringen kunnen delen en elkaar kunnen steunen.

Begeleide discussies: organiseer begeleide discussies om verschillende perspectieven te verkennen en sterkere relaties op te bouwen.

Doorlopende ondersteuning: Bied doorlopende ondersteuning en toezicht om de effectiviteit van peer support-groepen te waarborgen.

Feedback en verbetering: verzamel feedback van deelnemers en breng de nodige verbeteringen aan in het programma.

Lees meer: <https://protaproject.eu/>



Succesfactoren

Succesfactoren zijn het creëren van veiligheid in de groep. Dit doe je door het project aan het begin duidelijk uit te leggen. Ook moeten er groepsregels worden opgesteld voor hoe we met elkaar omgaan. Verder is het belangrijk om een veilige en stabiele mentor te hebben die het proces kan leiden.

Uitdagingen

Uitdagingen bij de cursus zijn dat er deelnemers komen en gaan in de groep. Dit zorgt voor onzekerheid en de groep moet steeds opnieuw beginnen.



Voorbeeld: HMP Grendon in Buckinghamshire



De instelling functioneert als een therapeutische gevangenis en biedt intensieve psychotherapeutische interventies aan gedetineerden met persoonlijkheidsstoornissen. Gedetineerden nemen vrijwillig deel aan groepstherapie sessies die gericht zijn op zelfontdekking en de ontwikkeling van vaardigheden om hun leven te leiden. Deze aanpak is in verband gebracht met een lager recidivepercentage onder de deelnemers.



Mindfulness-gebaseerde technieken en integratie van fysieke activiteit

Uit onderzoek is gebleken dat het opnemen van lichaamsbeweging in therapeutische interventies de geestelijke gezondheid verbetert, waardoor mensen copingstrategieën kunnen ontwikkelen en slecht aangepast gedrag kunnen verminderen.

Lichamelijke activiteiten kunnen uw humeur verbeteren, stress verminderen en bijdragen aan uw algemene psychologische welzijn.

Mindfulness-gebaseerde technieken

Prison Yoga Project (PYP)



Het Prison Yoga Project (PYP) is een non-profitorganisatie die wereldwijd trauma-sensitieve yoga en mindfulness aanbiedt aan mensen in detentie. In de gevangenis van Nieuwersluis (Nederland) helpt het programma gedetineerden om beter om te gaan met trauma, stress en emotionele problemen, en tegelijkertijd hun veerkracht en welzijn te versterken.

De yogasessies zijn speciaal afgestemd op de fysieke, emotionele en psychologische behoeften van de deelnemers — in het bijzonder van degenen met een verleden van trauma en emotionele ontregeling. De sessies combineren zorgvuldig opgebouwde oefeningen, zoals yogahoudingen, ademhalingstechnieken en begeleide meditatie. Centraal in deze aanpak staat het creëren van een veilige en ondersteunende omgeving, waarin gedetineerden ruimte krijgen om te werken aan zelfregulatie, stressvermindering en emotioneel herstel. Mindfulnessoefeningen helpen hen om meer bewust te worden van hun emoties, zodat ze beter leren omgaan met moeilijke situaties.

Het programma biedt wekelijkse groepssessies en individuele workshops, die gericht zijn op het bevorderen van herstel en persoonlijke groei. Deelnemers krijgen handvatten aangereikt om met dagelijkse uitdagingen om te gaan, innerlijke rust te vinden en hun algemene welzijn te verbeteren.

Dankzij de flexibele opzet is er ruimte voor zowel groepsgerichte als individuele begeleiding, met aandacht voor de unieke situatie van elke deelnemer. Door zelfbewustzijn en zelfcompassie te stimuleren, moedigt het programma mensen aan om opnieuw in contact te komen met hun eigen kracht en verantwoordelijkheidsgevoel.

Op de langere termijn ervaren deelnemers vaak een betere mentale gezondheid, sterkere sociale relaties en meer veerkracht bij het omgaan met het dagelijks leven. Trauma-sensitieve yoga en mindfulness bieden zo een waardevol fundament voor het heropbouwen van het leven en een succesvolle terugkeer in de maatschappij.

Lees meer: www.prisonyoga.org



Op mindfulness-gebaseerde technieken

YOGA-project, Jessheim middelbare school. – Romerike-gevangenis, Noorwegen



Het project werd uitgevoerd in de Romerike-gevangenis en richtte zich op volwassen studenten die geselecteerd waren uit de meest gemotiveerde gedetineerden van die afdeling. De meeste deelnemers hadden ernstige misdrijven gepleegd en zaten lange straffen uit. Voor het project reisde de volledige groep — vijftien gedetineerden — af naar het Nøsen Yogacentrum, waar zij een week lang intensief aan de slag gingen. De motivatie onder de deelnemers was groot.

Het project had een tweeledig doel: enerzijds deden de deelnemers praktijkervaring op in een professionele keuken, anderzijds namen ze dagelijks deel aan yogasessies en groepsactiviteiten.

Zo werd er niet alleen gewerkt aan vakinhoudelijke vaardigheden binnen het culinaire beroep, maar ook aan persoonlijke ontwikkeling en innerlijke balans.

De combinatie van fysieke, mentale en sociale activiteit bood de deelnemers de kans om zowel professionele als persoonlijke groei te ervaren.

The Prison Phoenix Trust



De Prison Phoenix Trust is een Britse instelling die yoga en meditatie in gevangenissen promoot. De organisatie werkt rechtstreeks samen met gedetineerden en biedt hen tools om hun emotionele balans te herstellen en stress, angst en emotionele isolatie te verminderen. Tegelijkertijd worden vaardigheden voor zelfregulatie bevorderd en wordt het algemene welzijn verbeterd.

Lees meer: www.theppt.org.uk



Het gaf ons een soort waardigheid, het gaf ons onze menselijkheid.

"Veel mensen belanden in de gevangenis met een trauma uit het verleden en te weinig mogelijkheden en middelen en de gevangenis is per definitie mensonterend", aldus Marc Howard, oprichter en directeur van respectievelijk de strafrechtorganisaties Frederick Douglass Project for Justice en het Georgetown University Prisons and Justice Initiative. "

Onderwijs- en kunstprogramma's herstellen een beetje het gevoel van menselijkheid. Geen enkel programma kan het fysieke en psychische geweld van de gevangenis ongedaan maken, maar het kan wel helpen iemands geest te bevrijden en een gevoel van eigenwaarde te herstellen.



Positieve Psychologische Interventies (PPI's)

PPI's richten zich op het versterken van positieve aspecten van de geestelijke gezondheid, zoals veerkracht, dankbaarheid en algehele levenstevredenheid. Het integreren van PPI's in de geestelijke gezondheidszorg kan bijdragen aan duurzame verbeteringen in het psychologisch welzijn. Positieve psychologische interventies (PPI's) zijn gericht op het versterken van de middelen die mensen in staat stellen veerkrachtig te zijn en te floreren. Enkele voorbeelden van evidence-based PPI's zijn: genieten, dankbaarheid, vriendelijkheid, optimisme, het bevorderen van positieve relaties en het nastreven van zingeving (Schueller en Parks, 2014).

Meer: Het model voor duurzame geestelijke gezondheid: toekomstige richtingen voor de integratie van positieve psychologie in de geestelijke gezondheidszorg.

Positieve Psychologische Interventies (PPI's)



Voorbeeld: Het Strengths Model / KRACHTWERK: een herstelgerichte aanpak van geestelijke gezondheidszorg



“

"...we leren dat zelfs wanneer mensen zich presenteren met duidelijke kwetsbaarheden, ze ook sterke punten hebben. Hun sterke punten liggen in hun passies, hun vaardigheden, hun interesses, hun relaties en hun omgeving. Als professionals in de geestelijke gezondheidszorg op zoek gaan naar sterke punten, zullen ze die vinden" (Patricia Deegan. Fragment uit het voorwoord van *The Strengths Model: A Recovery-Oriented Approach to Mental Health Services*, Rapp en Goscha 2011)

Het Strengths Model is een krachtgerichte aanpak die mensen ondersteunt die tijdelijk of langdurig de grip op hun leven zijn kwijtgeraakt. Het doel is herstel mogelijk maken, zodat mensen weer kunnen deelnemen aan de samenleving en zichzelf kunnen zijn. Uitgangspunt is dat ieder mens, ook in moeilijke omstandigheden, de mogelijkheid heeft om te herstellen. Deze methode wordt toegepast in sectoren zoals welzijn, maatschappelijke zorg, beschermd wonen en forensische zorg, en is onderdeel van opleidingen op middelbare scholen.

Meer dan alleen een visie, is het Strengths Model een uitgewerkte praktijkbenadering met waarden, principes en methodieken. Onderzoek toont aan dat deze aanpak effectiever is dan traditionele methoden bij mensen met ernstige psychische problemen (Rapp & Goscha, 2012)

Zes kernprincipes van krachtgericht werken (Powerwork):

1. Herstel is altijd mogelijk
2. Mensen in kwetsbare of achtergestelde situaties kunnen herstellen, opnieuw grip krijgen op hun leven en veranderen.
3. Geloof in groei en kracht
4. De begeleider gelooft in de ontwikkelingsmogelijkheden en kwaliteiten van de cliënt en diens sociale omgeving.
5. Focus op sterke kanten, niet op tekortkomingen
6. De aandacht ligt bij talenten en hulpbronnen — binnen én buiten de persoon — in plaats van op problemen of diagnoses.
7. De cliënt heeft de regie
8. De cliënt bepaalt zelf de richting en vorm van de begeleiding, en stuurt zijn of haar eigen herstelproces aan.
9. De relatie is gelijkwaardig
10. De werkrelatie tussen cliënt en begeleider is gebaseerd op eerlijkheid, vertrouwen, optimisme en open communicatie.
11. De samenleving als hulpbron
12. Het versterken van sociale netwerken en het opbouwen van een ondersteuningssysteem zijn essentieel binnen krachtgericht werken.

 Meer lezen?

Bekijk het artikel van Judith Wolf via het Impuls Onderzoekscentrum.



Expressieve kunsttherapie

Deze therapeutische aanpak integreert meerdere kunstvormen – zoals schilderen, muziek, dans en schrijven – om zelfexpressie en genezing te bevorderen. Door deel te nemen aan creatieve activiteiten kunnen mensen hun emoties non-verbaal verkennen, wat leidt tot een groter zelfbewustzijn en stressvermindering.

Expressieve kunsttherapie

➤ MUZIEK IN DE GEVANGENIS: GUTS-project - Grow Up Today and Support each other



Een samenwerkingsproject gebaseerd op twee kernelementen: muziek en storytelling in gevangenissen. Deze innovatieve aanpak beoogde een methode te ontwikkelen die recidive onder jonge delinquenten kan helpen verminderen. De ambitie was hen te helpen doelen te stellen voor hun toekomst en hen de tools aan te reiken om actieve burgers te worden. Het basisidee van het project is simpel: het stimuleert het gebruik van rapmuziek en storytelling als communicatiemiddel met onze doelgroep en als taal om hun ideeën en doelen te formuleren. Lees meer: <https://www.gutsproject.eu/>

Bekijk de Storytelling Toolkit: <https://www.gutsproject.eu/storytelling-toolkit/>
Deze storytelling toolkit is ontwikkeld in samenwerking met alle GUTS-projectpartners en biedt een handige tool voor alle organisaties die jongeren en volwassenen uit verschillende gemeenschappen willen ondersteunen. De toolkit beschrijft verschillende workshops die elke organisatie kan gebruiken om activiteiten voor jongeren te organiseren, nieuwe vaardigheden te ontwikkelen, bruggen te bouwen en hen te helpen actief deel uit te maken van de maatschappij gemeenschap.

visual art

in the light
of the sun

expressive
art

the story
your song



Monster Inside



De Rode Antraciet vzw
60 subscribers

Subscrij

67



Udostępnij



Pobierz



Klip



MONSTER INSIDE - de winnaar van het GUTS International Rap Festival in Oslo, in Jessheim vgs. Een videoclip uit de gevangenis van Dendermonde in België.



Expressieve therapie

Dramatherapie, waarbij expressieve technieken zoals improvisatie en rollenspel worden toegepast, helpt mensen bij het aanpakken van emotionele en gedragsproblemen. Het bevordert zelfexpressie, bouwt zelfvertrouwen op en verbetert probleemoplossend vermogen.

Expressieve therapie



Sing Sing



Theater als middel tot herstel en re-integratie, Sing Sing

Dit bijzondere theaterprogramma wordt uitgevoerd binnen de Sing Sing gevangenis en mondt uit in een voorstelling voor publiek, gevolgd door een film over het proces. De regisseur fungeert als begeleider en haalt verhalen naar boven bij de deelnemers via gesprekken en fysieke oefeningen gebaseerd op verbeelding. De gedetineerden kiezen samen de inhoud en stijl van het stuk, werken intensief samen, leren open en kwetsbaar te zijn en ondersteunen elkaar in het proces.

Een krachtig voorbeeld hiervan is de Amerikaanse film Sing Sing (2023), geregisseerd door Greg Kwedar. Opvallend is dat slechts twee acteurs in de film professioneel zijn — Colman Domingo (Oscar-genomineerd in 2025) en Paul Raci. Alle overige rollen worden vertolkt door (ex-)gedetineerden die daadwerkelijk aan het theaterprogramma deelnamen.

Het programma helpt deelnemers om essentiële levensvaardigheden en emotionele intelligentie te ontwikkelen, en biedt ruimte voor persoonlijke groei en reflectie. Het biedt een alternatief voor strafgerichte benaderingen, met als doel sociale re-integratie en het terugdringen van recidive.

 Lees meer op: rta-arts.org.

Succesfactoren

Medewerkers en beleidsmakers geloven vaak niet in deze aanpak, terwijl cijfers het tegenovergestelde aantonen. De recidive ligt regelmatig op 65-70%, maar bij deelnemers aan dit project daalt deze tot 6-10%. Deze praktijk laat een ware transformatie zien, evidence-based.

Rikers Island Drama Club: Gedetineerde jongeren vinden troost in improvisatie



Op Rikers Island wordt improvisatietheater ingezet als onderdeel van expressieve therapie voor jongeren in detentie. Creatieve vormen van therapie, zoals dramatherapie, bieden een unieke manier om met persoonlijke problemen om te gaan, jezelf te uiten, doelen te formuleren en zelfvertrouwen op te bouwen.

Dramatherapie combineert technieken uit de theaterwereld met psychotherapeutische methoden. Dit helpt deelnemers om gedachten en gevoelens op een veilige en creatieve manier te verkennen en te uiten, wat hen ondersteunt bij het omgaan met gedragsmatige en emotionele uitdagingen. Een inspirerend voorbeeld hiervan is te vinden in het artikel Inside Rikers Island Drama Club, waarin wordt beschreven hoe jonge gedetineerden troost en veerkracht vinden via improvisatie en spel.

 Lees het artikel: Inside Rikers Island Drama Club: Gedetineerde jongeren vinden troost in improvisatie.



Expressieve therapie



↘ Sipario! De theaterwerkvormen voor sociale re-integratie

Opera Liquida: theater als brug naar re-integratie

In de gevangenis van Milaan (Opera) combineren Opera Liquida en ForMattArt APS theatertraining met het aanleren van praktische beroepsvaardigheden.

Gedetineerden krijgen zo de kans om zich creatief te uiten én gericht te werken aan hun terugkeer in de maatschappij.

Tijdens workshops verkennen deelnemers performancetechnieken, improvisatie en dramaturgie. Dit bevordert zelfexpressie, emotionele veerkracht en samenwerking.

Tegelijk leren ze technische vaardigheden zoals licht- en decorontwerp, eventorganisatie en productie, die hun inzetbaarheid vergroten.

Theater biedt bovendien ruimte voor persoonlijke groei. Door beweging en verbeelding verwerken deelnemers op een non-verbale manier trauma's en moeilijke ervaringen, wat hun zelfvertrouwen en veerkracht versterkt.

Via openbare voorstellingen betrekken ze ook de samenleving. Deze optredens helpen stigma's rond gevangenschap te doorbreken en stimuleren bewustzijn over herstelgericht werken. Onderlinge verbondenheid en empathie staan centraal, en deelnemers bouwen aan een ondersteunend netwerk dat reikt tot buiten de gevangensmuren.

Het programma werd aangeboden aan volwassen gedetineerden in de regio's Milaan en Pavia, met als doel een succesvolle re-integratie.

Succesverhaal

Het Sipario!-project heeft bewezen effectief te zijn in het ondersteunen van maatschappelijke re-integratie van gedetineerden.

Door theater te combineren met beroepsgerichte training helpt het project deelnemers bij het ontwikkelen van nieuwe vaardigheden én het versterken van hun emotionele veerkracht.

Deze unieke combinatie van creatieve en praktische benaderingen draagt bij aan persoonlijke groei en vergroot de kansen op een succesvolle terugkeer in de samenleving. De kracht van het project ligt in de holistische aanpak, waarbij zowel persoonlijke als professionele behoeften van de deelnemers centraal staan.

Expressieve therapie



Storytelling: Urban Jungle Book

Urban Jungle Book: kunst en reflectie tijdens detentie.

Dit project werd uitgevoerd door een consortium bestaande uit ISO Records, C&C, PI Dordrecht en Wendy Hoogendijk. Het was geïnspireerd op het boek en de film The Jungle Book en sloot aan bij de leefwereld van veel gedetineerden. Het centrale doel was om samen met hen een nieuw boek te creëren: het Urban Jungle Book. Het project werd afgesloten met een presentatie voor gevangenispersoneel, stakeholders en familieleden. Binnen het project werden verschillende kunstvormen gecombineerd, waaronder spoken word, rap, theater, storytelling en poëzie. Begeleiders bekeken samen met de deelnemers de film Jungle Book en bespraken of zij universele thema's als vriendschap, familie en loyaliteit herkenden, en hoe deze zich verhouden tot hun eigen levensverhaal.

Vanuit deze reflecties gingen de deelnemers aan de slag in creatieve processen rond deze thema's. Het programma bood niet alleen ruimte voor persoonlijke expressie, maar stimuleerde ook diepere reflectie op vragen als: Wie ben ik? Wat vind ik belangrijk? Wat is goed of fout? En hoe wil ik verder?

Kunstprojecten als deze bewijzen hoe krachtig storytelling kan zijn — niet alleen om het verleden te verwerken, maar ook om dromen te formuleren en plannen te maken voor de toekomst.

Volgens onderzoek in het Journal of Correctional Education hadden gedetineerden die deelnamen aan een programma voor kunstrehabilitatie een grotere kans om tijdens hun gevangenschap door te gaan met het volgen van vervolgonderwijs. Een meta-analyse van de RAND Corporation, gepubliceerd in 2013, toonde aan dat gedetineerden die deelnamen aan een programma voor kunstrehabilitatie 43% minder kans hadden om na vrijlating te recidiveren dan gedetineerden die niet deelnamen. Deze bevindingen onderstrepen de aanzienlijke impact die kunstonderwijs kan hebben op het verminderen van recidive onder gedetineerden.

DID YOU KNOW?

Expressieve therapie



Storybook Dads



Storybook Dads: verhalen als brug tussen ouder en kind.

Storybook Dads is een bijzonder en effectief voorbeeld van hoe storytelling kan worden ingezet binnen detentie. Het initiatief begon in 2002 in de Dartmoor-gevangenis in het Verenigd Koninkrijk en groeide al snel uit tot een groot succes. Inmiddels wordt het programma toegepast in ruim 100 gevangenissen in het VK en is het overgenomen door verschillende Europese landen. Zelfs het Britse leger maakt gebruik van deze aanpak voor militairen die deelnemen aan vredesmissies wereldwijd.

Het programma helpt jaarlijks meer dan 3.000 gedetineerden om verhaaltjes op te nemen voor hun kinderen — vaak voor het slapengaan. Deze verhalen worden thuis beluisterd door de kinderen, wat hen troost biedt en de band met hun ouder versterkt, ondanks de fysieke afstand.

Voor vaders (en moeders) in detentie is dit een krachtige manier om betrokken te blijven bij het leven van hun kinderen. Het geeft hen de mogelijkheid om liefde en aandacht over te brengen, en om actief deel te nemen aan het ouderschap. Dit bevordert niet alleen het welzijn en de leerontwikkeling van de kinderen, maar vergroot ook het zelfvertrouwen van de gedetineerde ouder.

Door het behouden van deze emotionele verbinding wordt de kans op recidive kleiner en wordt gewerkt aan zowel herstel binnen het gezin als succesvolle re-integratie in de samenleving.

[Meer info: www.storybookdads.org.uk](http://www.storybookdads.org.uk)

"Een van mijn grootste angsten toen ik de gevangenis in ging, was hoe ik een goede relatie met mijn kinderen kon onderhouden. Storybook Dads helpt me daarbij; dit voor mijn kinderen kunnen doen betekent zoveel voor me en zonder dit zou het zoveel moeilijker zijn."



Project EXULI



EXULI: veerkracht en herstel via expressieve educatie Het EXULI-project stimuleert een geïntegreerde aanpak die ontstaat uit de samenwerking tussen non-formeel jeugdwerk en het Lacaniaans psychoanalytisch gedachtegoed. Beide benaderingen versterken de veerkracht van jonge migranten — het ontwikkelt het vermogen om om te gaan met de innerlijke tegenstrijdigheden en uitdagingen die ballingschap met zich meebrengt, en om opnieuw richting te geven aan hun leven en toekomst.

Het project richt zich op het doorbreken van kwetsbare situaties die vaak voortkomen uit herhaald trauma en structurele marginalisering. Deze omstandigheden leiden veelal tot sociale uitsluiting en een gestigmatiseerde positie in de samenleving.

EXULI ontwikkelt een educatieve strategie waarin traumaverwerking centraal staat, met behulp van expressieve communicatiemiddelen en pedagogische én psychoanalytische methoden. Jongeren krijgen via kunst en zelfexpressie de ruimte om hun verhalen te delen en te verwerken.

Het project biedt zogeheten ateliers aan — expressieve leertrajecten die als laboratoria dienen voor persoonlijke en collectieve groei.

[Deze trajecten zijn te vinden via: www.exuli.eu/community](http://www.exuli.eu/community)

FOCUSGROEPEN



FOCUSGROEPSGESPREKKEN,
ERVARINGEN EN UITKOMSTEN

Kwalitatief onderzoek via focusgroepen

De tweede fase bestond uit een kwalitatief onderzoek in de vorm van focusgroepen. Het doel was om met een kleine groep professionals in gesprek te gaan over het thema, diepgaand inzicht te verkrijgen in hun ervaringen en perspectieven, en gezamenlijk te reflecteren op bestaande uitdagingen en mogelijke oplossingen.

De gesprekken werden begeleid door een moderator die open vragen stelde en het gesprek op een gestructureerde, maar vrije manier faciliteerde.

De richtlijnen en semi-gestructureerde vragen voor de focusgroepen werden ontwikkeld door projectpartner STEPS (Italië) en gedeeld met alle andere partners, om zo een uniforme en efficiënte uitvoering van de sessies te garanderen.

Binnen het RESTART-project zijn in totaal vier focusgroepen georganiseerd — één per partnerland — elk met vijf tot acht deelnemers, voornamelijk bestaande uit gevangenispersoneel zoals beheerders en bewakers.

De focusgroepen richtten zich op twee doelgroepen:

1. Maatschappelijk werkers en pedagogen

Dit betrof zowel medewerkers van de partnerorganisaties (zoals pedagogen, adviseurs en therapeuten) als professionals van externe organisaties binnen het bredere netwerk. Zij vormen een belangrijke doelgroep die kan profiteren van de resultaten van het project. De selectie van deze deelnemers vond plaats via de verspreidings- en netwerkactiviteiten van de partners.

2. Gevangenisbewaarders

De ervaring van de projectpartners toont aan dat de betrokkenheid van bewakers cruciaal is voor het succes van herstelgerichte activiteiten. Zij staan in direct contact met gedetineerden en kunnen actief bijdragen aan hun motivatie, betrokkenheid en ondersteuning tijdens het proces.

Bevindingen

In de focusgroepen werd benoemd dat werken in een gevangenis zowel emotioneel zwaar als bijzonder waardevol kan zijn. Een vaak genoemd spanningsveld is dat tussen de strikte institutionele regels en de wens om op een creatieve en herstelgerichte manier te werken.

Hoewel de werkomgeving veel uitdagingen met zich meebrengt, halen professionals motivatie en voldoening uit de betekenisvolle relaties die ze opbouwen met gedetineerden, en uit de positieve invloed die zij kunnen uitoefenen op hun ontwikkeling en toekomst.

Lees meer op de volgende pagina's.



Samenvatting van de ervaringen

Wat zijn de grootste uitdagingen in de gevangenis?



Veel gedetineerden ervaren een sterk gevoel van controleverlies over hun eigen leven. De gevangenisomgeving biedt weinig ruimte voor eigen regie, wat leidt tot frustratie en machteloosheid. Overbevolking blijft een hardnekkig probleem, met slechte leefomstandigheden en toenemende spanningen tussen gevangenen als gevolg. Ook het gebrek aan toegang tot zinvolle activiteiten en leertrajecten vormt een grote uitdaging. Verveling en het gevoel stil te staan zijn veelvoorkomende klachten. Daarnaast wegen het isolement van familie en samenleving en de onzekerheid over de toekomst zwaar. Deze factoren vergroten het risico op angst, depressie en emotionele uitputting.

Het gevangenispersoneel staat dagelijks voor de complexe taak om veiligheid en orde te handhaven in een omgeving die onvoorspelbaar en soms vijandig is. Ze moeten voortdurend balanceren tussen het strikt toepassen van regels en het omgaan met conflicten tussen gedetineerden, vaak onder hoge werkdruk en met te weinig personeel.

Het voortdurende risico op agressie of geweld zorgt voor extra stress en emotionele belasting. Tegelijkertijd hebben medewerkers vaak te maken met beperkte middelen en rigide bureaucratische structuren, waardoor het moeilijk is om passende zorg en ondersteuning te bieden.

Veel personeelsleden ervaren morele stress doordat ze klem zitten tussen de eisen van het systeem en de behoeften van de mensen met wie ze werken. De emotionele impact van hun werk is groot: het dagelijks geconfronteerd worden met lijden, frustratie en soms hun eigen gevoel van machteloosheid laat sporen na.

Samenvatting van de ervaringen

Wat zijn de bronnen van ongemak of stress die je dagelijks ervaart?



Voor **gedetineerden** is het dagelijkse ongemak het gevolg van overvolle cellen, gebrek aan privacy en lawaai, wat de rust en persoonlijke ruimte verstoort. De onvoorspelbaarheid van het gevangenisleven, inclusief mogelijke conflicten of disciplinaire maatregelen, zorgt voor aanhoudende stress. Veel gedetineerden voelen zich ook gestigmatiseerd en afgesloten van de buitenwereld, wat gevoelens van eenzaamheid en wanhoop kan versterken.

Voor **penitentiair personeel** ontstaat veel stress uit de verantwoordelijkheid om de veiligheid te waarborgen in een vaak onvoorspelbare en instabiele omgeving, vaak met beperkte ondersteuning. Ze draaien lange diensten met minimale pauzes, wat leidt tot fysieke uitputting en mentale overbelasting. De constante alertheid voor mogelijke bedreigingen, gecombineerd met weinig ruimte voor de-escalatie of positieve interactie, vergroot het risico op burn-out.

Ook zorgmedewerkers en maatschappelijk werkers in de gevangenis ervaren hoge werkdruk. Het emotionele gewicht van het werken met kwetsbare mensen onder moeilijke omstandigheden weegt zwaar. Frustraties ontstaan door een tekort aan middelen, beperkte medewerking van collega's of gedetineerden, en starre structuren binnen het systeem.

Daarbij komt de spanning tussen administratieve druk en de behoefte om individuele, complexe zorgvragen recht te doen — een combinatie die vaak als overweldigend wordt ervaren.

Veel medewerkers voelen zich klem zitten tussen institutioneel beleid en de reële behoeften van gedetineerden. Deze kloof leidt tot morele stress en het gevoel onvoldoende te kunnen doen, ondanks betrokkenheid en inzet. Het voortdurend geconfronteerd worden met lijden en het onvermogen om wezenlijk verschil te maken, legt een zware emotionele last op het personeel.

Samenvatting van de ervaringen

Welke aspecten van de structuur of de omgeving vind je het meest stressvol en moeilijk te beheren?



Gedetineerden: ervaren beperkingen in hun leefomgeving

De fysieke omgeving in veel gevangenissen voelt benauwend aan, mede door verouderde gebouwen, slechte ventilatie en een gebrek aan recreatieve voorzieningen. Strikte dagelijkse routines en beperkte bewegingsvrijheid versterken het gevoel van opsluiting en machteloosheid.

Daarbij vormt het beperkte aanbod van onderwijs en beroepsopleidingen een extra hindernis voor persoonlijke ontwikkeling en toekomstperspectief. Het ontbreken van groeimogelijkheden draagt bij aan gevoelens van stagnatie en frustratie.

Gevangenispersoneel: werken onder fysieke en structurele beperkingen

Het handhaven van veiligheid in een gevangenisomgeving met verouderde en inflexibele infrastructuur is een constante uitdaging. Smalle gangen, overvolle ruimtes en beperkte bewakingstechnologie vergroten het risico op incidenten. De starheid van institutionele routines maakt het bovendien lastig om snel en adequaat te reageren op noodsituaties of individuele behoeften van gedetineerden.

Structurele knelpunten, zoals een tekort aan kantoorruimte, het ontbreken van privé ruimtes voor gesprekken en onvoldoende middelen voor psychologische of sociale ondersteuning, belemmeren het dagelijks werk van het personeel. Daarnaast zorgt de logge bureaucratie binnen het gevangeniswezen voor vertraging in besluitvorming en een trage respons op nieuwe problemen. Dit leidt tot frustratie onder medewerkers en ondermijnt hun vermogen om effectief te handelen.

Samenvatting van de ervaringen

Hoe zou je het interne ondersteuningsnetwerk in de gevangenis omschrijven?



Gedetineerden: sociale steun en onderlinge netwerken

De aanwezigheid en kwaliteit van ondersteuningsnetwerken onder gedetineerden lopen sterk uiteen. Sommigen vinden steun en verbondenheid binnen peer groups, wat leidt tot solidariteit en onderlinge hulp. Anderen ervaren juist isolatie, wantrouwen of sociale uitsluiting.

De toegang tot formele ondersteuning, zoals psychologische hulp of maatschappelijk werk, is vaak beperkt en ongelijk verdeeld. Dit maakt het moeilijk om op structurele wijze in te spelen op individuele behoeften.

Informele netwerken, gebaseerd op gedeelde achtergrond, taal of interesses, kunnen een belangrijke bron van emotionele steun zijn. Tegelijkertijd schuilt er een risico in: zulke groepen kunnen ook negatief gedrag in stand houden of versterken.

Personeel: ondersteuning, samenwerking en communicatie

Gevangenispersoneel leunt in de praktijk sterk op teamwork en collegiale steun om het veeleisende werk aan te kunnen.

Hoewel er vaak een cultuur heerst van doorzettingsvermogen en zelfredzaamheid, kan dit juist een drempel vormen om tijdig hulp te zoeken. Formele ondersteuningsmogelijkheden, zoals counseling of stressmanagementprogramma's, zijn niet altijd goed toegankelijk of actief onder de aandacht.

Maatschappelijk werkers, psychologen en zorgprofessionals beschikken doorgaans over interne professionele netwerken. Toch verloopt de samenwerking met beveiligingspersoneel soms gefragmenteerd. Effectieve interdisciplinaire communicatie is van groot belang, maar kan worden bemoeilijkt door hiërarchische verhoudingen of uiteenlopende werkprioriteiten.

Ook de samenwerking met externe maatschappelijke organisaties wordt als waardevol gezien, maar is niet altijd structureel ingebed in de dagelijkse praktijk.

Samenvatting van de ervaringen

Hoe voel je je in de gevangenis?



Gedetineerden: emotionele beleving van detentie

Veel gedetineerden ervaren een mix van emoties, variërend van gevoelens van opsluiting, angst en frustratie tot momenten van hoop en veerkracht, vooral wanneer ze kunnen deelnemen aan activiteiten of ondersteuning ontvangen.

De gevangenisomgeving wordt door velen als onmenselijk en beklemmend ervaren. Wanneer er weinig perspectief is op rehabilitatie of re-integratie, kunnen gevoelens van wanhoop en uitzichtloosheid de overhand krijgen.

Het leven in detentie laat dan ook een duidelijke impact achter op de geestelijke gezondheid van veel gedetineerden.

Personeel: emotionele belasting en betrokkenheid

Personeelsleden in detentie-instellingen ervaren vaak een constante mix van waakzaamheid, stress en verantwoordelijkheidsgevoel. Hoewel velen zich met toewijding inzetten voor hun taak, kan de voortdurende blootstelling aan complexe en emotioneel beladen situaties leiden tot uitputting en soms zelfs tot cynisme.

Gevoelens van isolatie van de buitenwereld en een gebrek aan waardering of erkenning kunnen de motivatie en het moreel onder druk zetten.

Tegelijkertijd voelen veel medewerkers diep medeleven en betrokkenheid bij hun werk. Toch gaan deze gevoelens vaak gepaard met frustratie en machteloosheid tegenover de structurele beperkingen en systeemfouten waarmee ze dagelijks te maken hebben.

Samenvatting van de bevindingen

Wat doe je om je beter te voelen?

Gedetineerden: manieren om het welzijn te verbeteren

Om hun mentale en emotionele welzijn te ondersteunen, zoeken veel gedetineerden naar positieve vormen van afleiding. Ze luisteren naar muziek, lezen, doen aan sport of meditatie, en nemen, waar mogelijk, deel aan gestructureerde activiteiten zoals sportprogramma's, onderwijs of religieuze bijeenkomsten. Contact met familie en vrienden via bezoek, telefoongesprekken of brieven wordt als van groot belang ervaren en vormt voor velen een cruciale bron van steun. Daarnaast zoeken sommigen steun bij lotgenoten of nemen deel aan groepstherapie, wat helpt bij het verwerken van emoties en het opbouwen van veerkracht binnen de detentie context.

Gevangenispersoneel: omgaan met stress en zoeken naar balans

Gevangenispersoneel vindt vaak steun bij collega's, bijvoorbeeld via onderlinge gesprekken of informele debriefings na moeilijke situaties. Ook lichaamsbeweging wordt regelmatig ingezet als manier om stress te verlichten. Toch vormt het stigma rondom mentale gezondheid een drempel om professionele hulp te zoeken, waardoor emotionele klachten soms onbesproken blijven. Overig personeel — zoals maatschappelijk werkers, zorgverleners en begeleiders — maakt vaker gebruik van professionele ondersteuning, zoals coaching, peer support-groepen of trainingen gericht op omgaan met werkstress. Sommige medewerkers zetten zich bovendien actief in voor structurele verbeteringen binnen het systeem, met als doel gezondere werkomstandigheden en betere toegang tot ondersteunende diensten voor alle personeelsleden.

Eindconclusies:

Dagelijkse stressfactoren in detentieomgevingen

Zowel gedetineerden als personeel ervaren de dagelijkse druk van het gevangenisleven, elk op een andere, maar onderling verbonden manier.

- Gedetineerden worden geconfronteerd met fysiek ongemak door overbevolking, lawaai en gebrek aan privacy. Psychisch ervaren zij de zware last van sociale isolatie, uitzichtloosheid en constante onzekerheid.
- Personeel heeft te maken met hoge verantwoordelijkheden, lange werktijden en voortdurende waakzaamheid. De werkdruk is hoog, terwijl structurele ondersteuning vaak tekortschiet — wat leidt tot burn-out en verminderde motivatie.

Deze stressfactoren maken duidelijk hoe dringend structurele verbeteringen nodig zijn die het welzijn van álle betrokkenen versterken. Structurele en omgevingsproblemen met brede impact

De fysieke en organisatorische beperkingen van veel gevangenissen hebben een brede en negatieve impact:

- Gedetineerden leven vaak in verouderde, krappe ruimtes met rigide routines en weinig kansen op persoonlijke ontwikkeling.
- Beveiligingspersoneel loopt dagelijks veiligheidsrisico's door gebrekkige infrastructuur en overbevolking, terwijl inflexibele systemen snelle en adequate respons in de weg staan.
- Professioneel personeel zoals zorgverleners, maatschappelijk werkers en pedagogen krijgt onvoldoende ruimte en middelen om hun werk goed te doen.

Deze omstandigheden dragen bij aan verhoogde stress, verminderde effectiviteit en een gebrek aan autonomie bij alle betrokken groepen. Dit benadrukt de noodzaak van diepgaande, systemische veranderingen om een menswaardiger en werkbaarder gevangenisstelsel te realiseren.

Eindconclusies:

Ondersteuning en psychologische druk in de gevangeniscontext

Ondersteuningsstructuren binnen gevangenissen zijn vaak fragmentarisch.

- Gedetineerden vinden soms steun bij elkaar, maar het onderlinge vertrouwen is wisselend en kan ook negatief gedrag versterken. Toegang tot formele hulp, zoals counseling, is beperkt en ongelijk verdeeld.
- Beveiligingspersoneel steunt vooral op collegiale samenwerking, maar culturele drempels en stigma rond mentale gezondheid maken het lastig om professionele hulp te zoeken.
- Professioneel personeel zoals psychologen en maatschappelijk werkers werkt binnen eigen netwerken, maar interdisciplinaire samenwerking wordt belemmerd door hiërarchische structuren.
- Externe partnerschappen bieden waardevolle ondersteuning, maar zijn zelden duurzaam ingebed.

Emotionele impact op alle betrokkenen

De gevangenisomgeving legt een zware emotionele druk op iedereen:

- Gedetineerden voelen zich vaak opgesloten, angstig en gefrustreerd, zeker bij gebrek aan uitzicht op re-integratie.
- Personeel ervaart stress, uitputting en frustratie door hoge werkdruk, constante waakzaamheid en beperkte erkenning.

Copingstrategieën en veerkracht

- Gedetineerden zoeken verlichting via muziek, sport, meditatie en familiecontact.
- Beveiligers vinden steun bij collega's, maar maken zelden gebruik van formele hulp.
- Zorgprofessionals gebruiken intervisie en pleiten voor structurele verbeteringen.

Deze strategieën tonen veerkracht, maar onderstrepen ook de noodzaak van betere, structurele ondersteuning voor iedereen binnen het gevangenisstelsel.



De RESTART-methodologische basislijn voor docenten is ontwikkeld door het RESTART-partnerschap, vertegenwoordigd door:

- Jessheim, Noorwegen (coördinator)
 - STEPS, Italië (WP-leider)
 - LANDING, Italië
 - ClickF1, Nederland
 - Veranderingen&Kansen, Nederland
 - Form2You, Portugal
-
- Meer: <https://erasmus-restart.eu/>



Gefinancierd door de Europese Unie. De geuite meningen en standpunten zijn echter uitsluitend die van de auteur(s) en weerspiegelen niet noodzakelijkerwijs die van de Europese Unie of het Europees Uitvoerend Agentschap voor Onderwijs en Cultuur (EACEA). Noch de Europese Unie, noch het EACEA kan hiervoor verantwoordelijk worden gehouden.



Co-funded by
the European Union