



BENELUX
Voor positiviteit,
realiteit en inspiratie.



Voor het trainen



Na het trainen

Exclusief
interview met
Mo Bicep op
pagina 5

VAN DETENTIE NAAR EEN NIEUWE TOEKOMST

VAN DE REDACTIE VAN TIMEYS

Over discipline, doorzettingsvermogen en de kracht van een tweede kans.

In een exclusief interview met Timeys vertelt Mo Bicep openhartig hoe zijn periode in detentie zijn kijk op het leven veranderde en waarom hij gelooft dat iedereen opnieuw kan beginnen.

"Je hebt altijd een keuze."

Lees het volledige interview op pagina 5.

Specialisten in strafrecht, gedreven door deskundigheid.



WEENING
STRAFRECHTADVOCATEN

☎ 088-9336464 (088-WEENING)



'Scherp en doordringend'
Mr. Martin Iwema

Strafrecht en detentierecht
ook pro-deo - overal in het land



06 - 4640 5371 iwema@fiadvocaten.nl Westersingel 50B 3014 GV Rotterdam



Kötter
L'Homme
Plasman
advocaten

Uw belangen,
onze prioriteit



☎ 020 - 673 15 48

✉ info@klpadvocaten.nl

🌐 klpadvocaten.nl

Volledig team →

pagina 9

Van Berge Henegouwen
Advocaten

**Als het
écht om uw
vrijheid gaat!**

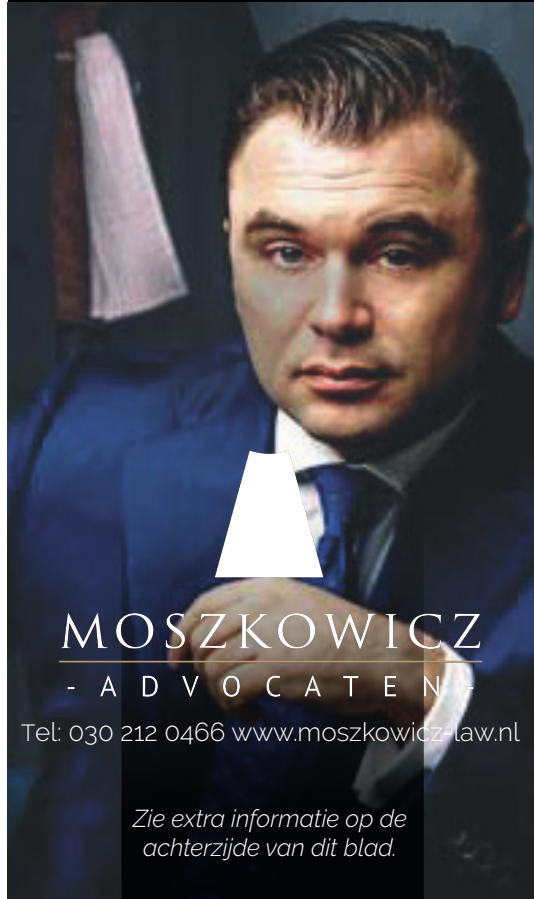
Ruim 32
jaar ervaring
in grote en
kleine
strafzaken

Rechtsbijstand op betalende
basis en ook pro deo
043 - 3510 511



info@vanbergehenegouwen.com
www.vanbergehenegouwen.com

DÉ SPECIALIST VOOR
CRYPTO/ PGP ZAKEN
EN SCHORSINGEN



MOSZKOWICZ
- ADVOCATEN -

Tel: 030 212 0466 www.moszkowicz-law.nl

Zie extra informatie op de
achterzijde van dit blad.



Verhaal van een ex-gedetineerde

"Ik vond hoop toen ik alles kwijt was"

Als iemand mij tien jaar geleden had verteld dat ik ooit over God zou praten, had ik hem uitgelachen. Ik geloofde nergens in. Ik geloofde alleen in mezelf, in geld en in overleven. Dat was de wereld waarin ik leefde. Ik dacht dat ik alles onder controle had, totdat de dag kwam waarop ik werd aangehouden.

Toen de celdeur achter mij dichtviel, voelde ik voor het eerst echte stilte. Geen telefoon. Geen vrienden. Geen afleiding. Alleen vier muren en mijn eigen gedachten.

In het begin hield ik mezelf groot. Dat deed bijna iedereen. Je laat niet zien dat je bang bent. Je laat niet merken dat je 's nachts wakker ligt. Je probeert sterk over te komen. Maar zodra het licht uitging, stortte ik vanbinnen in. Ik dacht aan mijn kinderen. Aan mijn ouders. Aan de keuzes die ik had gemaakt. Ik voelde schaamte, verdriet en vooral spijt. Ik vroeg mezelf steeds dezelfde vraag: "Hoe heb ik het zover kunnen laten komen?"

Ik sliep slecht. Soms lag ik uren naar het plafond te kijken. Mijn hoofd draaide overuren. Iedere fout die ik ooit had gemaakt kwam voorbij. Iedere gemiste kans. Iedere leugen. Iedere verkeerde beslissing. Op een gegeven moment verloor ik alle hoop. Ik dacht dat niemand nog op mij zat te wachten. Dat mijn leven eigenlijk voorbij was. Ik zag geen toekomst meer buiten de gevangenis. Ik had mezelf overtuigd dat ik altijd "die crimineel" zou blijven.

De dagen begonnen op elkaar te lijken. Opstaan. Luchten. Eten. Weer terug naar de cel. Iedere dag voelde hetzelfde. Alsof de tijd stil stond. Ik werd boos om de kleinste dingen. Soms op anderen, maar meestal op mezelf.

Toen gebeurde er iets kleins wat uiteindelijk mijn hele leven veranderde. Een oudere gedetineerde zag dat het niet goed met mij ging. Hij kwam naast me zitten en vroeg simpel: "Hoe gaat het echt met je?" Ik wilde eerst zeggen dat alles prima was. Maar ineens brak ik. Voor het eerst vertelde ik eerlijk hoe slecht het met me ging. Hij luisterde zonder te oordelen. Voordat

hij wegliep, gaf hij me een Bijbel. "Lees er eens in," zei hij. "Je hebt niets te verliezen."

Eerlijk gezegd legde ik dat boek eerst dagenlang op tafel zonder het open te slaan. Ik dacht dat geloof iets was voor oude mensen of voor mensen die nergens anders meer terecht konden. Maar op een avond kon ik de stilte niet meer verdragen. Ik sloeg de Bijbel open. Ik begon te lezen. Niet omdat ik geloofde. Maar omdat ik nergens anders meer houvast vond. Sommige stukken begreep ik niet. Andere stukken raakten me onverwacht diep. Voor het eerst voelde ik dat mijn verleden niet het laatste hoofdstuk van mijn leven hoefde te zijn.

Ik begon steeds vaker te lezen. Daarna begon ik te bidden. In het begin voelde dat vreemd. Ik wist niet eens hoe dat moest. Ik sprak gewoon hardop alsof ik met iemand in gesprek was. Ik zei: "God, als U echt bestaat... help mij dan." Er gebeurde geen wonder. De celdeur ging niet open. Mijn straf verdween niet. Mijn problemen waren er de volgende ochtend nog steeds.

Maar ik begon langzaam te veranderen. Ik merkte dat de boosheid minder werd. Ik kreeg meer rust in mijn hoofd. Ik begon verantwoordelijkheid te nemen voor mijn eigen keuzes in plaats van iedereen de schuld te geven. Voor het eerst in jaren durfde ik eerlijk naar mezelf te kijken. Ik besepte hoeveel mensen ik pijn had gedaan. Dat deed pijn. Maar tegelijkertijd gaf het me ook de motivatie om het anders te gaan doen.

Langzaam veranderden mijn dagen. Ik begon meer te lezen. Ik schreef mijn gedachten op. Ik bad iedere dag. Ik probeerde vriendelijker te zijn tegen anderen op de afdeling. Niet omdat iemand dat van mij vroeg. Maar omdat ik zelf een ander mens wilde worden. Mensen begonnen het op te merken. "Wat is er met jou gebeurd?" vroegen ze. Vroeger zou ik direct boos worden als iemand me aansprak. Nu haalde ik mijn schouders op en bleef rustig. Dat voelde

als een overwinning. Niet omdat ik ineens perfect was. Maar omdat ik eindelijk weer controle kreeg over mezelf.

Tijdens mijn detentie leerde ik iets wat ik buiten nooit had geleerd. Vrijheid zit niet alleen in het openen van een deur. Je kunt buiten vrij rondlopen en toch gevangen zijn door woede, angst, schuldgevoel of verslaving. En je kunt binnen de muren beginnen met werken aan echte vrijheid. Voor mij begon die verandering met mijn geloof. Dat betekent niet dat alles makkelijk werd. Ook na mijn vrijlating moest ik opnieuw beginnen. Werk vinden. Vertrouwen terugwinnen. Relaties herstellen. Dat kostte jaren.

Maar ik stond er anders in dan vroeger. Ik leefde niet langer alleen voor mezelf. Ik probeerde iedere dag een betere versie van mezelf te zijn dan de dag ervoor. Als ik nu terugkijk, schaam ik me nog steeds voor de fouten die ik heb gemaakt. Die kan ik niet uitwissen.

Maar ik laat mijn verleden ook niet meer bepalen wie ik vandaag ben. Mijn bekering heeft mijn straf niet weggehaald. Mijn problemen verdwenen niet ineens. Maar mijn geloof gaf mij iets wat ik jarenlang kwijt was geweest: hoop. En soms is hoop precies wat iemand nodig heeft om weer een stap vooruit te zetten.

Misschien herken jij jezelf in delen van mijn verhaal. Misschien niet. Iedereen bewandelt zijn eigen weg. Voor mij was het geloof het begin van een nieuw leven. Voor een ander kan steun uit familie, vrienden, gesprekken of professionele hulp een belangrijke rol spelen.

Wat ik wel heb geleerd, is dit: Zolang je leeft, is er altijd ruimte om opnieuw te beginnen. Je verleden hoeft niet het einde van jouw verhaal te zijn.

L.M. Oldenburg
Strafrechtadvocaat

'ik vecht voor jou'

Gespecialiseerd in

- geweldsdelicten/levensdelicten
- zedenzaken, drugs
- jeugdzaken
- TBS zaken

 **oldenburg** Tel: 06 247 35 843
Strafrechtsspecialist info@oldenburgadvocaat.nl



 **DA SILVA LEGAL**



Hét advocatenkantoor voor hulp bij:

- Familierecht (zoals echtscheiding, omgang en alimentatie)
- Arbeidsrecht
- Huurrecht
- Strafzaken

☎ 0611205487 ✉ dasilva@dslegal.nl 🌐 www.dslegal.nl

📍 Den Haag 🌍 Werkgebied: heel Nederland

🇵🇱 W sprawie pomocy prawnej w języku polskim zadzwoń do naszego polskojęzycznego adwokata.
Tel. kom. 0611210118

MR. D.M. PENN

COLUMN

STRAFRECHTADVOCAAT



Het verschil tussen wettig en overtuigend bewijs

U heeft vast wel eens gehoord dat iemand is veroordeeld 'op basis van wettig en overtuigend bewijs', of juist vrijgesproken omdat dat bewijs ontbrak. Maar wat betekenen die woorden precies? En waarom zijn beide even onmisbaar? Als strafrechtadvocaat leg ik het u uit.

De gouden regel van het strafrecht

Het fundament van het Nederlandse bewijsrecht staat in artikel 338 van het Wetboek van Strafvordering:

“Het bewijs dat de verdachte het telastegelegde feit heeft begaan, kan door den rechter slechts worden aangenomen, indien hij daarvan uit het onderzoek op de terechtzitting door den inhoud van wettige bewijsmiddelen de overtuiging heeft bekomen.”

Eén zin, twee eisen: het bewijs moet 1) wettig zijn én 2) de rechter moet overtuigd zijn. Ontbreekt één van die twee? Dan is veroordeling onmogelijk.

Wat is wettig bewijs?

Wettig bewijs is bewijs dat afkomstig is uit één van de vijf bewijsmiddelen die de wet erkent. Artikel 339 Sv somt ze limitatief op: de eigen waarneming van de rechter, de verklaring van de verdachte, de verklaring van een getuige, de verklaring van een deskundige en schriftelijke bescheiden, waaronder het politieproces-verbaal.

De nadruk op limitatief is cruciaal. Dit betekent dat een rechter géén gebruik mag maken van bewijs buiten deze lijst, hoe overtuigend dat bewijs ook lijkt. Anonieme tips of een onderbuikgevoel van de rechercheur: ze tellen strafrechtelijk niet mee als zelfstandig bewijs. Hooguit als startinformatie voor een onderzoek. De wetgever heeft deze lijst bewust gesloten gehouden om willekeur te voorkomen en de verdachte te beschermen.

Wanneer is er voldoende wettig bewijs?

Wettig bewijs hebben is één ding — genoeg wettig bewijs hebben is iets anders. De wet stelt aan de hoeveelheid en de kwaliteit van het bewijs eigen eisen. Zowel uit de wetgeving als uit de rechtspraak volgt dat er tenminste twee bewijsmiddelen moeten zijn uit uiteenlopende – dus onafhankelijke – bronnen. Het meest bekend is de regel: één getuige is géén getuige. Steunbewijs is dus nodig. Ontbreekt het (onafhankelijke) steunbewijs, dan is er onvoldoende wettig bewijs voor een veroordeling. Een dagboek is bijvoorbeeld geen onafhankelijk steunbewijs, als het door de aangeefster zelf is opgesteld.

Wat is overtuigend bewijs?

Zelfs als al het bewijs wél uit wettige bronnen komt, is er nog de tweede drempel: de rechter moet er persoonlijk van overtuigd zijn dat de verdachte het feit heeft begaan. Overtuiging is een innerlijke, subjectieve zekerheid. De rechter is vrij in zijn oordeel over de betrouwbaarheid en het gewicht van elk bewijsmiddel — maar die vrijheid kent grenzen. Twijfel moet in het voordeel van de verdachte uitpakken en de overtuiging moet op begrijpelijke wijze worden uitgelegd in de uitspraak.

Het dubbele slot: wettig én overtuigend

Stel: de politie heeft een verdachte via afluisteren op illegale wijze gevolgd en komt in het bezit van zeer belastende informatie. Toch mag de rechter dát bewijs niet zomaar gebruiken als het niet als een wettig bewijsmiddel in de procedure is ingebracht. Omgekeerd geldt: een stapel proces-verbalen en getuigenverklaringen levert wél wettig bewijs op, maar als de rechter twijfelt aan de betrouwbaarheid ervan, mag hij niet veroordelen.

Het systeem is daarmee bewust opgebouwd als een dubbel slot. Beide cilinders moeten opengaan, anders gaat het slot niet open. De wettigheidseis bepaalt wat als bewijs kan worden gebruikt en beschermt u tegen onrechtmatig verkregen bewijs; de overtuigingseis beschermt u tegen veroordeling op twijfelachtig of onbetrouwbaar materiaal. Als de verdachte met een alternatief scenario op de proppen komt dat niet op voorhand onaannemelijk is en concreet en controleerbaar is onderbouwd, mag de rechtbank hier niet zomaar aan voorbij gaan. Als de rechtbank het alternatieve scenario niet gelooft, zal de rechtbank moeten uitleggen, waarom niet. Als de rechtbank dat niet op papier krijgt, is een vrijspraak de logische uitkomst.

Wat betekent dit voor u als verdachte?

Een strafdossier is niet altijd wat het lijkt. Soms is er op het eerste gezicht voldoende voor een bewezenverklaring. Maar als het bewijs wordt geselecteerd op legitimiteit en betrouwbaarheid, blijft er vaak veel minder over. En als óf het wettige óf het overtuigende bewijs geheel ontbreekt, mag een vrijspraak de enige uitkomst zijn. Ook al lijkt de strafzaak er soms somber uit te zien, voldoende wettig en overtuigend bewijs wordt niet zomaar aangenomen. Als gespecialiseerde strafrechtadvocaat ken ik dit onderscheid goed en zet ik mijn kennis voor u in.

'Een goede voorbereiding is het halve werk'

Daarom bezoeken wij onze cliënten regelmatig en in alle PI's van het land. Sinds de oprichting in 2008 verlenen wij rechtsbijstand in grote en kleine strafzaken.

Onze focus ligt op strafzaken met financiële elementen, zoals fraude- en oplichtingszaken, witwassen, ontnemingszaken, fiscaal- en financieel strafrecht, ondernemingsstrafrecht, handhaving en boetes, BIBOB-procedures.

Mr. D.M. Penn is lid van de Nederlandse Vereniging van Strafrechtadvocaten (NVSA) en de Vereniging van Advocaat-Belastingkundigen (NVAB).

Advocatenkantoor Penn 088-2503200 / 06-29179198

Maastricht- Den Haag

www.penn.nl

PENN
ADVOCATEN



Themastuk

Zorg goed voor je mentale gezondheid tijdens detentie

Een detentieperiode is voor veel mensen een moeilijke fase. Je bent weg van familie en vrienden, hebt minder vrijheid en weet soms niet hoe de toekomst eruitziet. Dat kan veel invloed hebben op hoe je je voelt. Stress, verdriet, boosheid, eenzaamheid en onzekerheid zijn tijdens detentie heel normaal. Het is daarom belangrijk om niet alleen goed voor je lichaam te zorgen, maar ook voor je mentale gezondheid.

Accepteer moeilijke gevoelens

Je hoeft niet altijd sterk te zijn. Het is normaal om je soms verdrietig, boos of onzeker te voelen. Het wegdrukken van emoties maakt ze meestal niet minder.

Probeer eerlijk tegenover jezelf te zijn en te erkennen hoe je je voelt. Dat kan helpen om beter met moeilijke momenten om te gaan.

Houd structuur

Een vaste dagindeling geeft houvast. Sta op vaste tijden op, eet regelmatig, beweeg voldoende en probeer op tijd te slapen. Juist kleine gewoontes kunnen zorgen voor meer rust en overzicht in je hoofd.

Blijf bewegen

Bewegen is goed voor je lichaam én je hoofd. Sporten kan stress verminderen, je humeur verbeteren en helpen om spanning kwijt te raken.

Je hoeft geen topsporter te zijn. Wandelen, oefeningen op je cel, fitness of sporten binnen de inrichting kunnen al verschil maken.

Houd contact

Detentie kan eenzaam zijn. Contact met familie, vrienden en andere belangrijke mensen kan daarom veel betekenen.

Een telefoongesprek, bezoek of brief herinnert je eraan dat er buiten de muren mensen zijn die om je geven. Wanneer relaties onder druk staan, kan een eerlijk gesprek een eerste stap zijn naar herstel.

Kijk vooruit

Het is begrijpelijk dat je vooral bezig bent met vandaag. Toch kan het helpen om ook vooruit te kijken.

Wat wil je na je detentie bereiken? Werk vinden, een opleiding volgen, je band met je kinderen verbeteren of gezonder leven?

Een doel geeft richting. Iedere kleine stap die je vandaag zet, kan bijdragen aan je toekomst.

Vergelijk jezelf niet met anderen

Iedereen gaat anders om met detentie. Iemand die rustig lijkt, kan van binnen veel meemaken.

Vergelijk jezelf daarom niet voortdurend met anderen. Kijk naar je eigen ontwikkeling. Kleine stappen vooruit zijn belangrijker dan jezelf steeds meten aan iemand anders.

Zoek positieve afleiding

Veel piekeren kost energie. Lees een boek of tijdschrift, maak een puzzel, schrijf, teken, sport of volg een cursus als dat mogelijk is.

Positieve afleiding geeft je hoofd ruimte en kan helpen om weer helder na te denken.

Praat erover

Soms lukt het niet om alles alleen te dragen. Ben je langdurig somber, angstig, slaap je slecht of loop je vast? Praat er dan over met iemand die je vertrouwt of met een medewerker binnen de inrichting.

Hulp vragen is geen teken van zwakte. Erkennen dat je ondersteuning nodig hebt, vraagt juist moed.

Zorg voor elkaar

Let ook op de mensen om je heen. Misschien merk je dat iemand stiller wordt, zich terugtrekt of nergens meer zin in heeft.

Een simpel gesprek of een luisterend oor kan soms veel betekenen. Je hoeft iemands problemen niet op te lossen om toch te helpen.

Iedere dag is een nieuwe kans

Detentie is moeilijk, maar kan ook een moment zijn om na te denken over je toekomst. Oude patronen doorbreken en nieuwe doelen stellen kost tijd.

Zorg voor jezelf, blijf bewegen, houd contact met de mensen die belangrijk voor je zijn en zet iedere dag één kleine stap vooruit.

Je kunt het verleden niet veranderen. Maar je hebt wel invloed op de keuzes die je vandaag maakt. Die keuzes kunnen het verschil maken voor morgen.



ADVOCaat BEKLAGRECHT

Rapport
Ordemaatregel
Promoveren/degraderen
Commissie van Toezicht
RSJ

mr. R.I. Kool, advocaat

Bel bij vragen vrijblijvend op telefoonnummer **043 799 9062**

Ruim 10 jaar vaardig en bekwaam in beklagzaken



M. W. Bouwman
STRAFRECHTADVOCaat

- Gewelddelicten, levensdelicten, diefstal, overval, zeden, mensenhandel, gijzeling, opiumwet, wapens.
- TBS en PIJ, VI-procedures, ISD.
- Beklagcommissie en RSJ.

Tel. 06 422 42 42 1 / 085 30 34 31 3
advocatenkantoorbouwman.nl

Papiamentu · English · Français · Deutsch

MO BICEP

INTERVIEW

NEDERLANDSE VLOGGER EN
ONDERNEMER

Exclusief interview met Mo Bicep

Verandering begint bij jezelf

Miljoenen mensen kennen Mo Bicep van zijn video's over sport, discipline en doorzettingsvermogen. Minder mensen kennen het verhaal achter zijn succes.

In dit exclusieve interview met Timeys vertelt hij openhartig over zijn periode in detentie, hoe hij mentaal sterk bleef en waarom hij gelooft dat iedereen de keuze heeft om zijn leven een andere richting te geven.

Hoe gaat het met je?

"Het gaat goed met mij. We hebben niets te klagen."

Je hebt zelf in detentie gezeten. Hoe heb je die periode ervaren?

"Ik heb een paar weken vastgezet na een ruzie. Dat was een hele nare ervaring. Ik zou echt nooit meer willen vastzitten. Ik kan niet tegen kleine ruimtes en ben een druk persoon. Die weken waren voor mij echt een hel."

Sportte je tijdens je detentie?

"Ja. Ik trainde iedere dag. Opdrukken, optrekken en zoveel mogelijk bewegen. Op de luchtplaats maakten we er soms zelfs een wedstrijdje van."

Waarom wilde je dit interview met Timeys doen?

"Ik wil graag iets positiefs meegeven aan jongeren die vastzitten. Misschien plant ik met mijn verhaal net dat ene zaadje waardoor iemand denkt: als hij zijn leven heeft kunnen veranderen, dan kan ik dat ook."

Hoe bleef je mentaal sterk tijdens je detentie?

"Je moet niet blijven denken aan buiten. Ze kunnen je lichaam vasthouden, maar je moet je geest niet gevangen laten raken. Accepteer waar je bent, focus op jezelf en blijf vooruitdenken."

Heb je tips voor oefeningen die je in je cel kunt doen?

"Je hebt geen sportschool nodig. Squats, lunges, opdrukken en optrekken zijn prima

oefeningen. Als je daar iedere dag serieus mee bezig bent, kun je jezelf fit houden."

Waarom vond je het belangrijk om fit te blijven?

"Wanneer je weer vrijkomt wil je niet futloos naar buiten stappen. Fit blijven helpt je lichamelijk én mentaal."

Heb je voedingstips voor gedetineerden?

"Blijf groenten eten en zorg dat je voldoende eiwitten binnenkrijgt. Goede voeding helpt je lichaam herstellen. Ga niet alleen maar snoepen omdat je vastzit."

Zou je jongeren willen begeleiden die uit detentie komen?

"Absoluut. Juist met hen. Ik begrijp hoe veel van die jongens denken, omdat ik zelf uit een moeilijke omgeving kom. Als ik iemand kan helpen om een andere keuze te maken, doe ik dat met alle plezier."

Ik stop steeds met sporten. Hoe blijf ik gemotiveerd?

"Doorzettingsvermogen is belangrijker dan motivatie. In het begin zie je weinig resultaat, maar zodra je verschil merkt wil je vanzelf doorgaan. Je moet alleen door dat eerste moeilijke stuk heen."

Wat betekent succes voor jou?

"Succes is gezond zijn, gelukkig zijn en iedere dag met een glimlach opstaan. Veel mensen denken dat succes om geld draait, maar dat is niet zo."

Welke boodschap wil je de lezers van Timeys meegeven?

"Kijk goed waar je nu bent en bedenk dat je hier niet meer terug wilt komen. Omring jezelf met mensen die je vooruithelpen in plaats van mensen die je de verkeerde kant op trekken. Blijf geloven in jezelf. Toen het slecht met mij ging, had ik ook kunnen opgeven. In plaats daarvan ben ik gaan sporten en ben ik stap voor stap verder gegaan. Uiteindelijk gingen er steeds meer deuren open. De dag dat je weer buiten staat, heb je de kans om opnieuw te beginnen. Maak daar gebruik van."



Z/Q
24/7
landelijke dekking

VAN ZON & QUINT
ADVOCATEN

UW vrijheid verdient ONZE verdediging

Peter van Zon 0657683596



Yannick Quint 0657683575





WK
ADVOCATEN

DESKUNDIG, DOORTASTEND, EFFECTIEF.

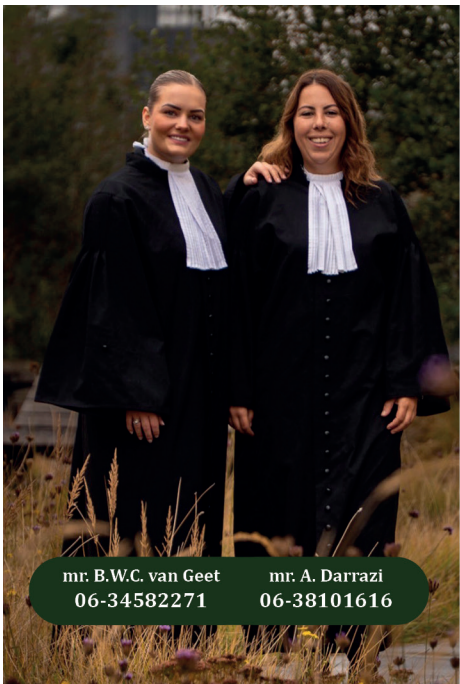
Wij zijn gespecialiseerd in:

- Zedenzaken
- Drugszaken
- Levensdelicten en geweldszaken
- Vermogensdelicten
- Beklagrecht

Bel nu voor een vrijblijvend eerste gesprek:
023-7100022

mr. Leigh
06-40060471

mr. Jonker
06-17494506



mr. B.W.C. van Geet
06-34582271

mr. A. Darrazi
06-38101616



DARRAZI & VAN GEET
ADVOCATEN

**VAST? VERDACHT?
U STAAT ER NIET ALLEEN VOOR.**

Darrazi & Van Geet Advocaten staat naast u.

Specialisten in strafrecht.

Wij nemen uw zaak serieus en nemen de tijd.

Wij geven eerlijk advies en communiceren duidelijk.

Wij vechten voor uw belangen en zetten ons volledig in voor uw verdediging.

**DESKUNDIG WAAR HET MOET.
MENSELIJK WAAR HET KAN.**

Verhaal van een achterblijver

"Ik hield van hem, maar ik moest ook voor mezelf kiezen"

Toen mijn vriend werd aangehouden, stond mijn wereld stil. De eerste dagen leefde ik in een roes. De telefoon bleef maar gaan. Familie, vrienden en nieuwsgierige mensen wilden weten wat er was gebeurd. Zelf wist ik amper wat ik moest denken. Ik hield van hem en wilde hem steunen, maar tegelijkertijd voelde ik boosheid, verdriet en ongeloof.

In het begin zei ik tegen iedereen dat ik zou blijven. Dat je elkaar niet laat vallen als het moeilijk wordt. Dat liefde alles overwint. Dat geloofde ik ook echt.

Ik bezocht hem wanneer dat kon. Ik schreef brieven, nam de telefoon op als hij belde en probeerde sterk te blijven. Tijdens de bezoeken deden we alsof alles goed zou komen. We praatten over de toekomst, over samenwonen en over opnieuw beginnen als hij weer vrij zou zijn.

Maar zodra ik weer buiten stond, voelde ik hoe zwaar het allemaal was.

Ik ging alleen naar verjaardagen. Alleen naar familie. Alleen naar feestdagen. Overal kreeg ik dezelfde vragen. "Hoe gaat het met hem?" "Wanneer komt hij vrij?" Soms voelde het alsof mijn eigen leven niet meer bestond. Alles draaide om zijn detentie.

Ondertussen moest ik zelf ook gewoon door. Werken, de huur betalen, rekeningen regelen en proberen mijn hoofd boven water te houden. Ik merkte dat ik steeds vermoeider werd. Ik sliep slecht. Ik piekerde veel en voelde me schuldig als ik een leuke dag had. Alsof ik niet mocht genieten terwijl hij vastzat.

Na een paar maanden begon onze relatie ook te veranderen. De gesprekken werden korter. We kregen vaker ruzie. Soms over iets kleins, maar eigenlijk ging het over iets veel groters. We leefden allebei in een totaal andere wereld.

Hij had zijn dagelijkse zorgen binnen de muren. Ik had mijn leven buiten.

Steeds vaker voelde het alsof we elkaar niet meer begrepen. Toch bleef ik doorgaan. Ik wilde hem niet opgeven.

Tot mijn moeder op een avond een vraag stelde die ik nooit meer ben vergeten.

"Wanneer heb jij voor het laatst aan jezelf gedacht?"

Ik wist het antwoord niet. Alles draaide al maanden om hem. Niet om mij. Die vraag bleef in mijn hoofd hangen. Langzaam begon ik eerlijk naar mezelf te kijken.

Ik hield nog steeds van hem, maar ik was mezelf onderweg kwijtgeraakt. Ik leefde niet meer mijn eigen leven. Ik leefde zijn straf mee.

Na veel twijfelen besloot ik een gesprek met hem te voeren. Het was misschien wel het moeilijkste gesprek dat ik ooit heb gehad.

Ik vertelde hem dat ik van hem hield, maar dat ik niet langer gelukkig was. Dat ik hem het beste gunde, maar dat ik mezelf niet langer kon wegcijferen. Ik wilde weer vooruitkijken, zonder voortdurend te leven tussen hoop en onzekerheid.

Er viel een lange stilte.

Daarna zei hij iets wat ik nooit had verwacht. "Ik ben boos... maar ik begrijp je."

We hebben allebei gehuild. Niet omdat de liefde weg was. Maar omdat we allebei beseften dat liefde soms niet genoeg is om een relatie overeind te houden.

De weken daarna waren zwaar.

Ik voelde me schuldig. Ik vroeg me af of ik hem had laten vallen. Of ik egoïstisch was geweest. Maar langzaam besepte ik dat voor jezelf kiezen niet hetzelfde is als iemand in de steek laten.

Soms betekent houden van ook eerlijk durven zijn.

Vandaag kijk ik zonder wrok terug op die periode. Ik hoop nog steeds dat hij zijn leven weer op de rit heeft gekregen. En ik ben dankbaar dat ik uiteindelijk ook mijn eigen leven weer heb opgebouwd.

Detentie raakt niet alleen degene die vastzit. Ook de mensen buiten de gevangensemuren dragen vaak een last die voor anderen onzichtbaar blijft.

Iedere achterblijver maakt daarin zijn of haar eigen keuzes.

En welke keuze je ook maakt, die verdient begrip in plaats van een oordeel.

STRAFRECHT | HUURRECHT | ARBEIDSRECHT | PENITENTIAIR RECHT
PSYCHIATRISCH PATIËNTENRECHT | PERSONEN- EN FAMILIERECHT
SLACHTOFFERZAKEN | MIGRATIERECHT



BOUMANS_
ADVOCATEN
wij_doen_recht_

045 571 4576

www.boumansadvocaten.nl

Advocatenkantoor Rafaela



Mr. J.T. Ramadhin

Mr. B.V. Rafaela

Mr. J. Dekker

www.advocatenkantoorrafaela.nl

+31 6 38688599 / +31 6 38158722

info@advocatenkantoorrafaela.nl

Gerrit Sterkmanplein 1, 3014 RS Rotterdam



Vijf jaar nieuwe regels voor v.i.: dit moet u weten

Inmiddels is het al ongeveer vijf jaar geleden dat de wet- en regelgeving met betrekking tot de voorwaardelijke invrijheidstelling (v.i.) gewijzigd is. Een goed moment om in te zoomen op die regels, want bij de beslissing of u in aanmerking komt voor v.i. kan veel op het spel staan.

Wie komen er in aanmerking voor v.i.
De regeling voor v.i. geldt voor gevangenisstraffen die definitief (onherroepelijk) zijn en langer duren dan één jaar.

Bij gevangenisstraffen van meer dan één jaar en maximaal twee jaar kan iemand in aanmerking komen voor v.i. nadat één jaar is uitgezeten, plus een derde van de resterende straf. Bijvoorbeeld: bij een gevangenisstraf van één jaar en negen maanden kan v.i. verleend worden na één jaar en drie maanden.

Bij gevangenisstraffen van meer dan twee jaar kan iemand in aanmerking komen voor v.i. nadat 2/3 deel van de straf is uitgezeten. Daarbij geldt dat de periode van v.i. maximaal twee jaar bedraagt. Bijvoorbeeld: bij een gevangenisstraf van negen jaar kan v.i. plaatsvinden na zeven jaar.

Wie bepaalt of u in aanmerking komt voor v.i.?
De Centrale Voorziening voorwaardelijke invrijheidstelling (CVv.i.) is een speciaal team van het openbaar ministerie dat zich bezighoudt met v.i. De beslissing over de v.i. dient minimaal vier weken voor de v.i.-datum bekend te worden gemaakt.

Beslissing: wel of geen v.i.?
De CVv.i. zal dus beslissen of er wel of geen v.i. wordt verleend. Verder kan er ook beslist worden tot uitstel van de v.i.

Om te kunnen beoordelen of iemand in aanmerking komt voor v.i. kijkt de CVv.i. naar drie verschillende punten:

- Gedrag binnen detentie: v.i. moet verdiend worden. De CVv.i. kijkt naar het gedrag gedurende de hele detentieperiode. Daarbij wordt ook meegewogen of iemand actief aan zijn re-integratie gewerkt heeft;
- Risico's: v.i. zal alleen verleend worden als het risico op (nieuwe) strafbare feiten laag is of de risico's zoveel mogelijk beperkt kunnen worden, bijvoorbeeld met bijzondere voorwaarden;
- Slachtofferbelangen: op het moment dat er slachtoffers of nabestaanden zijn in een zaak, dan zal de CVv.i. nagaan hoe zij aankijken tegen v.i. Ze kunnen bijvoorbeeld voorstellen een contact- en/of locatieverbod op te leggen. De CVv.i. zal de mening van slachtoffers en nabestaanden meewegen in de uiteindelijke beslissing.

Om een zorgvuldige beslissing te nemen, vraagt de CVv.i. informatie op bij verschillende partijen. De CVv.i. ontvangt informatie van de gevangenis, de reclassering, politie, (gedrags)deskundigen en het openbaar ministerie. Het Centraal Justitieel Incassobureau (CJIB) adviseert het openbaar ministerie over eventuele schadevergoedingen. De CVv.i. bekijkt en weegt al deze informatie voordat een besluit wordt genomen.

In sommige zwaardere of ingewikkelde zaken kan de CVv.i. advies vragen aan het Adviescollege voorwaardelijke invrijheidstelling (AVI). Dit college bestaat uit verschillende deskundigen en geeft een onafhankelijk advies over de mogelijk v.i. van een veroordeelde.

Wanneer u voor v.i. in aanmerking komt, dan geldt altijd de algemene voorwaarde: geen strafbare feiten plegen. Daarnaast kunnen ook bijzondere voorwaarden opgelegd worden afgestemd op het gedrag van de persoon.

Uitstel of afstel van de v.i.
De CVv.i. kan ook besluiten dat v.i. achterwege moet blijven (afstel) of dat v.i. later verleend kan worden (uitstel). Daar moeten dan wel goede redenen voor zijn. Gedacht kan worden aan:

- De veroordeelde moet nog geplaatst worden in een TBS-kliniek;
- Herhaaldelijke misdragingen tijdens detentie;
- Een hoog recidiverisico dat niet beperkt kan worden met bijzondere voorwaarden.

Als de CVv.i. besluit tot uitstel of afstel van de v.i. kunt u daartegen in bezwaar gaan binnen twee weken nadat u bekend bent geworden met het besluit. Vervolgens zal een zitting plaatsvinden bij de rechtbank.

Bijstand door een advocaat
De beslissing om wel of geen v.i. te verlenen, is voor de meeste gedetineerden een hele belangrijke. Het kan maanden of soms zelfs jaren extra detentie besparen.

Het is daarom belangrijk om u goed te laten adviseren en bijstaan als u een negatieve beslissing ontvangen heeft van de CVv.i. Dit kan kosteloos op basis van gefinancierde rechtsbijstand.

Indien u vragen heeft over de v.i. of graag in bezwaar wilt gaan, kunt u altijd vrijblijvend contact met mij opnemen.



Advocaatdetentie.nl

Gratis juridisch advies:

085 004 31 91 of 06 39 277 077
mr. S.P.C. (Stan) Broekmans
www.advocaatdetentie.nl

Gespecialiseerd in beklagzaken
-Landelijke praktijk -

Op basis van toevoeging (pro deo)
- Geheel gratis met eigen verklaring -

- Voor klachten over:
- Ordemaatregelen
 - Urinecontrole
 - Disciplinaire straffen
 - Promoveren/ degraderen
 - Fasering
 - Verlof
 - Overplaatsing

- Procedures bij o.a.:
- De beklagcommissie
 - De selectiefunctionaris
 - De RSJ
 - De rechter in kort geding



Hoe een geluidsopname het verschil kan maken

Cliënt exploiteerde al jarenlang een tuincentrum waar diverse kweekartikelen werden verkocht, zoals kweekbakjes, warmtelampen en kweekschema's.

In 2015 en 2017 vielen gemeentelijke handhavers, op basis van een vermoeden van overtreding van de Opiumwet, het bedrijf binnen. Diverse goederen werden in beslag genomen omdat deze volgens de gemeente gebruikt zouden kunnen worden voor de teelt van hennep. Volgens de gemeente was de verkoop van dergelijke artikelen in strijd met de bedrijfsvergunning.

Na beide invallen oordeelde de rechter echter dat de goederen moesten worden teruggegeven. De producten konden immers ook voor legale kweekdoeleinden worden gebruikt en er bestond onvoldoende bewijs voor een redelijk vermoeden van een Opiumwet-overtreding. Strafrechtelijke vervolging bleef destijds uit, omdat de acties formeel als bestuursrechtelijke handhaving werden gepresenteerd.

Na een wetswijziging volgde in 2019 opnieuw een inval, ditmaal onder begeleiding van een grote politiemacht. Vrijwel de volledige voorraad werd in beslag genomen. Volgens de autoriteiten wisten, of hadden de eigenaren moeten vermoeden, dat de producten hoofdzakelijk voor de hennep teelt werden gebruikt.

Na een periode van drie jaar, waarin de rechter opnieuw oordeelde dat een groot deel van de goederen moest worden teruggegeven, werd cliënt alsnog strafrechtelijk vervolgd wegens overtreding van de Opiumwet. Intussen had de gemeente het bedrijf definitief gesloten wegens vermeende overtredingen van de vergunningsvoorwaarden. Die sluiting bleef uiteindelijk ook bij de Raad van State in stand.

Tijdens de voorbereiding van de strafzaak kwam cliënt echter met een opmerkelijke geluidsopname. Daaruit bleek dat de gemeente onder het mom van een bestuursrechtelijke controle feitelijk een strafrechtelijke doorzoeking had uitgevoerd. Cliënt had met zijn iPhone een gesprek opgenomen met de leider van het aanwezige politieteam.

Tijdens de zitting werd de opname afgespeeld. Daarop was onder meer te horen:

“Ik heb overlegd met de officier van justitie. Een optie is dat jullie afstand doen van alle goederen. Die worden na de inbeslagname toch vernietigd; daar heeft de officier al opdracht toe gegeven. Als jullie afstand doen, zal er geen strafrechtelijke vervolging plaatsvinden.”

Volgens de verdediging bleek hieruit niet alleen dat sprake was van een strafrechtelijke actie, maar ook dat namens de officier van justitie een toezegging was gedaan dat bij afstand van de goederen niet zou worden vervolgd.

De rechtbank oordeelde vervolgens dat het Openbaar Ministerie niet-ontvankelijk was in de vervolging. Daarmee kwam na jaren procederen een einde aan de strafzaak.

RUIM 38 JAAR DESKUNDIGE JURIDISCHE BIJSTAND

ADVOCATENKANTOOR VAN DER BIEZEN

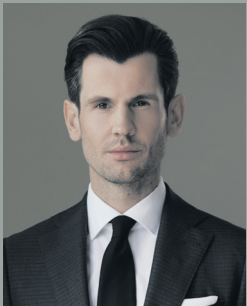
ERVAREN - SCHERP - GEDREVEN - 'OOK PRO-DEO'

Tel: 073 610 20 05, GSM: 06 53 37 07 93

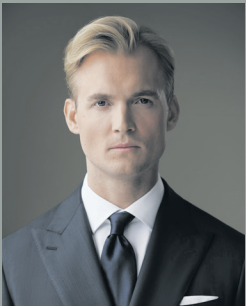
Bredhaven 6, 5211 TL 's-Hertogenbosch, E-mail: info@vanderbiezenadvocaat.nl

vdB

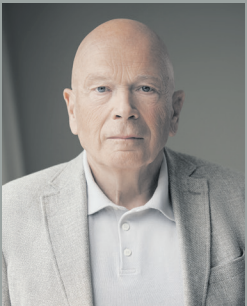




mr. J.E.
(Justin)
Kötter



mr. drs. J.L.
(Jordi)
L'Homme



mr. J.P.
(Peter)
Plasman



mr. drs. M.A.M.
(Maarten)
Pijnenburg



mr. M.C.
(Micha)
Jonge Vos



prof. mr. dr. S.
(Sven)
Brinkhoff



mr. S.
(Simcha)
Plas



mr. B.J.T.
(Brent)
van Opstal



mr. A.J.W.F.
(Annabella)
Segeren



mr. L.I.
(Lucca)
de Jager



mr. S.A.L.
(Sarah)
Crucq



mr. A.N.
(Anouk)
Biersteker



mw. S.A.
(Sarah)
Pluijmen



drs. L.M.
(Linda)
Dekker



mw. C. (Cindy)
Danielson
-Roubos



mr. K.
(Kyra)
Tijmenssen



mr. C.E.J.
(Charlotte)
Kokenberg



mr.
(Lucia)
Hodanić

Uw belangen,
onze prioriteit



mr. E.C.Q.
(Emma)
De Weers



mw. J.E.
(Judith)
Franx



dhr. R.N.H.M.
(Rens)
Van Duuren



Kötter
L'Homme
Plasman
advocaten

020 - 673 15 48
info@klpadvocaten.nl
klpadvocaten.nl

Interview

Bajesbroeder Rik

WAT DOE JE VOOR WERK?

Ik werk als justitieel verpleegkundige binnen het Justitieel Centrum voor Somatische Zorg, ook wel bekend als het gevangenisziekenhuis in de PI van Scheveningen. Hier verpleeg ik patiënten die om wat voor reden dan ook een somatische (lichamelijke) aandoening hebben. Zo kun je denken aan schotwonden en steekverwondingen, maar ook patiënten die in hun GHB detox zitten tot aan kraamvrouwen en hun pasgeboren baby.

WAAROM VIND JE DIT WERK ZO LEUK?

Zoals ik net al benoemde is het verplegen van deze categorie patiënten heel divers. Dat maakt het werk zo divers dat het elke dag weer een feestje is om te gaan werken.

WAT IS HET LEUKSTE WAT JE HEBT MEEGEMAAKT TIJDENS HET UITVOEREN VAN JE BAAN?

Het leukste is als je een patiënt met een complexe zorgvraag na revalidatie weer ziet vertrekken. Het is dan erg fijn om te zien dat wij iemand verpleegd hebben die weer verder kan met zijn leven.

WAT IS HET MINST LEUKSTE WAT JE HEBT MEEGEMAAKT TIJDENS HET UITVOEREN VAN JE BAAN?

Het moeilijkste vind ik als pasgeboren baby's niet bij hun moeder mogen blijven en zij door bijvoorbeeld de Raad voor de Kinderbescherming dan worden meegenomen. Ik vind dat erg lastig om te zien.

WAT IS ANDERS AAN VERPLEEGKUNDIGE BINNEN DETENTIE TEN OPZICHTE VAN BUITEN DETENTIE?

De categorie patiënten is natuurlijk heel anders. Naast dat ze een lichamelijke aandoening hebben zitten ze achter een gesloten deur. Ik mag nergens alleen naar binnen en ben daarin afhankelijk van de PIW'ers. Zijn verlenen mij de toegang tot een cel als dat veilig is. Dat is het grootste verschil met buiten werken als verpleegkundige.

WELKE EIGENSCHAPPEN ZIJN NUTTIG BIJ JOUW BAAN?

Je moet zeker stevig in je schoenen staan. Een situatie kan ineens omslaan en dan moet je weten te handelen. Ook moet je een gezonde dosis humor hebben. Ik wil graag met plezier naar mijn werk gaan, en door op de werkvloer te lachen, zorg ik ervoor dat ik alles een beetje kan relativeren.

VIND JE DAT JE, JEZELF GOED KAN UITDAGEN TIJDENS HET ZIJN VAN VERPLEEGKUNDIGE IN DETENTIE?

Zeker. Geen elke dag is hetzelfde en dat houdt je scherp. De samenwerking met PIW'ers brengt nog wel eens leuke uitdagingen met zich mee. Waar ik voornamelijk een patiënt zie die zorg nodig heeft, zien hun natuurlijk ook een gedetineerde die om welke reden dan ook in detentie verblijft. Dit levert vaak mooie gesprekken en andere inzichten op.

ZIJN ER NOG VEEL UITDAGINGEN VOOR JE IN DE TOEKOMST ALS VERPLEEGKUNDIGE IN DETENTIE?

Ik start in september met de opleiding tot Justitieel verpleegkundige, daar heb ik heel veel zin in. Daarna zien we wel weer.

WAAR STA JIJ OVER TIEN JAAR?

Ik hoop nog steeds binnen de muren van de PI Haaglanden. Ik vind het werk en de samenwerking met collega's hier zo leuk, dat ik hoop dat ik nog jaren vooruit kan.

ZOU JE DINGEN GRAAG ANDERS WILLEN ZIEN OP WERKGEBIED?

Omdat ik binnen DJI werk zijn er veel regels waar we aan moeten voldoen, waardoor bepaalde zaken soms lang kunnen duren. Iets wat ik heel goed begrijp, omdat er over alles goed nagedacht moet worden.

WIE IS JOUW VOORBEELD EN WAAROM?

Een voorbeeld heb ik niet echt, maar iemand waar ik tegen op kijk is @tommieindezorg. Hij verteld verhalen en publiceert boeken over



het werken in de zorg. Hij probeert op deze manier een positief beeld over de zorg aan de buitenwereld te laten zien. De zorg is een mooi vak, en dat mag mij niet vaak genoeg verteld worden.

WAT IS JE FAVORIETE ETEN?

Ik vind sushi echt het meest lekker, maar eerlijk gezegd kan ik overal van genieten.

WAT IS HET BESTE BOEK WAT JE OOIT HEBT GELEZEN?

Eerlijk gezegd ben ik geen boekenmens. Het laatste boek dat ik gelezen heb is "Tommie in gesprek". In dit boek, waar ikzelf ook in sta, gaat Tommie in gesprek met allerlei mensen die in de zorg werken. Zij vertellen wat er zo mooi is aan het werken in de zorg. Allemaal mooie verhalen die inspireren.

IS ER EEN GEBEURTENIS DIE JE LEVEN HEEFT VERANDERD?

Ik was 16 toen ik koos om de zorg in te gaan. Deze keuze heeft wel degelijk invloed gehad op mijn leven en de kijk hiernaar. Ik ben hierdoor gaan inzien dat ieder mens recht heeft op zorg, ongeacht afkomst of levensovertuiging.

WAT IS JE FAVORIETE MOTTO?

Zeker een dag niet gelachen is een dag niet geleefd. Ik probeer altijd alles uit het leven te halen en doe dit dan ook vaak met een lach op mijn gezicht.

WELKE LEVENSLES WIL JIJ NOG DELEN MET DE LEZERS VAN TIMEYS?

Help elkaar. Luister naar elkaar. Een mooie band tussen mensen helpt je door moeilijke tijden heen.



augustin
advocatuur

Niet enkel de zaak, maar ook de cliënt heeft aandacht nodig.

Vanuit een persoonlijke aanpak wordt ieder dossier - groot of klein - zorgvuldig opgepakt. Je bent altijd direct op de hoogte van het plan van aanpak en maakt deel uit van de oplossing.

Op zoek naar een no-nonsense advocaat die voor je door het vuur gaat? Neem vrijblijvend contact op!



+31 6 27119610

Mauritslaan 49, 6129 EL Urmond

www.augustinadvocatuur.nl

mr. Bart Augustin



Mr. Y. (Yosra) Ameziane
Strafrechtadvocaat

Een sterke verdediging, wanneer alles op het spel staat. Bijstand in alle strafzaken waaronder:

- Financieel strafrecht
- Levens- en geweldsmisdrijven
- Terrorisme
- Opiumwet
- Wet Wapens en Munitie

Neem contact op:

 ameziane@ciya-advocaten.nl

 06 45 67 44 57



Themastuk

BINNEN VS. BUITEN

Hoe sta jij ertussen?

Je zit misschien binnen, maar je toekomst speelt zich buiten af. De vraag is: wat doe jij met de tijd daartussen? Voor veel mensen voelt detentie als een periode waarin het leven stilstaat. Buiten gaat alles door: familie verandert, kinderen groeien op, vrienden gaan verder en de wereld draait door. Maar jouw leven staat niet volledig stil. Ook binnen kun je keuzes maken. Je kunt nadenken over wat er is gebeurd, ontdekken wat je anders wilt doen en alvast werken aan de persoon die je straks buiten wilt zijn. Want uiteindelijk gaat het niet alleen om waar je bent, maar vooral om wat je met die tijd doet.

BINNEN: MEER DAN ALLEEN WACHTEN

Een dag binnen kan voelen als een dag die je alleen maar moet zien door te komen.
Wachten op een datum.
Wachten op nieuws.
Wachten op je zaak.
Wachten op het moment dat de deur weer opengaat.
Maar de tijd gaat sowieso voorbij.

De vraag is daarom: laat je de tijd alleen voorbijgaan, of gebruik je een deel ervan om iets aan jezelf te veranderen? Binnen kun je bijvoorbeeld dingen op een rij zetten, nadenken over keuzes, nieuwe gewoontes ontwikkelen, werken aan je conditie, lezen, leren of schrijven. Het hoeft niet groot te zijn. Eén goede keuze kan het begin zijn van een andere richting.

BUITEN: VRIJHEID MET VERANTWOORDELIJKHEID

Buiten zijn is vrijheid. Maar vrijheid betekent niet dat alles automatisch makkelijker wordt. Buiten krijg je opnieuw te maken met verantwoordelijkheid, geld, werk, familie, verleidingen, oude contacten en situaties waarin je opnieuw keuzes moet maken.

Misschien kom je terug in dezelfde buurt. Misschien kom je dezelfde mensen tegen. Misschien liggen dezelfde verleidingen weer op je te wachten. Daarom is het verstandig om binnen al na te denken over buiten.

Vraag jezelf:

- Wat wil ik anders doen als ik buiten ben?
- Met wie wil ik wel en niet omgaan?
- Waar ging het eerder mis?
- Wat zijn mijn grootste valkuilen?
- Waar wil ik over een jaar staan?

Je hoeft vandaag niet alle antwoorden te hebben. Maar hoe eerder je erover nadent, hoe beter je jezelf kunt voorbereiden.

BOUW JE EIGEN BRUG NAAR BUITEN

1. Denk in kleine stappen

Je hoeft niet alles tegelijk te veranderen. Kies één doel en begin daarmee.

2. Schrijf het op

Een plan in je hoofd kan blijven rondspoken. Op papier krijg je overzicht.

3. Ken je valkuilen

Stress, boosheid, verveling en verkeerde contacten kunnen je terugbrengen naar oude patronen. Als je je triggers kent, kun je eerder ingrijpen.

4. Houd verbinding met buiten

Familie, kinderen, vrienden of een toekomstplan kunnen je helpen om vooruit te blijven kijken.

5. Werk aan iets van jezelf

Sport, lezen, een opleiding, schrijven of een vak leren. Iets waarin je tijd investeert en waar je buiten iets aan hebt.

KORTE QUIZ

Hoe kijk jij naar binnen en buiten?

1. Hoe zie jij je toekomst?

- A. Ik denk er weinig over na.
- B. Ik heb ideeën, maar nog geen duidelijk plan.
- C. Ik heb redelijk duidelijk voor ogen wat ik wil.

2. Hoe ga je om met tegenslagen?

- A. Ik raak snel gefrustreerd of geef op.
- B. Het wisselt. Soms gaat het goed, soms lastig.
- C. Ik probeer naar oplossingen te zoeken.

3. Wat doe je met je tijd binnen?

- A. Vooral de dag doorkomen.
- B. Af en toe iets nuttigs.
- C. Bewust werken aan mezelf of mijn toekomst.

4. Hoe kijk je naar het moment dat je weer naar buiten gaat?

- A. Als ik buiten ben, komt alles vanzelf goed.
- B. Ik zie kansen, maar ook risico's.
- C. Ik probeer me bewust voor te bereiden.

5. Hoe goed ken jij jezelf?

- A. Niet zo goed.
- B. Redelijk.
- C. Best goed; ik denk na over mijn gedrag en keuzes.

JOUW UITKOMST

VOORAL A: Je bent misschien vooral bezig met overleven en de dag doorkomen. Begin klein. Kies één doel voor de komende week.

VOORAL B: Je denkt al na over je toekomst. Probeer je ideeën concreter te maken: wat wil je bereiken en wat is je eerste stap?

VOORAL C: Je bent bewust bezig met je toekomst. Blijf dat volhouden en gebruik wat je leert om jezelf én anderen verder te helpen.

BINNEN OF BUITEN?

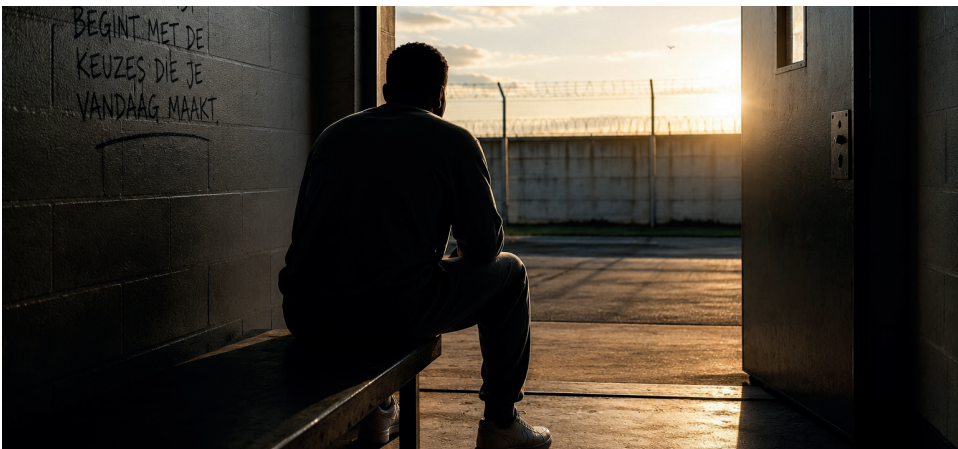
Binnen en buiten lijken twee verschillende werelden. Maar één ding neem je altijd mee: jezelf. Je verleden kun je niet veranderen. De tijd die voorbij is, krijg je niet terug. Maar je kunt wel bepalen wat je vanaf vandaag met je tijd doet.

Misschien is de belangrijkste vraag daarom niet: "Wanneer ben ik weer buiten?"

maar:

"Wie wil ik zijn wanneer ik weer buiten ben?"

Daar hoeft je niet mee te wachten tot de deur opengaat. Je kunt vandaag beginnen.



Chill Modus

De oplossingen
vind je op pagina
16

Sudoku - Puzzelen maar!

SUDOKU ●

					5		8	9
	3			1		2		6
1		4	6			3		
2	1					9		
		8		6	7			1
5				2		7		8
	5		2		6	8		
	7	3		9		4		
9				4			7	5

@PUZZELTIJD

SUDOKU ●●

2			5		1		4	
		8						7
			7	6		2		1
4	9							3
				2	9		5	
3			1		4			8
		3		9		4		
			2			6	8	
8	6			5			1	

@PUZZELTIJD

SUDOKU ●●●

				9				
	9	4	6					1
				3	2	5		7
5	8							2
	1			7				3
				8	3	9	5	
3				6	4		2	9
6		8				4		
1			5		7			

@PUZZELTIJD

SUDOKU ●●●●

		9						
	8	4			5			7
1				3		5		
4							2	
			2				6	4
	5				9		1	
3	7			4		8		
					6			
	1			2			9	3

@PUZZELTIJD

Wil je
naar huis?

Mr. Rick Engwegen

- strafrecht
- jeugd(straf)recht
- personen- en familierecht

Hilkens
Advocaten

T 0475 485 080 • M 06 10 71 93 62

hilkens.nl

Koken in de Koekel



PASTASALADE MET TONIYN EN EI

Recept voor 2 personen
Bereidingstijd: 20 minuten

Ingrediënten

- 200 gr pasta
- 1 blik tonijn op water uitgelekt (145 gr) (Princes)
- 2 eieren
- 75 gr doperwten
- 3 augurken
- 1/2 rode ui
- 2 el mayonaise (Thomy)
- 2 el crème fraîche
- 2 el fijngehakte verse peterselie
- snufje peper en zout
- rucola

Bereidingswijze

Kook de pasta volgens de instructies op de verpakking. Voeg de laatste 2 minuten de doperwten toe. Giet af, spoel kort af met koud water en laat uitlekken. Kook ondertussen de eieren in circa 8 minuten hard. Laat ze schrikken onder koud water, pel ze en snijd ze in stukjes. Snijd de augurken in kleine blokjes en snipper de rode ui. Meng in een grote kom de mayonaise, crème fraîche, peterselie en een snufje peper en zout. Voeg de pasta, doperwten, rucola, tonijn, augurk, rode ui en stukjes ei toe en schep alles voorzichtig door elkaar. Proef en breng eventueel verder op smaak met extra peper en zout. Serveer direct of zet de pastasalade nog even in de koelkast.



SMASHED HAMBURGER

Recept voor 4 personen
Bereidingstijd: 30 minuten

Ingrediënten

- 500 gr rundergehakt
- 2 tomaten
- 4 plakjes cheddarkaas
- 1 ui
- sla
- 4 hamburgerbroodjes
- 2 tl gehaktkruiden
- snuf zout en peper

Voor de saus:

- 2 el mayonaise (Thomy)
- 1 el ketchup (Heinz)
- 0,5 tl moster
- 1 tl citroensap
- 2 kleine augurkjes in kleine stukjes

Bereidingswijze

Breng het gehakt op smaak met gehaktkruiden en zout en peper. Meng door elkaar en vorm met je handen 4 ballen van het gehakt. Zelf vinden we het lekker om de broodjes te grillen. Dit kan onder de grill in de oven, in de pan of in een broodrooster. Verhit wat olie in een koekenpan. Leg 2 ballen gehakt in de pan en druk, met een stukje bakpapier ertussen, de ballen plat met de onderkant van een glas of een klein bordje. Bak de burgers 3-4 minuten per kant. Zodra je de burgers hebt omgedraaid leg je wat kaas op de gebakken kant. Laat dit lekker smelten. Meng ondertussen de ingrediënten voor de saus door elkaar. Snijd de ui in dunne (halve) ringen en de tomaat in dunne plakjes. Je kan de ui eventueel ook nog even bakken in een pan, in een beetje olie. Besmeer de broodjes met saus. Leg daarop wat sla. Dan de burger en vervolgens nog wat tomaat en ui. Eventueel nog wat extra saus erover en dan is het tijd om aan te vallen.



ROMIGE EENPANSPASTA BOLOGNESE

Recept voor 2 personen
Bereidingstijd: 30 minuten

Ingrediënten

- 300 gr rundergehakt
- 1 grote ui
- 2 tenen knoflook
- 400 ml passata
- 70 gr tomatenpuree
- 2 tl Italiaanse kruiden
- 500 ml groentenbouillon (Maggi)
- scheut kookroom
- 50 gr geraspte Parmezaanse kaas
- 200 gr pasta bijv. penne
- zout en peper

Bereidingswijze

Snipper de ui. Snijd de knoflook fijn. Giet een scheut olie in een diepe pan, bijvoorbeeld een hapjespan. Voeg het gehakt en een snuf zout en peper toe. Bak het gehakt rul. Voeg daarna de ui en knoflook toe en bak kort mee. Voeg de tomatenpuree toe en bak 1 minuut mee. Voeg daarna de passata, bouillon, pasta en Italiaanse kruiden toe. Breng dit aan de kook en laat circa 15 minuten zachtjes pruttelen (met de deksel op de pan). Vergeet niet om zo nu en dan te roeren. Voeg de room en geraspte kaas toe, meng alles door elkaar en zet na een minuut het vuur uit. Lekker met verse basilicum.



Boekentips & leestips

Gezonder in 30 dagen door onbewerkt voedsel

Stop met ultrabewerkte voeding, stimuleer afvallen en verhoog je energie



Samenvatting

Dit boek helpt je om weer te eten zoals de natuur het bedoeld heeft. Voor een gezond, fit en energiek leven.

In Gezonder in 30 dagen door onbewerkt voedsel helpt gezondheidsexpert Johannes Cullberg je in 30 dagen gezonder te eten met een praktisch stappenplan. Ultrabewerkt voedsel domineert steeds vaker onze winkelmandjes – en daarmee ook onze gezondheid. Maar hoe doorbreek je dit patroon? Met een mix van wetenschappelijke inzichten, praktische adviezen en voedzame recepten is dit boek dé gids om jouw eetpatroon blijvend te verbeteren.

- Leer hoe je gezonde eetgewoonten ontwikkelt en volhoudt;
- Gebruik handige tips en smakelijke recepten voor een natuurlijke levensstijl;
- Krijg de kennis en motivatie om bewustere keuzes te maken.

Je hoeft geen extreme diëten te volgen of urenlang in de keuken te staan – kleine aanpassingen kunnen al een groot verschil maken voor je energie, welzijn en gezondheid.

Emotionele Gezondheid

Heel jezelf van binnenuit



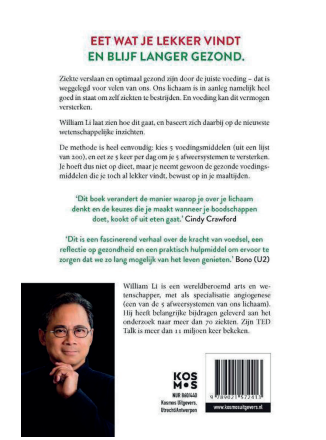
Samenvatting

Hoe beter de energie door je lichaam stroomt, hoe gezonder je bent. Ik zeg dat niet zomaar. Ik kreeg dit inzicht als natuurgeneeskundige, nadat ik duizenden mensen had begeleid met hun gezondheid. Alles wijst duidelijk één kant op: je emoties zijn bepalend voor je lichamelijke gezondheid én je mentale veerkracht. Sommige emoties zorgen ervoor dat de energie in je lichaam minder goed stroomt. De energieblokkades die daardoor ontstaan, maken je langzaam ziek. In dit boek ontdek je wat jouw belangrijkste energieblokkades zijn en hoe je die kunt oplossen. Aan de hand van verschillende oefeningen, kun je direct aan de slag met het verhogen van jouw levensenergie. Je krijgt daarbij een antwoord op de onderstaande vragen.

- Hoe ga je meer van jezelf houden?
- Hoe heel je onverwerkte emoties uit je jeugd?
- Hoe pak je chronische stress aan bij de bron?
- Hoe houd je je staande in moeilijke situaties?
- Hoe verminder je laaggradige ontstekingen die aan de basis staan van bijna alle welvaartsziekten?
- Hoe krijg je meer helderheid over je leven en blijf je trouw aan jezelf?

Eet om ziekte te verslaan

5 voedingsmiddelen, 5 keer per dag, keuze uit 200 producten



Samenvatting

In 'Eet om ziekte te verslaan' legt William Li uit hoe je lichaam dankzij je eetgedrag in staat is zichzelf te genezen van allerlei ziekten. Li baseert zich op de nieuwste wetenschappelijke inzichten en schrijft zowel informatief als praktisch. Li behandelt de wetenschap van genezing en preventie en geeft strategieën waarbij eten je gezondheid actief stimuleert. We hebben de kracht van ons lichaam om onze gezondheid te transformeren en te herstellen al te lang onderschat. Eet je een weg naar een betere gezondheid.

De methode is heel eenvoudig: kies 5 voedingsmiddelen (uit een lijst van 200), en eet ze 5 keer per dag om je 5 afweersystemen te versterken. Je hoeft dus niet op diët, je neemt gewoon de gezonde voedingsmiddelen die je toch al lekker vindt bewust op in je maaltijden. Het zijn ingrediënten als pruimen, kaneel, zuurdesembrood, rode wijn, bier, zwarte bonen, olijfolie en kazen als Camembert en Cheddar.

MR. M. (MOHAMED) RAFIK

INTERVIEW

ADVOCAAT BIJ KORVINUS ZANDT
BRUINSMA RAFIK ADVOCATEN



MEET THE LAWYER - Mr. M. (Mohamed) Rafik

Kun je iets over jezelf vertellen als advocaat?

Als ik ergens mijn tanden in zet, dan laat ik niet meer los.

Hoeveel advocaten telt jullie kantoor?

Er werken vijf advocaten bij ons kantoor en wij werken samen met twee zelfstandige advocaten. In totaal zijn wij dus met zeven.

Wat is jullie expertise?

Strafrecht.

Wat is het mooiste onderdeel van je vak?

Met ons kunnen wij mensen die op hun kwetsbaarst zijn écht helpen.

Wat is het meest bizarre dat je ooit hebt meegemaakt?

Een cliënt die zelf ernstige mishandeling had meegemaakt kreeg van de rechter een boete opgelegd, maar met de zaak tegen de politie werd niks gedaan. Het was volgens ons al onterecht dat cliënt überhaupt strafrechtelijk werd vervolgd, omdat het heel heftig was wat hij had meegemaakt. Het was extra pijnlijk dat haar vervolgens een geldboete werd opgelegd én de zaak tegen de agenten werd geseponeerd.

Wat is het meest complexe aan je werk als advocaat?

De rechter/het OM overtuigen van je cliënts onschuld. Verdachten staan vaak 1-0 achter. Het woord van de politie wordt bijna altijd voor waar aangenomen. Daar aan twijfelen is voor rechters en officieren van justitie bijna geen optie.

Welke zaken hebben de meeste indruk op je gemaakt?

De wat grotere zaken, zoals drugszaken of terrorismezaken, waarin wij toch een vrijspraak hebben behaald terwijl het dossier er niet goed uitzag.

Welke dingen zou je veranderd willen zien in het gevangeniswezen?

Een aantal dingen:

- Betere zorg: veel van mijn cliënten klagen dat de kwaliteit van de zorg in de gevangenis ondermaats is.
- Betere waarborging van het stemrecht: door onderbezetting worden cliënten uitgesloten van deelname aan de verkiezingen.
- Betere voorbereiding van de (terugkeer) die uit de gevangenis komen, zodat die tijdig kunnen regelen zoals huisvesting, werk/inkomen en zorg buiten de gevangenis.

Hoe denk je over het Nederlandse straffklimaat?

Te hard – in veel van de straffen die worden opgelegd is de menselijke maat en empathie zoek.

Wat zou je veranderd willen zien in het Nederlandse rechtssysteem?

Er moet meer naar de cliënt worden geluisterd, in plaats van dat altijd wordt uitgegaan van wat politie heeft opgeschreven. We moeten voorkomen dat rechters minder op een stafbon voorstaan geloven, omdat ze vastzitten in de gedachte dat politieambtenaren niet liegen of geen fouten kunnen maken.

Zijn er cliënten die jij niet wil of kan verdedigen?

Ik sluit mensen bij voorbaat niet uit.

Welke rol zie jij voor AI en digitalisering in de advocatuur?

AI kan advocaten helpen met het bedenken van nieuwe creatieve strategieën. AI moet wel een hulpmiddel blijven en niet hét middel worden. Tussenkoms van de advocaat zelf is essentieel, want AI maakt nog veel fouten. Daar zijn veel voorbeelden van.

Als je zelf een juridisch probleem zou hebben, wie zou je dan inschakelen?

Dat hangt af van het probleem.

Wat is jouw boodschap voor onze lezers?

Laat je goed voorlichten over je rechten en plichten. Schakel op tijd een advocaat in. Let daarbij op of de advocaat is gespecialiseerd in het type zaak waarin je bijstand nodig hebt.

Puzzeloplossing

Sudoku - Puzzelen maar!

SUDOKU ●

7	2	6	4	3	5	1	8	9
8	3	5	7	1	9	2	4	6
1	9	4	6	8	2	3	5	7
2	1	7	8	5	3	9	6	4
3	4	8	9	6	7	5	2	1
5	6	9	1	2	4	7	3	8
4	5	1	2	7	6	8	9	3
6	7	3	5	9	8	4	1	2
9	8	2	3	4	1	6	7	5

SUDOKU ●●

2	7	9	5	3	1	8	4	6
6	1	8	9	4	2	5	3	7
5	3	4	7	6	8	2	9	1
4	9	1	6	8	5	7	2	3
7	8	6	3	2	9	1	5	4
3	2	5	1	7	4	9	6	8
1	5	3	8	9	6	4	7	2
9	4	7	2	1	3	6	8	5
8	6	2	4	5	7	3	1	9

SUDOKU ●●●

2	3	5	7	9	1	6	8	4
7	9	4	6	5	8	2	3	1
8	6	1	4	3	2	5	9	7
5	8	3	9	4	6	7	1	2
9	1	6	2	7	5	8	4	3
4	7	2	1	8	3	9	5	6
3	5	7	8	6	4	1	2	9
6	2	8	3	1	9	4	7	5
1	4	9	5	2	7	3	6	8

SUDOKU ●●●●

5	3	9	8	7	2	6	4	1
6	8	4	1	9	5	2	3	7
1	2	7	6	3	4	5	8	9
4	6	8	7	1	3	9	2	5
7	9	1	2	5	8	3	6	4
2	5	3	4	6	9	7	1	8
3	7	2	9	4	1	8	5	6
9	4	5	3	8	6	1	7	2
8	1	6	5	2	7	4	9	3

Timeys is een blad speciaal voor (ex-) gedetineerden en hun achterblijvers. We willen steun, herkenning en perspectief bieden met verhalen, informatie en inspiratie.

Timeys verschijnt elke 6 weken, gratis in een oplage van 10.000 stuks.

E-mail: info@timeys.nl

Postadres:
Timeys Benelux
Postbus 8165
3009 AD Rotterdam

Adverteren? Mail naar: sales@timeys.nl

Website: www.timeys.nl

Redactie: Loïs & Jermain

Vormgeving: www.digidale.nl

SPORT

Voetbal verbindt. Ook binnen deze muren.
Even alles vergeten. 90 minuten focus.



Een nieuw Eredivisie-seizoen gaat van start. Even alles vergeten en 90 minuten genieten. Hieronder vind je het programma van de eerste vier speelrondes van de VriendenLoterij Eredivisie.

NL Eredivisie – Speelronde 1

- Vr 7 aug (20:00) SC Cambuur – Excelsior Rotterdam
- Za 8 aug (16:30) N.E.C. – Telstar
- Za 8 aug (18:45) Go Ahead Eagles – Willem II
- Za 8 aug (20:00) PSV – Fortuna Sittard
- Za 8 aug (21:00) AZ – ADO Den Haag
- Zo 9 aug (12:15) Sparta Rotterdam – Feyenoord
- Zo 9 aug (14:30) FC Groningen – FC Utrecht
- Zo 9 aug (14:30) PEC Zwolle – Ajax
- Zo 9 aug (16:45) sc Heerenveen – FC Twente

NL Eredivisie – Speelronde 2

- Vr 14 aug (20:00) Telstar – Sparta Rotterdam
- Za 15 aug (16:30) Willem II – N.E.C.
- Za 15 aug (18:45) FC Utrecht – AZ
- Za 15 aug (20:00) Excelsior Rotterdam – PSV
- Za 15 aug (21:00) Fortuna Sittard – SC Cambuur
- Zo 16 aug (12:15) ADO Den Haag – FC Groningen
- Zo 16 aug (14:30) Feyenoord – Go Ahead Eagles
- Zo 16 aug (14:30) FC Twente – PEC Zwolle
- Zo 16 aug (16:45) Ajax – sc Heerenveen

NL Eredivisie – Speelronde 3

- Za 22 aug (16:30) Fortuna Sittard – AZ
 - Za 22 aug (18:45) Sparta Rotterdam – FC Utrecht
 - Za 22 aug (20:00) N.E.C. – Excelsior Rotterdam
 - Za 22 aug (21:00) sc Heerenveen – PEC Zwolle
 - Zo 23 aug (12:15) Go Ahead Eagles – ADO Den Haag
 - Zo 23 aug (14:30) PSV – FC Groningen
 - Zo 23 aug (16:45) SC Cambuur – Feyenoord
 - Wo 9 sep (18:45) FC Twente – Telstar*
- * De wedstrijd FC Twente – Telstar is verplaatst vanwege Europese verplichtingen.

NL Eredivisie – Speelronde 4

- Vr 28 aug (20:00) FC Groningen – Fortuna Sittard
- Za 29 aug (16:30) Excelsior Rotterdam – Sparta Rotterdam
- Za 29 aug (18:45) AZ – Go Ahead Eagles
- Za 29 aug (21:00) PEC Zwolle – N.E.C.
- Zo 30 aug (12:15) FC Utrecht – PSV
- Zo 30 aug (14:30) Willem II – sc Heerenveen
- Zo 30 aug (14:30) Feyenoord – ADO Den Haag
- Zo 30 aug (16:45) Telstar – Ajax
- Zo 30 aug (20:00) SC Cambuur – FC Twente

van Rosendaal & van Poucke
STRAFRECHTADVOCATEN

Jouw zaak, onze strijd

Strafrecht – Jeugdstrafrecht – TBS
Levensdelicten – Gewelddelicten
Overvallen – Vermogensdelicten
Drogszaken – Wapens
Supporterszaken – Beklagzaken



Frederiklaan 10 E
5616 NH Eindhoven

www.RPstrafrechtadvocaten.nl
info@RPstrafrechtadvocaten.nl

Laura van Rosendaal
06 15 02 46 02

Lily van Poucke
06 18 45 81 89

Kim van den Oever
06 30 49 90 65



Hier is de lijst met de populairste programma's op RTL 4, inclusief alle datums waarop ze worden uitgezonden, de starttijden en een korte beschrijving:

Goede Tijden, Slechte Tijden (GTST) Dag: Maandag t/m vrijdag Tijd: 20:00 uur Soapserie over de inwoners van Meerdijk, waar liefde, familie, vriendschap en geheimen elkaar voortdurend afwisselen. Relaties worden op de proef gesteld en onverwachte gebeurtenissen zorgen iedere aflevering voor spanning.	B&B Vol Liefde Dag: Maandag t/m vrijdag Tijd: 20:53 uur (maandag) / 20:55 uur (dinsdag t/m vrijdag) Realityprogramma waarin vrijgezelle Nederlandse B&B-eigenaren in het buitenland op zoek gaan naar de liefde. Een mix van romantiek, humor en bijzondere ontmoetingen op de mooiste locaties van Europa.	Renze Dag: Maandag t/m vrijdag Tijd: 22:00 uur Renze Klamer bespreekt met bekende gasten het belangrijkste nieuws van de dag. Actuele onderwerpen, interessante gesprekken en entertainment zorgen iedere avond voor een gevarieerd programma.
LUBACH Dag: Maandag t/m vrijdag Tijd: 23:00 uur Arjen Lubach neemt op zijn eigen scherpe en humoristische manier het nieuws en de actualiteit onder de loep. Satire, humor en verrassende inzichten maken dit een van de populairste programma's van RTL 4.	Postcode Loterij Eén Tegen 100 Dag: Zondag Tijd: 20:05 uur Spannende kennisquiz waarin één kandidaat het opneemt tegen honderd tegenstanders. Met iedere goed beantwoorde vraag groeit de kans op een mooie geldprijs.	Make Up Your Mind Dag: Zaterdag Tijd: 20:05 uur Bekende Nederlanders worden volledig omgetoverd tot dragqueens. Achter indrukwekkende make-up en opvallende outfits probeert de jury te ontdekken wie er achter de vermomming schuilgaat.
Taskmaster Dag: Zaterdag Tijd: 21:45 uur Vijf bekende Nederlanders voeren de meest creatieve, grappige en bizarre opdrachten uit. Hun prestaties worden beoordeeld door Taskmaster Arjen Lubach, wat zorgt voor veel humor en verrassende momenten.	Beste Kijkers Dag: Zaterdag Tijd: 22:35 uur Onder leiding van Ruben Nicolai blikken twee teams van bekende Nederlanders terug op de opvallendste, grappigste en meest bijzondere televisiefragmenten van de afgelopen week.	Race Across The World Dag: Dinsdag Tijd: 20:30 uur Meerdere teams reizen zonder vliegtuig en met een beperkt budget door indrukwekkende landen. Samenwerken, strategie en doorzettingsvermogen bepalen wie als eerste de eindbestemming bereikt.

(JEUGD)STRAFRECHT
SLACHTOFFERRECHT
BESTUURSRECHT



MR. M.J. SCHIMMEL
06 24 71 96 89
MR. T.S.H. BUSKOP
06 37 59 77 41
NIEUWE 'S-GRAVELANDSEWEG 5
1405 HJ BUSSUM



Hier is de lijst met de populairste programma's op RTL 5, inclusief alle datums waarop ze worden uitgezonden, de starttijden en een korte beschrijving:

Ewout: Gevaarlijke Gevangenissen Dag: Zondag Tijd: 20:00 uur Journalist Ewout Genemans bezoekt de gevaarlijkste gevangenissen ter wereld. Hij spreekt met gedetineerden en cipiers en laat zien hoe het leven achter de gevangensmuren er echt uit ziet.	Kees van der Spek Ontmaskert Dag: Zondag 21:24 uur • Maandag 20:27 uur • Dinsdag 17:43 uur Kees van der Spek helpt slachtoffers van oplichting en fraude. Met slimme onderzoeken en confronterende gesprekken probeert hij criminelen te ontmaskeren en recht te zetten wat fout is gegaan.	Het Interventie Team Dag: Zaterdag Tijd: 20:00 uur Een realityserie waarin verschillende Belgische politiekorpsen worden gevolgd tijdens hun dagelijkse werkzaamheden. Van verkeerscontroles tot achtervolgingen en arrestaties: je zit er bovenop.
Meldkamer Utrecht Centraal Dag: Zondag 18:35 uur • Dinsdag 20:27 uur • Woensdag 17:44 uur Een uniek kijkje achter de schermen van het grootste treinstation van Nederland. Beveiligers, politie en hulpdiensten grijpen dagelijks in bij uiteenlopende incidenten.	Helden Van Hier: Op Interventie Dag: Zaterdag Tijd: 18:55 uur Volg de Belgische politie tijdens spannende meldingen, achtervolgingen, controles en noodsituaties. Dankzij bodycams beleef je de acties van heel dichtbij.	Helden Van Hier: De Traumahelikopter Dag: Zaterdag Tijd: 17:59 uur Artsen, verpleegkundigen en piloten van de traumahelikopter rukken uit naar ernstige ongevallen en medische noodsituaties. Een indrukwekkende inkijk in het werk van de spoedhulpverlening.
24 Uur In De E.R. Dag: Maandag t/m woensdag Tijd: 22:30 uur (circa) Realityserie die de spoedeisende hulp van een groot ziekenhuis volgt. Artsen en verpleegkundigen behandelen dagelijks patiënten met uiteenlopende verwondingen en aandoeningen.	Scam Alert: Trap Er Niet In! Dag: Woensdag 20:30 uur • Donderdag 17:35 uur • Zondag 20:00 uur Steeds meer mensen worden slachtoffer van internetfraude, phishing en andere oplichtingspraktijken. In dit programma zie je hoe deze oplichters te werk gaan én hoe je jezelf kunt beschermen.	Politie In Het Holst Van De Nacht Dag: Dinsdag t/m donderdag Tijd: 16:30 uur Volg de Britse politie tijdens de nachtdienst. Van vechtpartijen en achtervolgingen tot verkeerscontroles en noodoproepen: iedere dienst verloopt anders.

Voor uw straf- én beklagzaken

Wilt u eerst vrijblijvend contact opnemen? Dat kan.
088-2503 200 / mr. D.M. Penn / 06-2917 9198

www.pennadvocaten.nl

PENN
ADVOCATEN

özveren lodder
Advocaten

Strafrecht & Detentierecht

Deskundige rechtsbijstand bij strafzaken en klachtprocedures binnen detentie.

Sterk wanneer het erop aankomt.

info@ozveren-lodder.nl
www.ozveren-lodder.nl

010 820 08 53
Noordplein 211, Rotterdam



Hier is de lijst met de populairste programma's op RTL 7, inclusief alle datums waarop ze worden uitgezonden, de starttijden en een korte beschrijving:

Idioten Op De Weg Dag: Zaterdag Tijd: Vanaf 13:30 uur Realityserie waarin de meest bizarre verkeerssituaties centraal staan. Dashcambeelden laten zien hoe roekeloos rijgedrag, ongelukken en opvallende acties voor spectaculaire beelden zorgen.	Pawn Stars Dag: Dagelijks (verschillende uitzendmomenten)] Tijd: Onder andere 16:05 uur en 19:30 uur In het beroemde Gold & Silver Pawn Shop in Las Vegas komen dagelijks bijzondere voorwerpen voorbij. De eigenaren onderhandelen met verkopers en schakelen experts in om de waarde van unieke objecten te bepalen.	Pawn Stars: Hit The Road Dag: Maandag en vrijdag Tijd: 19:30 uur (maandag) / 19:30 uur (vrijdag) Rick, Corey en Chumlee verlaten hun pandjeshuis en reizen door Amerika op zoek naar bijzondere verzamelobjecten, historische schatten en unieke verhalen.
Border Security Canada Dag: Zaterdag Tijd: Vanaf 18:00 uur Volg de Canadese douane en immigratiedienst tijdens controles op luchthavens en aan de grens. Smokkel, vervalste documenten en opmerkelijke reizigers zorgen voor spannende situaties.	Border Patrol USA Dag: Zaterdag en zondag Tijd: 17:00 uur (zaterdag) • 18:02 en 19:01 uur (zondag) De Amerikaanse grensbewaking controleert reizigers, voertuigen en vracht op smokkel, illegale goederen en andere overtredingen. Een inkijk in het dagelijkse werk aan de grens.	Stop! Politie Dag: Dagelijks Tijd: Verschillende tijdstippen Realityserie waarin agenten van de verkeerspolitie worden gevolgd tijdens controles, achtervolgingen en incidenten op de weg. Je ziet hoe zij optreden tegen gevaarlijk rijgedrag en overtredingen.
Hardcore Pawn Dag: Zaterdag Tijd: Vanaf 16:50 uur Een kijkje achter de schermen van een van de grootste pandjeshuizen van Amerika. Opvallende klanten, bijzondere spullen en pittige onderhandelingen zorgen voor veel entertainment.	Flodder Dag: Maandag t/m vrijdag Tijd: Vanaf 14:30 uur De populaire Nederlandse comedyserie over de familie Flodder. Hun chaotische levensstijl zorgt telkens weer voor hilarische situaties en botsingen met de buurt.	De Sterkste Man van Nederland Dag: Maandag t/m vrijdag Tijd: Rond 13:35 uur De sterkste mannen van Nederland nemen het tegen elkaar op in spectaculaire krachtproeven. Wie mag zich uiteindelijk de sterkste man van Nederland noemen?



mr. T.G. (Tim) Hop
Strafrechtadvocaat
☎ 06 252 986 51
✉ hop@kzbradvocaten.nl
🗣 Nederlands / English

KORVINUS ZANDT BRUINSMA RAFIK
advocaten

- Algemene (commune) strafzaken
 - Detentierecht en beklag
 - Gewelds- en vermogensdelicten
 - Drugszaken
- Bestuursstrafrecht
 - Economisch strafrecht
 - Levensdelicten



Hier is de lijst met de populairste programma's op RTL 8, inclusief alle datums waarop ze worden uitgezonden, de starttijden en een korte beschrijving:

Law & Order: Special Victims Unit Dag: Dagelijks Tijd: Rond 22:00 uur Amerikaanse misdaadserie over de speciale politie-eenheid die ernstige zedenmisdrijven onderzoekt. De rechercheurs lossen ingewikkelde zaken op en zetten alles op alles om slachtoffers gerechtigheid te geven.	Crime Scene Investigation (CSI) Dag: Dagelijks (laat op de avond) Tijd: Rond 00:00 uur Een team forensisch rechercheurs onderzoekt moordzaken met behulp van moderne technieken en sporenonderzoek. Elke aflevering draait om een nieuwe, spannende zaak.	Undercover Boss USA Dag: Maandag t/m vrijdag Tijd: 17:00 uur Directeuren van grote bedrijven gaan undercover binnen hun eigen organisatie. Zo ontdekken ze hoe het er écht aan toegaat op de werkvloer en welke medewerkers het verschil maken.
Bed & Breakfast België Dag: Maandag t/m vrijdag Tijd: 19:25 uur Vlaamse B&B-eigenaren bezoeken elkaars accommodaties en beoordelen de kamers, gastvrijheid en het ontbijt. Een gezellig programma met mooie locaties en eerlijke beoordelingen.	Goede Tijden, Slechte Tijden Dag: Dinsdag t/m vrijdag Tijd: 16:30 uur De populaire Nederlandse soap over de inwoners van Meerdijk. Liefde, familie, vriendschap en onverwachte gebeurtenissen zorgen iedere dag voor nieuwe ontwikkelingen.	America's Got Talent Dag: Zondag Tijd: 20:00 uur Talenten uit heel Amerika laten hun bijzondere acts zien aan een deskundige jury. Van zang en dans tot acrobatiek en magie: alles komt voorbij.
Aspe Dag: Zaterdag Tijd: 20:00 uur Vlaamse politieserie waarin hoofdinspecteur Pieter Van In samen met zijn team uiteenlopende moordzaken oplost in en rond de historische stad Brugge.	Flikken Gent Dag: Maandag Tijd: 20:24 uur Politieserie waarin een team agenten uit Gent dagelijks te maken krijgt met misdrijven, onderzoeken en persoonlijke uitdagingen. Spanning en actie staan centraal.	Kopen Zonder Kijken Dag: Dinsdag Tijd: 20:25 uur Stellen die zelf geen geschikte woning kunnen vinden, geven de volledige zoektocht uit handen aan een team van experts. Van aankoop tot verbouwing: alles wordt geregeld.



M. RAFIK

06 1835 6629

rafik@kzbradvocaten.nl

KORVINUS ZANDT BRUINSMA RAFIK advocaten

Talen

Nederlands

English

عربي (Arabisch)

Tamazight (Berbers)

Economisch strafrecht

Levensdelicten

TBS

Drugszaken

Zedenzaken

Gewelds- en vermogensdelicten

Terrorisme

Uitlevering/overlevering

Ontnemingszaken

Beslag

Detentierecht

Jeugdstrafrecht



Hier is de lijst met de populairste programma’s op RTL Z, inclusief alle datums waarop ze worden uitgezonden, de starttijden en een korte beschrijving:

Storage Wars Dag: Maandag t/m vrijdag Tijd: 17:50 uur Kopers bieden op opslagboxen waarvan de inhoud onbekend is. Soms vinden ze verborgen schatten, soms blijkt een box juist helemaal niets waard. Een spannend programma vol verrassingen.	Een Nieuw Leven In De Zon Dag: Maandag Tijd: 20:30 uur Mensen verruilen Nederland voor een nieuw bestaan onder de zon. Ze beginnen een eigen onderneming of volgen hun droom in het buitenland. Een inspirerend programma over lef en doorzettingsvermogen.	Zo Wordt Het Gemaakt Dag: Donderdag Tijd: 20:30 uur Benieuwd hoe alledaagse producten worden gemaakt? Van auto’s en machines tot etenswaren en huishoudelijke producten: je krijgt een uniek kijkje achter de schermen van moderne fabrieken.
Deurwaarders UK Dag: Vrijdag Tijd: 20:30 uur Britse deurwaarders proberen openstaande schulden te innen. Je ziet hoe zij omgaan met uiteenlopende situaties en hoe zij binnen de wet hun werk uitvoeren.	Kopen Zonder Kijken België Dag: Woensdag Tijd: 20:30 uur Huizenkopers die zelf geen geschikte woning kunnen vinden, vertrouwen volledig op een team van experts. Van aankoop tot verbouwing: alles wordt geregeld.	Ambulance UK Dag: Zondag Tijd: 20:00 uur Volg ambulancepersoneel tijdens hun dagelijkse werk. Van levensbedreigende noodgevallen tot bijzondere reddingsacties: iedere melding vraagt om snel handelen en teamwork.
Gordon Ramsay: Oorlog In De Keuken! Dag: Zaterdag Tijd: 20:00 uur Topkok Gordon Ramsay helpt noodlijdende restaurants weer winstgevend te maken. Met zijn eerlijke kritiek en praktische aanpak probeert hij ondernemers een nieuwe kans te geven.	History’s Greatest Heists with Pierce Brosnan Dag: Zaterdag Tijd: 13:00 uur Pierce Brosnan vertelt de waargebeurde verhalen achter enkele van de grootste en meest spectaculaire overvallen uit de geschiedenis. Met reconstructies en interviews krijg je een kijkje achter de schermen van beroemde misdaadzaken.	Criminele Kopstukken Dag: Zondag Tijd: 13:00 uur Documentaireserie over bekende criminelen en de grootste misdaadzaken. Hoe opereerden zij, hoe gingen politie en justitie te werk en hoe kwamen deze zaken uiteindelijk aan het licht?

Strafrechtadvocaat mevrouw mr. Kim Kuster

Gespecialiseerd in o.a. drugs-, geweld-, fraude- en witwaszaken. Ik zoek naar alle mogelijkheden om jou te helpen.

Jouw belang staat voorop!

KUSTER ADVOCATUUR

Neem contact op met mr. Kuster
Telefoon: 06 28 43 84 06
E-mail: info@kusteradvocatuur.nl

Detentiehulp Nederland

Zorg en behandeling bij volwassenen

In Nederland heeft ieder mens recht op gezondheidszorg. Dat geldt ook voor burgers die een vrijheidsstraf ondergaan. Het Gevangeniswezen is voor deze mensen verantwoordelijk en heeft namens de overheid een zorgplicht. Elke gedetineerde heeft toegang tot medische zorg (lichamelijk en geestelijk), die gelijkwaardig is aan de gezondheidszorg in de vrije maatschappij maar wel past binnen de beperkingen van een gevangenisstraf.

Een aantal gedetineerden heeft te maken met psychiatrische problemen. Naast gedetineerd zijn zij ook patiënten, die specifieke en kwalitatief goede zorg nodig hebben: voor hun eigen veiligheid, voor de veiligheid van de instelling en voor de veiligheid van de samenleving waarin ze na hun straf terugkeren.

Psycho-Medisch Overleg / Psycho-Medische Zorg (PMO/PMZ)

Om iedere gedetineerde de juiste zorg te kunnen geven, is er in iedere penitentiaire inrichting een psycho-medisch overleg (PMO). Dit overleg bestaat uit één of meer psychiaters, psychologen, artsen en justitieel verpleegkundigen. Samen bepalen en coördineren zij de zorg die gedetineerden ontvangen, tijdens de detentie en eventueel daarna. De zorgprofessionals in de inrichtingen voeren de besluiten van het PMO uit.

Extra Zorgvoorziening (EZV)

De Extra Zorgvoorziening (EZV) is een afdeling voor kwetsbare gedetineerden. Dit zijn gedetineerden die niet kunnen functioneren in het reguliere regime. Bijvoorbeeld omdat ze lichamelijke en/of geestelijke problemen hebben. De EZV plaatst deze gedetineerden in kleinere groepen en geeft ze meer structuur en bescherming.

Penitentiair psychiatrisch centrum (PPC)

Een Penitentiair Psychiatrisch Centrum (PPC) geeft speciale zorg aan gedetineerden met een psychiatrische stoornis, zoals een psychose of een persoonlijkheidsstoornis. Het gevangeniswezen streeft naar kwalitatief hoogstaande zorg in deze PPC's en naar een goede aansluiting op de zorg in de ggz-instellingen na detentie.

Veelplegers en de Inrichting Stelselmatige Daders (ISD)

Mensen die veel overtredingen begaan, zorgen voor een gevoel van onveiligheid in de samenleving. De rechter kan deze mensen, die vaak veel overlast veroorzaken, voor maximaal twee jaar de ISD-maatregel opleggen. Zij worden dan geplaatst in een Inrichting voor Stelselmatige Daders (ISD). In deze periode volgen de veelplegers binnen een ISD-inrichting een intensief re-integratieprogramma. Met succes: de recidive onder stelselmatige daders na afloop van een ISD-maatregel neemt aantoonbaar af.

Bron: Zorg en behandeling bij volwassenen | dji.nl



ALS VRIJHEID DE ENIGE OPTIE IS

STRAFRECHT · CRYPTO/PGP · CASSATIE

Resultaten

- De Enschedese kwartetmoord: Vrijspraak voor de moorden
- Proces tegen Goran Gogic in New York: Uitsluiting SkyECC bewijs.
- Andes proces (medeverdachte Willem Holleeder): Integrale vrijspraak.
- Onderzoek Kiwi: Vrijspraak voor de liquidatie.
- De onthulling van het geheime programma ChatX waar het OM mee werkt in Sky en EncroChat zaken. Etc...

Schorsing/opheffing hechtenis

- Onderzoek Coca 6700kg: schorsing (Sky/encro).
- Onderzoek 26DeVink (proces tegen Ennetcom): opheffing.
- Onderzoek Chatham 9000kg: schorsing (Encro).
- Onderzoek Citroen 5600kg: Schorsing (Sky/Encro).
- Onderzoek Loup (moord): Schorsing met terugkeer naar de VS.
- Onderzoek Duyt (doodslag): schorsing, ook in hoger beroep.
- Onderzoek Beccar (cryptofraude 35 miljoen): schorsing.
- Onderzoek Huskan (witwassen 72 miljoen): schorsing (Sky). Etc...

Mr. Y. Moszkowicz is dé specialist in Crypto/PGP zaken. In ruim 100 Sky/Encro zaken in binnen en buitenland is hij betrokken (geweest) als advocaat of expert.

EncroChat



ANØM

ennetcom

MOSZKOWICZ

- A D V O C A T E N -

ROERMOND - UTRECHT - CURAÇAO

TEL: 030 212 0466 WWW.MOSZKOWICZ-LAW.NL (OOK PRO DEO)

Strafrechtadvocaat
Ceza Avukatı | محامي جنائي

Strafrecht | Jeugdstrafrecht |
Beklagzaken

0638212412 / 070 204 29 90
tyilmaz@mryilmaz.nl

MR. YILMAZ
A D V O C A A T

‘Scherp en doordringend’

Mr. Martin Iwema

Strafrecht en detentierecht
ook pro-deo - overal in het land

Fi FeinerIwema
advocaten



✉ iwema@fiadvocaten.nl

☎ 06 - 4640 5371

Westersingel 50B 3014 GV Rotterdam

ADVOCATENKANTOOR

PENN

Gespecialiseerd in strafzaken met financiële elementen

- O.a. fraude- en witwasonderzoeken
 - Ontnemingsvorderingen
 - Fiscaal strafrecht
 - Boetes en dwangsommen
 - Woning- en bedrijfssluitingen o.g.v. de Opiumwet
 - Bestuurlijke handhaving en Bibob-onderzoeken
- Bijstand wordt in het hele land verleend



MR. D.M. PENN IS LID VAN DE NEDERLANDSE VERENIGING VAN STRAFRECHTADVOCATEN (NVSA)
EN VAN DE VERENIGING VAN ADVOCaat-BELASTINGKUNDIGEN (NVAB)

☎ 088-2503200 / 06-29179198

🌐 www.penn.nl

Mw. mr. Najet Assouiki

Advocaat, Specialist Strafrecht.

*Vechten voor uw recht & Strijden voor uw vrijheid!
Betrokken. Deskundig. Doortastend.*



Neem contact op voor een vrijblijvend advies
Tilburg | 013 5820300 | info@assouiki.nl | www.assouiki.nl

Advocaatenkantoor
Assouiki