

Inhaltsverzeichnis

Vorwort

Einleitung

1. Die Festnahme

- 1.1. Der unmittelbare Zugriff
- 1.2. Die polizeiliche Vernehmung
- 1.3. Selbstsicherheit bei Festnahme und Vernehmung
- 1.4. Im Polizeigewahrsam
- 1.5. Vor dem Haftrichter
- 1.6. Im Transportwagen

2. Einlieferung in die Haftanstalt/ die ersten Tage

- 2.1. Die Aufnahme-prozedur in der U-Haft
- 2.2. Die Aufnahme-prozedur in der Strafhaft
- 2.3. Was mensch schon am ersten Tag erledigen sollte
- 2.4. Wenn du draussen Kinder zurückerlässt
- 2.5. Die Haftbedingungen in der ersten Zeit (U-Haft)
- 2.6. Die Umstellung auf das Leben im Gefängnis

3. Die Gefangenen unter sich

- 3.1. Die Situation als Neuzugang- die erste Kontaktaufnahme
- 3.2. Gemeinschaftlicher Alltag
- 3.3. Was Gefangene gemeinsam tun können
- 3.4. Möglichkeiten, sich verlegen zu lassen
- 3.5. Die offiziellen Gemeinschaftsveranstaltungen
- 3.6. Gottesdienst, Seelsorge, religiöse Arbeitskreise
- 3.7. Die Gefangenenmitverantwortung oder Mitverwaltung
- 3.8. Anstaltszeitung- Gefangenenzeitung
- 3.9. Zum Verhältnis "politische Gefangene"- "soziale Gefangene"
- 3.10. Sexuelle Beziehungen im Männerknast

4. Einsamkeit und Isolation

- 4.1. Alleinsein in der Zelle
- 4.2. Überleben in der Isolation

5. Die Bewacher

- 5.1. Die "einfachen" Ausichtsbeamten
- 5.2. Die Aufgestiegenen
- 5.3. Die Beamtengesellschaft
- 5.4. Der hohe Beamtenstab, der/die Anstaltsleiter_in
- 5.5. Der Beamtentyp
- 5.6. Der/Die Sozialarbeiter_in
- 5.7. Der/Die Psycholog_e_in

5.8. Psycho-Tests zur "Persönlichkeitserforschung"

6. Als Frau im Knast

- 6.1. Gefangene- Beziehungen untereinander
- 6.2. Gefangene- Schliesserinnen
- 6.3. Kinder im Frauenknast

7. Migrantische Gefangene im bundesdeutschen Gefängnis

- 7.1. Mit anderen migrantischen Gefangenen zusammenkommen
- 7.2. Wie mensch Sprachschwierigkeiten angehen kann
- 7.3. Selbstschutz gegen Benachteiligung und Rassismus
- 7.4. Schwierigkeiten im Kontakt nach draussen
- 7.5. Besondere rechtliche Probleme von migrantischen Gefangenen
- 7.6. "Migrant_innen im Starfvollzug"
- 7.7. Fristen im Ausländerrecht

8. Sicherheit, Ordnung, Disziplin

- 8.1. Hausstrafen
- 8.2. "Zwangs- und Sicherheitsmassnahmen"

9. Arbeit, Geld, Einkauf und Essen

- 9.1. Arbeit in U-Haft
- 9.2. Arbeit in Strafhaft
- 9.3. Die Arbeitsbedingungen
- 9.4. Geld
- 9.5. Einkauf und Essen

10. Kontakte nach draussen, Öffentlichkeit

- 10.1. Briefe
- 10.2. Kontakte zu Knastgruppen und anderen Initiativen
- 10.3. Zeitungen, Zeitschriften und Bücher von draussen
- 10.4. Besuche
- 10.5. Pakete
- 10.6. Urlaub, Ausgang, offener Vollzug
- 10.7. Presseerklärungen aus dem Knast
- 10.8. Leserbriefe
- 10.9. Beiträge für Alternativpresse

11. Das Verhältnis zu deinem/deiner Anwalt/Anwältin und die Prozessvorbereitung

12. Die Entlassung

- 12.1. Vor der Entlassung
- 12.2. Bei der Entlassung
- 12.3. Nach der Entlassung
- 12.4. Rechtliche Fragen

12.5. Schuldenregulierung

12.6. Formulierungshilfen

Krankheit - Medizinische Versorgung und Selbsthilfe

13. Wie mensch im Knast gesund bleiben kann

13.1. Gymnastik in der Zelle, Übungen für Muskulatur und Kreislauf

13.2. Atemübungen

13.3. Entspannungsübungen, autogenes Training

13.4. Massage, Selbstmassage

13.5. Fussreflexzonenmassage

13.6. Akupressur

13.7. Ernährung

13.8. Informationen zum Hungerstreik

14. Häufige Gesundheitsbeschwerden

14.1. Die unbestimmten Krankheiten und die "krankmachende Haltung"

14.2. Das "Verrücktwerden"

15. Häufige Gesundheitsbeschwerden

15.1. Störungen im Bereich der Verdauung

15.2. Beschwerden im Kopfbereich

15.3. Erkrankungen der Atemorgane

15.4. Rheumatische Beschwerden

15.5. Hautkrankheiten

15.6. Störungen im Urogenitalbereich (Harnwege, Sexualorgane)

15.7. Drogenentzug, Heroinentzug

15.8. AIDS

16. Frauenkrankheiten

16.1. Menstruationsbeschwerden, Massage- und Entspannungsübungen

16.2. Hinweise zur Schwangerschaft

16.3. Die Brustuntersuchung

16.4. Weitere häufigere Frauenbeschwerden

17. Verhalten bei akuten Notfällen

17.1. Lebensbedrohliche Erscheinungsbilder

17.2. Schock

17.3. Bewusstlosigkeit

17.4. Krampfanfälle, Vergiftungen

17.5. Blutungen

17.6. Verbrennungen, Erfrierungen, Stromschlag

17.7. Kopf und Hals

17.8. Herz, Kreislauf, Lunge

17.9. Speiseröhre, Magen, Darm

17.10. Erkrankungen der Galle, Leber und Bauchspeicheldrüse

17.11. Akute Erkrankungen der Niere, Harnwege und Sexualorgane

17.12. Akute bedrohliche Knochen-, Muskel- und Gelenkerkrankungen

17.13. Lebensrettende Massnahmen

18. Die Gefängnismedizin

18.1. Wie mensch sich gegenüber Sanitäter und Gefängnisärzt_innen verhält

18.2. Die medizinischen Gutachten

18.3. Wie mensch an eine_n Ärztin/Arzt von draussen rankommt

19. Verhalten bei drohender Psychatisierung

19.1. Psychatisierung, Behandlungsvollzug und Drogenknast

19.1.1. Zur Psychatisierung über den Krankheitsbegriff

19.1.2. Verbindung von Psychiatrie und Justiz- Justiz und Psychiatrie

19.1.3. Gutachter_innen

19.1.4. Drogenabhängige im Knast

19.1.5. Möglichkeiten einer vorzeitigen Entlassung bei Drogenabhängigen

20. Bedrohliche Eingriffe in den Körper des/ der Gefangenen

21. Medikamente- Wirkungen und Nebenwirkungen

Rechtsbehelfe

22. Was mensch im Rechtsstreit mit der Justiz beachten muss

23. Die Rechtsmittel in der U-Haft

23.1. Übersicht der Rechtsmittel in der U-Haft

23.2. Beispiele mit Erläuterungen

23.3. Musterbegründungen für Anträge und Beschwerden

23.4. Literatur zum Vollzug der U-Haft

25. Rechtsmittelkosten und Prozesskostenbeihilfe

26. Allgemeine Rechtsmittel (U-Haft und Strafhaft

26.1. Die Dienstaufsichtsbeschwerde

26.2. Die Strafanzeige

26.3. Petition an den Landtag

26.4. Die parlamentarische Anfrage

26.5. Die Verfassungsbeschwerde

26.6. Die Menschenrechtsbeschwerde

Anhang

Kontaktadressen

[Knastgruppen](#)

[Infoläden](#)

[Ermittlungsausschuss](#)

[Resozialisierungsvereine, Hilfsorganisationen, Beratungsstellen](#)

[Sonstige Organisationen](#)

[Kontaktadressen für Migrant_innen](#)

[Rechtsanwälte](#)

[Linke Buchläden und Verlage](#)

[Bibliotheken](#)

[Zeitschriften](#)

[Gefangenenzeitungen](#)

[Presseagenturen](#)

[Rundfunkanstalten](#)

[Überregionale Tageszeitungen](#)

[Alternativzeitungen](#)

[Frauengruppen, Frauenzentren](#)

[Schwulengruppen, Schwulenzentren](#)

[Jugendzentren](#)

[Mediziner-, Antipsychatriegruppen, Gesundheitsläden](#)

[AIDS-Hilfen](#)