

# Hur man överlever fängelse

---

*De flesta människor vet vikten av att arbeta ut och vistas vältränad för att överleva fängelse, men mental styrka och attityd spelar en stor roll i att få igenom fängslande.*



## **Utöka dina kunskaper**

*Om fängelse erbjuder klasser, registrera dig för vissa. Oavsett om det är musik, lektioner, ilska eller affärs matematik, något man lär sig är något du inte visste förut. Om fängelse inte erbjuder klasser eller om du inte berättigad att ta dem, läsa massor av böcker. Välj ämnen som intresserar dig och få dem från fängelsebiblioteket eller skicka dem från förlaget till dig i fängelse.*

## **Bättre världen**

*Har din fängelse har en hund-utbildning eller en volontär center som gör saker för behövande? Allt som du kan göra för att förbättra världen kommer att göra din tid att känna produktiv. Prata med din rådgivare om de möjligheter som finns i ditt hem*

# Hur man överlever fängelse

---

*fängelse. Ta reda på vad som krävs för att vara en del av det och ta dessa steg.*



## **Hjälpa andra**

*Även om det är viktigt att tänka på ditt eget företag i fängelse och inte gunga båten, som du bosätta sig i, kan du se möjligheter där du kan hjälpa andra intagna. Till exempel kan en intagen som har en utvecklingsstörning ha hjälp att skriva brev hem. Om du har en färdighet, som talar ett annat språk, kanske några av dina fängslade bekanta njuta av att ha dig lära dem eller läsa med dem.*

## **Titta mot framtiden**

*En av de svåraste sakerna för intagna att göra när de släpps är att räkna ut hur man startar sina liv. Du kan tillbringa tid i fängelse göra upp planer och beslut så när du släpps du komma igång. Tänk på var du kan arbeta och leva och ha vänner och familj sprida ordet för din räkning. Analysera dina intressen och några realistiska karriärmöjligheter som kommer att införliva dessa intressen.*

*Avslutande tankar: Du kommer att göra din tid, oavsett om det går åt om runt vara*

# Hur man överlever fängelse

---

*arg eller omvandla det till en lärande upplevelse. Att hitta kreativa sätt att förbättra ditt sinne, världen och livet för andra kommer att hjälpa dig att överleva fängelse och kommer att förbereda dig bättre för omvärlden.*



USA fängelse relaterad information:

[Lee County Arrest Photos & Info](#)

[Maricopa County WARRANTS Fugitive Search](#)

[Garland County Inmate Locator](#)

[Corning Police Department Arrests](#)

[Pueblo County Inmate Lookup](#)

[New Castle Correctional Institution-Women](#)

[Columbia County Inmate search](#)