

Jeg har fått en dom, hva nå?

Du kommer til å få et brev (soningsinnkalling) fra fengslet du skal sone i. Her vil det stå når du skal komme til fengslet, og reiseinformasjon. Hvor lenge det er til, avhenger av lengde på dommen, hvilket fengsel du skal sone i, og om det er soningskø. De fleste som skal sone en dom, blir innkalt til et fengsel nært der man bor.

I brevet står det også annen informasjon, for eksempel at du må ha med deg gyldig legitimasjon. Ofte følger det også med en liste over hvilke personlige eiendeler som er tillatt å ta med, f.eks. klær.

Om du har spørsmål om soningen, kan du kontakte fengslet du er innkalt til, enten via telefon eller e-post. Fengslene har også egne nettsider du kan finne informasjon på. For mer informasjon om innkalling og soning kan du gå til

<https://www.kriminalomsorgen.no/hjem.516313.no.html>

Å sitte i fengsel kan være både skamfullt og vanskelig å snakke om. Mange ønsker ikke å si noe til familie og venner. Du bestemmer selvfølgelig selv om du vil fortelle til andre at du skal sone en dom i fengsel. Samtidig kan det være lurt å si ifra til dine nærmeste, fordi det kan være fint å ha noen å snakke med om dette. Da vil også dine venner og familie slippe å være bekymret for at du plutselig ikke er tilgjengelig. Du og dine nærmeste kan også kontakte Foreningen for fangers pårørende (FFP) <https://ffp.no/>

Økonomi før soning

Mange mennesker sliter med dårlig økonomi og gjeld som er vanskelig å håndtere, og det kan føre til at man føler seg dårlig. Det kan være skamfullt og noe man ønsker å skjule, og det kan være vanskelig å snakke med noen om dette. Hvis du i tillegg skal i fengsel, kan det være utfordrende å vite hvilke økonomiske grep du burde ta.

Det er mange ting du bør tenke på før du skal sone i fengsel. Hvis du eier egen bolig og har boliglån, kan du vurdere å leie den ut mens du soner. Du kan også søke banken din om å slippe å betale avdrag på lånet mens du soner. Vær klar over at du fortsatt må betale de månedlige rentene på lånet. Hvis du har en dom på under seks måneder, kan du søke NAV om å få dekket rentekostnadene mens du soner. Hvis du har en lengre dom, og ikke har økonomi til å dekke utgiftene til bolig mens du soner, kan det være du må selge boligen.

Hvis du leier bolig, kan det være lurt å si opp leieavtalen, slik at du ikke må betale leie mens du er i fengsel. Om du kun har en dom på noen måneder, kan du søke NAV om å få dekket husleien de månedene du er i fengsel, slik at du slipper å finne deg en ny bolig når du løslates. Om du har en kommunal bolig, må du kontakte boligkontoret for å avtale hva som skjer med leieforholdet mens du er i fengsel.

Mange har kredittkortgjeld og ubetalte regninger som de sliter med å betale. Da bør du kontakte de aktuelle firmaene og forklare at du skal i fengsel og be om betalingsutsettelse eller rentefritak i perioden du skal sone. Husk å si opp andre løpende utgifter du har, som abonnementer (internett, telefon, Spotify, Netflix osv.).

Hvis du betaler barnebidrag, kan du få stoppet bidraget mens du soner. NAV kan hjelpe deg med dette, og du kan søke elektronisk: <https://www.nav.no/start/soknad-barnebidrag-bidragspliktig>

Det er ofte lurt å kontakte NAV for å få økonomisk rådgivning når du skal i fengsel.

Hvis du har privat gjeld, for eksempel til familiemedlemmer, venner eller et kriminelt nettverk, finnes det ikke offentlige støtteordninger for dette. Allikevel bør du være ærlig om dette om du snakker med en økonomisk rådgiver, slik at man sammen kan legge en plan for å få ordnet opp.