

Rutiner på häktet

Där ute går livet sin gilla gång, men det gör det här inne också. Dagarna staplas på varandra med en väldig hastighet. Helt plötsligt inser man att man suttit häktad i en månad. Trots att jag har kontakt med mina föräldrar och vänner via telefon och brev kopplar jag bort mitt liv på utsidan på något sätt. Det livet sätts på paus tills man kommer ut i friheten igen. Kanske är det en sorts överlevnadsinstinkt eller försvarsmekanism men den fungerar riktigt bra, för mig personligen i alla fall.

Jag fyller mina dagar med att läsa mycket böcker. Jag löser korsord, skriver brev, tittar på någon film då och då och följer några serier på tv. Mest tittar jag på ishockey och fotboll. Jag kan sitta uppe halva nätterna för att se en hockeymatch från NHL. Lyssnar även mycket på radions P1 och har som rutin att försöka mig på *Melodikrysset* på lördagar. Jag tränar ungefär en timme om dagen fem dagar i veckan. Alla ovanstående tidsfördriv har jag haft som återkommande rutiner varje gång jag har varit frihetsberövad och det är ett antal gånger.

Är det rutinerna och att göra samma saker ungefär vid samma tid varje dag som gör att dagarna går så fort nu? De tidsfördriv jag räknar upp är sådant jag inte gör på utsidan. Detta mycket beroende på att det finns så mycket annat där som tar min tid, till exempel att ordna pengar till det som är min prioritet nummer ett; amfetaminet. Dessutom är jag hemlös vilket gör livet där ute lätt kaotiskt.

Här på häktet har jag tak över huvudet och det finns absolut ingen press och ingen stress. Jag kan därmed i lugn och ro ligga i sängen och läsa, titta på tv alternativt sitta vid skrivbordet som jag gör nu. Träningen gör att jag mår bra fysiskt och psykiskt. I det stora hela vill jag påstå att jag trivs med det inrutade livet på häktet.

Något som gör livet som häktad mycket lättare är att kunna ringa mina föräldrar för att höra hur de mår. Det är tyvärr så, måste jag erkänna, att jag har bättre kontakt med dem när jag sitter än när jag är på fri fot. Min mamma, för övrigt världens bästa mamma, har ställt upp och ställer alltid upp för mig och behöver jag något ordnar hon det. Hon brukar säga lite på skämt och mycket på allvar att hon tycker att det är bra när jag är inlåst. Då vet hon var jag är och hon slipper oroa sig. Om fyra dagar kommer hon på besök och det ser jag verkligen fram emot.