



## اذهبي إلى مركز الشرطة

### نصائح

1. اذهبي إلى الشرطة لإفادتهم في حالة تعرضك للضرب أو الاعتداء.
2. إن الإفادة ليست مثل إبلاغ الشرطة عن أي شخص، لكنها تهدف فقط إلى ضمان معرفة الشرطة بالأمر الجارية. سيسمح لهم ذلك بإعداد ملفًا عن الحالة. وسيساعد ذلك في تعزيز موقفك بمجرد أن تكوني مستعدة للإبلاغ عن أي شخص في وقت لاحق.
3. كما يمكنك أن تطلي من الشخص الذي تتقين فيه أن يقدم الإفادة أو يقوم بالإبلاغ عن أي شخص بالنيابة عنك، وذلك للحصول على المساعدة من أهلك.



# اهريبي من منزلك

## استخدمي الإنترنت وهاتفك المحمول

يمكنك البحث عن المعلومات المهمة عبر الإنترنت وهاتفك المحمول. بالإضافة إلى ذلك فإنها ستسمح لك أيضًا بالبقاء على اتصال مع الشخص الذي تتقين فيه.

### نصائح

1. يمكنك الحصول على رؤية أفضل ومزيد من المعلومات عن حقوقك ووضعك السكني عبر الإنترنت. احرصي على الاستفادة من هذه الأداة المتاحة لك.
2. يجب أن تحرصي دائمًا على سلامتك على الإنترنت. لا تسمحي لأي شخص بمعرفة كلمات المرور الخاصة بك، ولا حتى توقيعك الرقمي (DigID).
3. هل يتم تفتيش هاتفك المحمول أو الكمبيوتر الخاص بك؟ في هذه الحالة يجب أن تتأكدي من حذف سجل تصفحك على الإنترنت بعد كل استخدام.
4. كما يمكنك استخدام خيار إخفاء الهوية أو الخصوصية في هاتفك المحمول أثناء البحث عن المعلومات عبر الإنترنت.
5. هل لا تجيدين التحدث بلغات معينة؟ تتيح بعض متصفحات الإنترنت ترجمة المواقع إلى اللغة التي تريدينها. أو يمكنك استخدام موقع [translate.google.nl](https://translate.google.nl).
6. استخدمتي هاتفك المحمول للتحدث إلى الشخص الذي تتقين فيه عبر البريد الإلكتروني أو فيسبوك أو سناب شات أو إنستاجرام أو واتس آب أو فايبر أو تيليجرام أو سكايب.
7. تخذي أرقام الهاتف الخاصة بالأشخاص الذين يمكنهم مساعدتك أو يمكنك الوثوق بهم، أو قومي بتدوين هذه الأرقام. بهذه الطريقة لن تفقدي الأرقام في حالة أخذ الهاتف المحمول منك.
8. هل تتصلين بالشخص الذي تتقين فيه؟ في هذه الحالة يجب أن تحذفي المحادثة فور الانتهاء منها.

## ابحثي عن شخص يمكنك الوثوق فيه

من الجيد للغاية ألا تضطري لمواجهة كل المسائل بنفسك. ابحثي عن شخص يمكنك الوثوق فيه وحاولي الاتصال بهذا الشخص.

### نصائح

1. حددي الأوقات المناسبة للتحدث مع أي شخص. يمكنك الاتفاق معه على مقابلته في وقت معين، أو ترك رسالة في صندوق البريد الخاص بهذا الشخص.
2. إذا كان الشخص الذي يمكنك الوثوق فيه سيأتي لزيارتك، حاولي أن تجدي وسيلة مناسبة للاتصال بهذا الشخص، عبر الرسائل النصية أو الخطابات على سبيل المثال.
3. حاولي الحفاظ على مستوى جيد للاتصال بالجيران.
4. لا تترددي في طلب المساعدة وقبولها متى عرضت عليك.
5. يجب ألا تشعرين بالخذي مما يحدث لك؛ فلست أنت المخطئة.
6. هل لا تجيدين التحدث باللغة الهولندية، لكن أطفالك يجيدونها؟ صننا! يجب عليك الاستفادة من ذلك.
7. لا تخافي من مشاركة تجاربك مع الآخرين. أحيانًا ما يساعد الكلام وحكاية قصتك في التخفيف من آلامك.
8. إذا كنت تخططين للهروب من المنزل، احرصي على إبلاغ الشخص الذي تتقين فيه بذلك حتى يعرف ماذا تفعلين ويساعدك متى أمكن.
9. اطلبي من الشخص الذي تتقين فيه البحث عن المعلومات المتعلقة بحقوقك أو وضعك السكني.
10. يمكنك الاحتفاظ بجوازات السفر والأشياء المهمة الأخرى في أمان لدى الشخص الذي تتقين فيه.



## استعدي جيدًا

سيمنك الاعتناء بنفسك على نحو أفضل بكثير إذا كنت تجيدين التحدث والكتابة باللغة الهولندية. حاولي تعلم اللغة من التلفزيون أو الكتب أو المجلات أو الهاتف المحمول - يمكنك البحث عن تطبيقات «تعلم الهولندية» على سبيل المثال.

خذتي معك حقيبة بها كل الأشياء المهمة، مثل الملابس والنقود والوثائق والمستندات والأدوية.

احرصي أيضًا أهم الملابس التي يحتاجها أطفالك: الأذوية والمعاطف وحقيبة ظهر تحتوي على بعض الملابس الداخلية والجوارب والسترات وما إلى ذلك.

احرصي أيضًا على توثيق أي حالات إساءة معاملة وإصابات بالصور والفيديو. واخبري أي مقدم للرعاية بما لديك من هذه المواد. إن عملية طلب الحصول على تصريح إقامة ستكون أسهل بكثير إذا أمكنك إثبات أنك ضحية للاعتداء الأسري، وبعدها لن تعتمد مرة أخرى على شريكك.

### نصائح

1. تأكدي من إمكانية أخذ جواز سفرك أو بطاقة الهوية الخاصة بك وتصريح الإقامة والتأشيرة وفسيمة الزواج وبطاقة التأمين الصحي معك، وإذا لم يكن ذلك ممكنًا، يمكنك أخذ بعض النسخ أو الصور بدلًا من الأصول.
2. هل لديك أطفال؟ احرصي على أخذ بعض الصور أو النسخ لجوازات السفر الخاصة بهم أيضًا.
3. وحاولي دائمًا أن تحذري بعض النقود أو الذهب للاستخدام في وقت الحاجة. لا تحتفظي بها أبدًا مع زوجك أو أقرابه.

## اهريبي من منزلك

هل تم حبسك في المنزل؟ هل تعرضت للضرب؟ هل أنت ممنوعة من الخروج؟ لم يقدم لك الطعام الكافي؟ هل يتم تفتيشك باستمرار؟ هل تخشين التعرض للانتقام؟

### نعم؟

إذا كانت الإجابة «نعم»، إذا أنت ممن يطلق عليهم «المرأة المخفية» في هولندا. جريمة يعاقب عليها القانون. وبالتالي يجب ألا تترددي في التصرف واتخاذ موقف. أهم شيء يجب عليك معرفته هو أن هذا الأمر غير طبيعي! من حقك ألا تكوني «مرأة مخفية». من حقك أن تعيشي حياة كريمة وتتمتعين بكامل حريتك، وهكذا فإن القوانين الهولندية لا تسمح بحبس النساء والأطفال في المنزل.



Femmes for Freedom

Femmes for Freedom | Defending Girls and Women's Rights  
Laan van Meerdervoort 70 | 2517 AN Den Haag  
+31 (0)70 362 65 06 | [www.femmesforfreedom.com](http://www.femmesforfreedom.com)



# اهري من منزلك

## مأوى النساء

بمجرد نجاحك في الهروب فإنك لن تجدي نفسك قد أصبحت في الشارع فجأة. حيث تتعهد الحكومة الهولندية بالحفاظ على سلامتك. سيعرض عليك في الغالب الإقامة في مأوى للنساء. لا داعي للقلق من الانفصال عن أطفالك. حيث أنهم يوفرون أيضًا مأوى للأمهات ممن لديهن أطفال.



1. يوفر مأوى النساء مكانًا آمنًا للنساء والأطفال.
2. لا توجد «عاهرات» في مأوى النساء. وبالتالي فإنك لن تصبني «عاهرة» عند ذهابك للإقامة في هذا المأوى.
3. لا داعي للخجل من الإقامة في مأوى للنساء. هذه الأماكن مليئة بالنساء التي تعرضت كل واحدة منهن لتجربة مفرعة. وبالتالي فإنهن سيعرفن جيدًا ما الذي تشعرين به. ستساعدك الرعاية التي تتلقينها هناك على طول الدرب نحو حياة مستقلة.
4. لا تقلقي بشأن النقود؛ يمكنك طلب الحصول على المساعدات في هولندا. أو البحث عن وظيفة أو الدراسة والبحث عن عمل فيما بعد.
5. هل تخشي أن يتم تتبعك من قبل زوجك أو أقاربه؟ يمكنك إبلاغ الشرطة ومقدمي الرعاية بمخاوفك.
6. كما يمكنك طلب نظام إنذار في مأوى النساء في حالة استمرار شعورك بعدم الأمان. ويمكنك أخذ هذا النظام معك للاستعمال في حالات الطوارئ!
7. لمزيد من المعلومات عن هذا الموضوع. يرجى الرجوع إلى [femmesforfreedom.com/themas/gedwongen-achterlating](http://femmesforfreedom.com/themas/gedwongen-achterlating).

## المساعدة

هناك العديد من المنظمات التي يمكنك طلب المساعدة منها في هولندا.

### نصائح

1. ثقي في مقدمي الرعاية؛ هؤلاء شغلهم الشاغل هو مساعدتك.
2. لا تخافي من أن يتم أخذ أطفالك منك. لا يمكن لزوجك أو أقاربه أو السلطات القيام بذلك بدون سبب وجيه.
3. احرصي على عدم الذهاب إلى المواعيد الطبية. مثل المواعيد مع الممارس العام أو طبيب النساء والولادة. مع أخت أو والدة زوجك أو مع زوجك نفسه؛ لكن يفضل أن تذهبي وحدك.
4. هل لا يمكنك الذهاب وحدك؟ حاولي أن تبليغي الطبيب أو مساعده (مساعدته) بأنك ترغبين في حضور الميعاد وحدك.
5. هل لديك أطفال في المدرسة؟ يمكنك إبلاغ الأخصائي الاجتماعي أو معلمي المدرسة بأنك محتجزة في البيت.
6. حاولي الحصول على المساعدة عبر الإنترنت. وتعرفي على سبل الاتصال بكل من يمكنه مساعدتك واحرصي على استغلالها.



7. أخبري مقدمي الرعاية بوضوح ودقة عن الأمور التي تحتاجين إلى المساعدة بشأنها. وقولي لهم: «أنا امرأة مخفية. وأريد الهروب من المنزل».
8. كوني هادئة قدر الإمكان عند التحدث مع مقدمي الرعاية. من المهم أن تحافظي على هدوء ولا تفرعي. كما يجب أن تتخلي بالصبر.
9. اقبلي أي مساعدة يعرضها عليك مقدمي الرعاية. وتأكد من حصولك على الوقت الكافي. أنت من سيحدد وتيرة جميع الأحداث.
10. اطلعي مقدمي الرعاية باستمرار على كل ما يحدث لك؛ يمكنهم تعريفك بكيفية الخروج من الموقف.
11. هل ترغبين في الهروب من المنزل لكنك لا تعرفي إلى أين ستذهبي؟ اخبري مقدم الرعاية بذلك. ويمكن أن يساعدك في الخطوات التالية.
12. هل تحتاجين فقط إلى التحدث وطلب النصيحة؟ يمكن لمقدم الرعاية أن يساعدك في هذه المسألة أيضًا.
13. إذا كنت غير راضية عن أي جانب من جوانب الرعاية أو المساعدة التي تتلقينها. يجب عليك أن تشيرني إلى ذلك بوضوح. في بعض الأحيان قد يكون هناك مقدم رعاية أكثر ملائمة لاحتياجاتك. على سبيل المثال عندما ترغبين في الترتيب للوضع السكني أو الطلاق.
14. هل تتلقين المساعدة من طبيب نفسي أو GGZ؟ لا يعني ذلك أنك مختلفة عقليًا!

## الهجران القسري

هل لازلت تحتفظين بجواز سفرك وتصريح الإقامة الخاص بك؟ في هذه الحالة يمكنك السفر عائدة إلى هولندا.

إذا كنت تحملين جنسية أخرى لكن لديك تصريح إقامة ساري. قد يبقى بإمكانك الحصول على تأشيرة هولندا. وبمجرد الرجوع إلى هولندا. ستحتاجي للتقديم فورًا بتصريح ساري؟ في هذه الحالة تقديم IND. إقامة مستقل إلى IND.

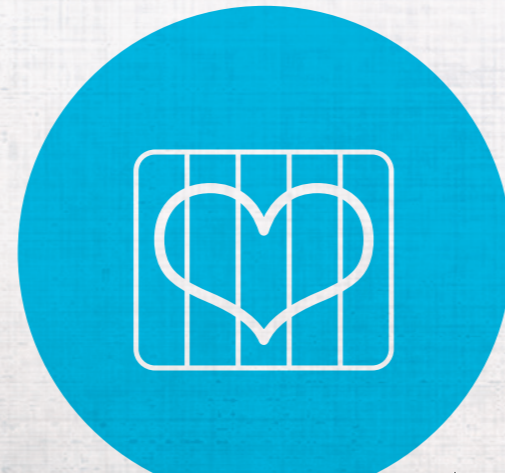
1. هل تصريح الإقامة الخاص بك غير ساري؟ في هذه الحالة تقديم طلب تصريح بالإقامة المؤقتة (mrv) للحصول على إقامة "إنسانية غير مؤقتة".

2. من الأهمية بمكان أن تكون لديك القدرة على إثبات كل شيء. يجب أن تكوني قد قدمت الإيضاحات أو التقارير عن حالة هجرانك والاعتداء عليك لدعم وتعزيز قصتك.

3. المزيد من المعلومات عن هذا الموضوع. يرجى الرجوع إلى السفارة الهولندية في بلد ميلادك واكتبيها.

4. هل تعرضت للهجر؟ يجب عليك أن تبليغي السفارة الهولندية بذلك فورًا.

5. تقدمي بطلب استخراج جواز سفر جديد من السلطات المحلية وتأشيرة رجوع من السفارة أو القنصلية الهولندية. يمكنك طلب استخراج جواز سفر مؤقت هناك في حالة سرقة جواز السفر الهولندي الخاص بك، وهو ما يطلق عليه "جواز المرور".



## تنظيم حياتك

نرجو أن تساعدك هذه النصائح في الهروب من منزلك. في الواقع أنك حرة في حياتك! ولا يدق لأي شخص أن يحتجزك.

فيما يلي البيانات الخاصة بعدد من مقدمي الرعاية. يتاح لك دائمًا خيار الاتصال بهم إذا كنت لا تعرفي إلى أين تذهبين للحصول على المساعدة. أسألهم عن الأشخاص الذين يمكنهم مساعدتك.

ما الأشياء التي يمكنه مساعدتك بشأنها؟	الاتصال
<b>الشرطة</b> في حالة الخطر والطوارئ؛	112 (في حالة الطوارئ فقط)
للإعلان أو الإبلاغ.	0900 - 8844 (غير الطوارئ) politie.nl
VEILIG THUIS (السلامة في المنزل) إذا كنت تتعرضين للضرب / أو الاعتداء.	0800 - 2000 veiligthuis.nl
HET JURIDISCH LOKET (المساعدة القانونية)	0900 - 8020 juridischloket.nl
يمكن أن تزودك IND بمعلومات محدثة حول وضعك السكني.	088 - 0430 430 ind.nl
<b>المركز الهولندي للزواج والهجران القسري</b> (LANDELIJK KNOOPPUNT HUWELIJKSDWANG EN ACHTERLATING (LKHA))	070 - 340 43 19 huwelijksdwangachterlating.nl
<b>وزارة الخارجية</b>	0031 - 217 247 247 rijksoverheid.nl/ministeries/ ministerie-van-buitenlandse-zaken
<b>النساء من أجل الحرية</b>	070 - 312 60 06 femmesforfreedom.com



Femmes for Freedom