



Ontsnap uit je huis

Zit jij thuis opgesloten? Word je geslagen? Mag je niet naar buiten? Krijg je niet voldoende te eten? Word je steeds gecontroleerd? Ben je bang om hier tegenin te gaan?

Ja?

Dan noemen ze jou in Nederland een **'verborgen vrouw'**.

Dan is het allerbelangrijkste dat je weet dat dit niet normaal is! Je hebt het recht om geen **'verborgen vrouw'** te zijn. Het is je recht om waardig en in vrijheid te leven. In Nederland mogen vrouwen en kinderen daarom niet thuis opgesloten worden.

Doet je man of schoonfamilie dit wel? Dan is dat zelfs strafbaar. Wees dus niet bang om in actie te komen.

In deze folder vind je tips die je daarbij kunnen helpen.



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

ONTSNAP UIT JE HUIS

Bereid je goed voor



Als je uit huis wil ontsnappen, bedenk dan goed hoe je dit aan wil pakken. Je veiligheid is belangrijk. Bepaal dus zelf wat je gaat doen en op welke manier je weg wil.

TIPS

1. Zorg dat je altijd je paspoort of identiteitskaart, verblijfsvergunning, visum, huwelijksakte en zorgverzekeringspas mee kunt nemen. Kan dat niet? Maak dan voor jezelf kopieën of foto's.
2. Heb je kinderen? Zorg dat je ook foto's of kopieën hebt van hun paspoorten.
3. Probeer altijd wat geld of goud te bewaren voor het geval je dit nodig hebt. Geef het nooit in bewaring aan je man of schoonfamilie.
4. Als je Nederlands spreekt en schrijft, kun je je beter redden. Probeer de taal te leren via de televisie, boeken, tijdschriften of je telefoon – zoek bijvoorbeeld op apps 'Nederlands leren'.
5. Neem een tas mee met daarin de belangrijkste spullen, zoals kleding, geld, documenten en medicijnen.
6. Neem ook de belangrijkste kleding van je kinderen mee: schoenen, jassen en een rugzak met daarin onderbroeken, sokken en hemden, enzovoorts.
7. Maak foto's en video's van mishandelingen en verwondingen. Meld bij hulpverleners dat je die hebt. Als je aan kunt tonen dat je slachtoffer bent van huiselijk geweld, wordt het makkelijker om je eigen verblijfsvergunning aan te vragen; je bent dan niet meer afhankelijk van je partner.

Zoek een vertrouwenspersoon



Het is heel fijn als je er niet alleen voor staat. Vind iemand die je vertrouwt en probeer met die persoon in contact te komen.

TIPS

1. Zoek de juiste momenten waarop je met iemand kan praten. Spreek een bepaald tijdstip af, of doe een briefje bij die persoon in de brievenbus.
2. Als iemand die je vertrouwt op bezoek komt, probeer dan contact te leggen - bijvoorbeeld via een sms of een briefje.
3. Probeer goed contact te houden met je burens.
4. Durf om hulp te vragen en die te accepteren.
5. Je hoeft je niet te schamen om wat jou overkomt. Het is niet jouw schuld.
6. Spreek jij geen Nederlands, maar je kinderen wel? Maak daar gebruik van!
7. Wees niet bang om je ervaringen te delen. Soms is het heel fijn als je even je verhaal kunt vertellen.
8. Als je van plan bent om uit huis te ontsnappen, vertel dat aan je vertrouwenspersoon, zodat die weet waarmee je bezig bent en jou kan helpen.
9. Vraag je vertrouwenspersoon om informatie over je rechten of je verblijfsstatus op te zoeken.
10. Vertrouwenspersonen kunnen paspoorten en andere belangrijke spullen voor je bewaren.

Ga naar de politie

TIPS

Geloof niet alles wat je man of je schoonfamilie je vertelt over Nederland. Je kan de Nederlandse politie vertrouwen. Ze zijn niet corrupt en nemen geen contact op met je schoonfamilie. Ook zullen zij jou seksueel niet misbruiken.

1. Als je geslagen of mishandeld wordt, doe dan aangifte of meld dit bij de politie.
2. Een melding is geen aangifte, maar de politie weet dan wel wat er aan de hand is. Zo kunnen ze een dossier opbouwen. Daarmee sta je sterker als je later wel aangifte doet.
3. Laat je vertrouwenspersoon ook een melding of aangifte voor jou doen om hulp in te schakelen.



Gebruik internet en telefoon



Je kunt via het internet en je telefoon belangrijke informatie opzoeken. Ook kun je zo in contact blijven met je vertrouwenspersoon.

TIPS

1. Via het internet is meer inzicht en informatie te vinden over jouw rechten en verblijfsstatus. Maak hier gebruik van.
2. Zorg ervoor dat je op internet veilig bent. Laat niemand je wachtwoorden weten, ook niet van je DigiD.
3. Wordt je telefoon of computer gecontroleerd? Wis dan iedere keer je internetgeschiedenis.
4. Je kunt ook de incognito- of privé-optie van je telefoon gebruiken om online te zoeken naar informatie.
5. Spreek je de taal niet? Sommige internetbrowsers kunnen websites vertalen naar de taal die je wel begrijpt, of gebruik translate.google.nl.
6. Gebruik je telefoon om te praten met je vertrouwenspersoon via e-mail, Facebook, Snapchat, Instagram, WhatsApp, Viber, Telegram of Skype.
7. Onthoud telefoonnummers van mensen die je kunnen helpen of die je vertrouwt, of schrijf ze op. Dan ben je de nummers niet kwijt als je telefoon wordt afgepakt.
8. Bel je naar een vertrouwenspersoon? Wis dan na afloop gelijk het gesprek.



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.
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

4. سيمكنك 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.

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

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

7. 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 تخبري 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



اهربي 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.

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 تشيرتي 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 إقامة مستقل إلى IND.

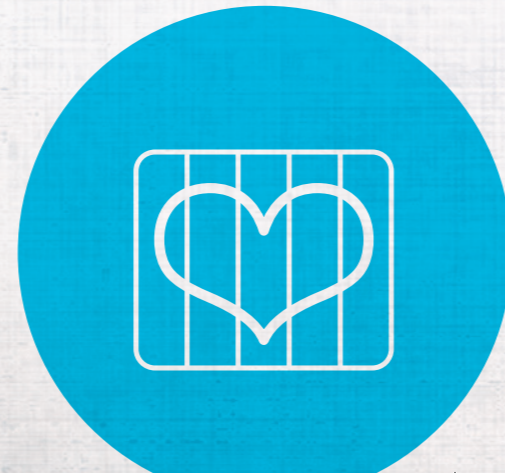
هل تصريح الإقامة الخاص بك غير ساري؟ في هذه الحالة تقديم طلب تصريح بالإقامة المؤقتة (mrv) للحصول على إقامة "إنسانية غير مؤقتة".

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.

لمزيد من المعلومات عن هذا الموضوع، يرجى الرجوع إلى السفارة الهولندية في بلد ميلادك واكتبيها.

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

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
الشرطة 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
المركز الهولندي للزواج والهجران القسري (LANDELIJK KNOOPPUNT HUWELIJKSDWANG EN ACHTERLATING (LKHA))	070 - 340 43 19 huwelijksdwangenachterlating.nl
وزارة الخارجية إذا وجدت نفسك في موقف طارئ في أي مكان في العالم، سيتاح لك دائمًا خيار الاتصال بوزارة الخارجية. كما يمكنك الاتصال بهم في حالة جيرانك في أي مكان.	0031 - 23 24 24 24 rijksoverheid.nl/ministeries/ ministerie-van-buitenlandse-zaken
النساء من أجل الحرية هل سبق أن تعرضت للحبس أو الاحتجاز؟ هل ترغبين في أن يساعدك أي شخص في التغلب على موقف ما؟ أو هل تعتقدين بأن مقدم الرعاية الآخر لا يقدم لك المساعدة الكافية؟ في هذه الحالة فإن الخيار المتعلق بالاتصال بمؤسسة Femmes For Freedom (نساء من أجل الحرية) سيكون متاحًا لك دائمًا.	070 - 362 60 06 femmesforfreedom.com



Femmes for Freedom



فرار از خانه خود

آیا تا کنون در خانه خود محبوس شده اید؟ آیا مورد ضرب و شتم قرار گرفته اید؟ آیا اجازه خارج شدن از خانه را ندارید؟ آیا غذای کافی به شما داده نمی شود؟ آیا شما دائماً تحت نظارت قرار دارید؟ آیا از تلاقی کردن می ترسید؟

بله؟

پس شما چیزی هستید که در هلند به آن «زن پنهان» گفته می شود. مهمترین چیزی که باید بدانید این است که این قضیه عادی نیست! شما شایسته این هستید که یک «زن پنهان» نباشید. حق شما است که زندگی شرافتمندانه و آزادی داشته باشید. بنابراین در هلند زنان و کودکان نباید در خانه حبس شوند.



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

فرار از خانه خود



کاملاً آماده شوید

اگر بتوانید به زبان هلندی صحبت کنید و بنویسید، خیلی بهتر می توانید از خودتان مراقبت کنید. سعی کنید زبان را از طریق تلویزیون، کتاب ها، مجلات یا تلفن همراه خود یاد بگیرید - مثلاً می توانید برنامه های «یادگیری هلندی» را جستجو کنید.

کیفی تهیه کنید و در آن تمام چیزهای مهم مانند لباس، پول، مدارک و دارو را قرار دهید.

همچنین لباس های مهم فرزندان خود را به همراه داشته باشید: کفش، کت و یک کوله پشتی شامل لباس های زیر، جوراب و جلیقه و غیره.

از هر نوع سوء استفاده و صدمات وارده عکس و فیلم تهیه کنید. به ارائه دهندگان خدمات مراقبتی بگویید که این موارد را در دست دارید. اگر بتوانید ثابت کنید که قربانی سوء استفاده خانگی هستید، درخواست برای دریافت مجوز اقامت خودتان بسیار ساده تر است؛ در این صورت، دیگر به شرکای خود وابسته نخواهید بود.

نکات

- ۱. اطمینان حاصل کنید که همیشه می توانید گذرنامه یا کارت شناسایی، مجوز اقامت خود، ویزا، گواهی ازدواج و کارت بیمه درمانی خود را با خود ببرید. آیا این کار امکان پذیر نیست؟ پس به جای آن چند کپی و عکس تهیه کنید.
- ۲. آیا فرزند دارید؟ اطمینان حاصل کنید که عکس یا کپی پاسپورت آن ها را نیز داشته باشید.
- ۳. همیشه سعی کنید مقداری پول یا طلا را برای مواقع لازم، ذخیره کنید. هرگز نگهداری از آن ها را به شوهرتان یا بستگان او نسپارید.



فرد قابل اعتمادی را پیدا کنید

بسیار خوب است که مجبور نباشیم که به تنهایی با همه چیز رو به رو شویم. فرد قابل اعتمادی را پیدا کنید و سعی کنید با آن فرد در تماس باشید.

نکات

- ۱. منتظر زمان مناسب برای صحبت با کسی باشید. شاید با ملاقات در ساعاتی خاص موافقت کنید، یا یادداشتی را در صندوق پست فرد بیندازید.
- ۲. اگر فرد مورد اعتماد شما برای ملاقات آمد، سعی کنید با او ارتباط برقرار کنید - شاید از طریق پیام متنی و یا یادداشت.
- ۳. سعی کنید با همسایه های خود ارتباط خوبی داشته باشید.
- ۴. جرات درخواست کمک را داشته باشید و پیشنهاد کمک را قبول کنید.
- ۵. نباید در مورد اتفاقی که برای شما رخ داده است شرمند باشید. این مسئله تقصیر شما نیست.
- ۶. شما هلندی صحبت نمی کنید، اما فرزندانتان این زبان را می دانند؟ پس مطمئن شوید که از این امر استفاده می کنید!
- ۷. از به اشتراک گذاشتن تجربیات خود ترسید. گاهی اوقات در میان گذاشتن داستانان می تواند تسکین بزرگی باشد.
- ۸. اگر در حال برنامه ریزی برای فرار از خانه خود هستید، اطمینان حاصل کنید که این مسئله را به شخص مورد اعتمادتان بگویید، بنابراین او در جریان است که چه کاری انجام می دهید و می تواند به شما کمک کند.
- ۹. از فرد مورد اعتمادتان بخواهید اطلاعاتی درباره حقوق و وضعیت اقامت شما به دست آورد.
- ۱۰. شخص مورد اعتماد شما می تواند گذرنامه ها و سایر ارقام مهم شما را نزد خود نگه دارد.



نزد پلیس بروید

نکات

- ۱. اگر شما مورد ضرب و شتم و یا سوء استفاده قرار گرفته اید، نزد پلیس بروید و اظهارات خود را ثبت کنید.
- ۲. ثبت اظهارات مشابه گزارش دادن کسی به پلیس نیست، اما باعث می شود که پلیس در جریان اتفاقات باشد. این امر به آن ها اجازه تشکیل پرونده را می دهد. این کار وقتی که برای گزارش دادن به کسی در مرحله بعد آماده شدید، شما را در موقعیت قوی تر قرار می دهد.
- ۳. شما همچنین می توانید از شخص مورد اعتماد خود بخواهید که از طرف شما اظهارنامه تنظیم کند و یا شخصی را گزارش دهد، تا کمک های لازم برای شما فراهم شود.

از اینترنت و تلفن همراه خود استفاده کنید

شما می توانید از طریق اینترنت و یا تلفن همراه خود اطلاعات مهم را جستجو کنید. همچنین این کار به شما اجازه می دهد تا ارتباط خود را با فرد مورد اعتمادتان حفظ کنید.

نکات

- ۱. شما از طریق اینترنت می توانید بینش بهتری نسبت به حقوق خود و وضعیت اقامت خود به دست بیاورید. از آن استفاده کنید.
- ۲. مطمئن شوید که در اینترنت ایمن هستید. اجازه ندهید کسی رمز عبور و یا حتی دی جی دی شما را بداند.
- ۳. آیا تلفن همراه و کامپیوتر شما چک می شود؟ پس مطمئن شوید که هر بار تاریخچه اینترنت خود را پاک می کنید.
- ۴. از تلفن همراهتان برای صحبت با فرد مورد اعتمادتان از طریق ایمیل، فیس بوک، اسنپ چت، اینستاگرام، واتس اپ، وایبر، تلگرام یا اسکایپ استفاده کنید.
- ۵. آیا به این زبان صحبت نمی کنید؟ برخی از مرورگرهای اینترنتی می توانند وب سایت ها را به زبانی که برای شما قابل فهم است ترجمه کنند یا می توانید از translate.google.nl استفاده کنید.
- ۶. شماره تلفن افرادی که می توانند به شما کمک کنند، یا افراد مورد اعتمادتان را به یاد داشته باشید و یا آن ها را جایی بنویسید. در این صورت اگر تلفن همراهتان از شما گرفته شود، این شماره ها را از دست نمی دهید.
- ۷. شماره تلفن افرادی که می توانند به شما کمک کنند، یا افراد مورد اعتمادتان را به یاد داشته باشید و یا آن ها را جایی بنویسید. در این صورت اگر تلفن همراهتان از شما گرفته شود، این شماره ها را از دست نمی دهید.
- ۸. آیا با فرد مورد اعتمادتان تماس می گیرید؟ پس از تماس، فوراً مکالمات خود را پاک کنید.



فرار از خانه خود

پناهگاه زنان

هنگامی که شما موفق به فرار شدید، خود را در خیابان آواره نخواهید یافت، زیرا دولت هلند موظف است امنیت شما را تامین کند. در اکثر موارد اقامت در پناهگاه زنان به شما نیست که نگران جدا شدن از فرزندان خود باشید، زیرا آن‌ها به مادری که دارای فرزند هستند نیز اقامت در پناهگاه را پیشنهاد می‌دهند.

- نکات**
- پناهگاه زنان، مکانی امن برای زنان و کودکان است.
- هیچ «فاحشه‌ای» در پناهگاه زنان وجود ندارد. بنابراین، زمانی که شما در یکی از آنها اقامت کنید، «فاحشه» محسوب نخواهید شد!
- شما نباید به خاطر اقامت در پناهگاه زنان احساس شرمندگی کنید. این پناه گاه‌ها پر از زنانی است که وقایع وحشتناکی را تجربه کرده‌اند. پس آن‌ها دقیقاً می‌دانند که شما چه احساسی دارید. مراقبت‌هایی که آن‌جا دریافت می‌کنید به شما برای داشتن یک زندگی مستقل کمک می‌کند.
- نگران پول نباشید. شما می‌توانید برای دریافت مزایای هلند درخواست دهید، یا به دنبال شغل و یا تحصیل و پس از آن یافتن کار باشید.
- آیا می‌ترسید که شوهر شما یا بستگان او به دنبال شما بیایند؟ پس این موضوع را به پلیس و یا ارائه دهنده خدمات مراقبتی خود بگویید.
- اگر هنوز احساس امنیت نمی‌کنید می‌توانید برای سیستم زنگ خطر در پناهگاه زنان درخواست دهید. شما می‌توانید آن را برای مواقع اضطراری همراه خود داشته باشید!
- برای کسب اطلاعات بیشتر درباره این موضوع، لطفاً به آدرس زیر مراجعه کنید. femmesforfreedom.com/themes/gedwongen-achterlating



کمک

سازمان‌های مختلفی در هلند وجود دارند که می‌توانید از آن‌ها درخواست کمک کنید.

نکات

- به ارائه دهنده خدمات مراقبتی اعتماد کنید. آن‌ها برای کمک به شما در آن‌جا حضور دارند.
- نترسید که ممکن است فرزندانتان را از شما بگیرند. شوهر شما، بستگان او، و یا مقامات نمی‌توانند بدون وجود دلیلی موجه این کار را انجام دهند.
- با خواهر شوهر، مادر شوهر، و یا شوهرتان به فرارهای ملاقات پزشکی، مانند پزشک عمومی و یا متخصص زنان و زایمان نروید. به تنهایی بروید.
- نمی‌توانید تنها بروید؟ پس سعی کنید یادداشتی برای دکتر یا دستیار او بگذارید، و بگویید که می‌خواهید یک قرار ملاقات تنها داشته باشید.
- آیا فرزند محصل دارید؟ شما می‌توانید به مددکار اجتماعی مدرسه یا معلمان بگویید که در خانه محبوس شده‌اید.
- به صورت آنلاین کمک بخواهید. بدانید چگونه می‌توانید با کسانی که می‌توانند به شما کمک کنند ارتباط برقرار کنید و مطمئن شوید که از این راه استفاده می‌کنید.
- به طور واضح و صریح به ارائه دهنده خدمات مراقبتی خود بگویید در مورد چه چیزی به کمک نیاز دارید. بگویید: «من یک زن پنهان هستم. می‌خواهم از خانه خود فرار کنم.»
- تا جای ممکن با خونسردی با ارائه دهنده خدمات مراقبتی صحبت کنید. بسیار مهم است که خونسردی خود را حفظ کنید و وحشت زده نشوید. صبور باشید.



متارکه اجباری

بسیاری از زنان پنهان در کشور اصلی خود از سوی همسر و یا بستگان آن‌ها ترک شده‌اند.

نکات

- آیا شما فکر می‌کنید که این اتفاق می‌تواند برای شما نیز رخ دهد؟ پس فوراً کسی را از این موضوع مطلع کنید. ترجیحاً پلیس، مرکز ازدواج اجباری و متارکه هلند و یا وزارت امور خارجه هلند.
- آیا این کار امکان‌پذیر نیست؟ پس سعی کنید به شخصی در اطراف خود مراجعه کنید تا این کار را از طرف شما انجام دهد.
- بسیار مهم است در صورتی که رها شده‌اید، پاسپورت خود - و پاسپورت فرزندان خود را- به همراه داشته باشید.
- آیا همسران پاسپورت شما را دزدیده‌اند؟ پس مطمئن شوید که این مسئله را گزارش می‌کنید.
- آماده باشید: جزئیات آدرس سفارت هلند در کشور محل تولدتان را پیدا کنید و آن را بنویسید.
- آیا شما ترک شده‌اید؟ پس فوراً این مسئله را به سفارت هلند اطلاع دهید.
- برای کسب اطلاعات بیشتر درباره این موضوع، لطفاً به آدرس زیر مراجعه کنید. femmesforfreedom.com/themes/gedwongen-achterlating



هدایت زندگی خودتان

امیدواریم این نکات به شما در فرار از خانه خود کمک کنند. مهم‌تر از همه، زندگی شما متعلق به خودتان است! هیچ‌کس حق ندارد شما را محبوس کند.

در ادامه جزئیات شماری از ارائه‌دهندگان خدمات مراقبتی آمده است. شما همیشه می‌توانید با آنها تماس بگیرید. اگر مطمئن نیستید که برای کمک به کجا بروید، از آن‌ها بپرسید که چه کسی می‌تواند به شما کمک کند.

آن‌ها در چه مسائلی می‌توانند به شما کمک کنند؟	تماس با
پلیس در مواقع اورژانسی و خطر. برای ارائه اظهارات و یا گزارش.	۱۱۲ (فقط در موارد اورژانسی) ۰۸۴۳ - ۰۹۰۰ (موارد غیر اورژانسی) politie.nl
VEILIG THUIS (ایمنی در خانه) اگر مورد ضرب و شتم و/یا سوءاستفاده قرار گرفته‌اید.	۰۸۰۰ - ۲۰۰۰ veiligthuis.nl
HET JURIDISCH LOKET (کمک‌های قانونی) اطلاعات ارائه می‌دهد و سوالات شما را درباره حقوق قانونی تان پاسخ می‌دهد.	۰۹۰۰ - ۸۰۲۰ juridischloket.nl
IMMIGRATIE — EN NATURALISATIEDIENST (IND) IND می‌تواند اطلاعات به روز شده‌ای در مورد وضعیت اقامتان به شما ارائه دهد.	۰۸۸ - ۰۳۳ - ۰۳۳۰ ind.nl
LANDELIJK KNOOPPUNT HUWELIJKSDWANG EN ACHTERLATING (LKHA) (مرکز ازدواج اجباری و متارکه هلند) آیا می‌ترسید که همسران و یا بستگان او شما را به کشور مبدأ خودتان بفرستند؟ یا این اتفاق افتاده است؟ در این صورت می‌توانید با LKHA تماس بگیرید.	۰۷۰ - ۳۳۵ ۳۳ ۱۹ huwelijksdwangenachterlating.nl
وزارت امور خارجه اگر در هر نقطه از جهان خود را در وضعیت اضطراری یافتید، همیشه می‌توانید با وزارت امور خارجه تماس بگیرید. شاید به این دلیل که در جایی ترک شده‌اید.	۰۰۳۱ - ۲۳۷ ۲۳۷ ۲۳۷ rijksoverheid.nl/ministeries/ministerie-van-buitenlandse-zaken
مرکز آزادی زنان آیا تا کنون محبوس شده‌اید؟ آیا می‌خواهید کسی در یافتن راه حل به شما کمک کند؟ و یا این که فکر می‌کنید ارائه دهنده خدمات مراقبتی درگیری، کمک‌های کافی برای شما فراهم نمی‌کند؟ در این صورت همواره می‌توانید از گزینه تماس با مرکز آزادی زنان استفاده کنید.	۰۷۰ - ۳۴۲ ۴۵ ۰۴ femmesforfreedom.com



Femmes for Freedom



Ka baxso gurigaaga

Miyaa guriga lagugu qufulay? Miyaa lagu garaacaa? Miyaa dibedda lagu diidaa? Cunto kugu filan miyaa lagu diiday? Had iyo jeer miyaa isha lagugu hayaa? Maad ka baqanaysaa inaad ka falceliso?

Haa?

AMarkaa waxaad tahay waxa loo yaqaan 'gabadh qarsoon' waddanka Nederland.

Waxa ugu muhiimsan ee aad ogaataa waa in aanay tani caadi ahayn! Waxaad xaq u leedahay inaad noqon 'gabadh qarsoon'. Xaq ayaad u leedahay inaad ku noolaato sharaf iyo xoriyad. Sidaa darteed haweenka iyo carruurta lama ogola in lagu xiro guri waddankan Nederland.

Miyuu ninkaagu ama qoyskiisu sidan sameeyaa? Tani dhab ahaantii waa dambi ciqaab mudan. Sidaa darteed ha ka baqin inaad tallaabo qaadato.

Buug-yarahaan wuxuu ku siin doonaa talooyin kaa caawin kara arrintan.



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

KA BAXSO GURIGAAAGA

Si fiican u diyaargarow



Haddii aad rabto inaad ka baxsato gurigaaga, hubso inaad ka fekerto sida aad rabto in aad si taxadar leh wax uga qabato. Amaankaagu waa muhiim weyn. Sidaas awgeed waxaad u baahan tahay inaad go'aan ka gaadho waxa aad sameyneyso iyo sida aad rabto inaad uga tagto.

TALOOPYIN

1. Hubi inaad marwalba qaadan karto baasaaboorkaaga ama kaarka aqoonsiga, ogolaanshaha joogitaanka, fiisada, shahaadada guurka iyo kaarka caymiska caafi-maadka. Taasi ma suurto galayso miyaa? Markaa qaado koobi ama sawiro beddelkeeda.
2. Miyaad leedahay carruur? Hubso inaad qaadato sawiro ama koobi baasaaboorkaaga.
3. Had iyo jeer isku day inaad kaydiso lacag ama dahab haddii ay dhacdo inaad u baahato. Wali-gaa ha u dhiibin ninkaaga ama qoyskiisu inay kuu kaydiyaan.
4. Waxaad awoodi kartaa inaad naftaada si wacan u deberto haddii aad ku hadli karto oo qori karto afka Nederland. Isku day inaad luqadda ku barato tiifiiga, buugaagta, joornaalada ama moobaylka - tusaale ahaan, waxaad baadhi kartaa app ah 'barashada af Nederland'.
5. Qaado bac ay kuugu jiraan dhammaan waxyaabaha kuugu muhiimsan, sida dharka, lacagta, dukumentiyada iyo daawooyinka.
6. Sidoo kale soo qaado dharka ugu muhiimsan carruurtaada: kabaha, jaakadaha iyo shandad dhabar oo ah nigisaan, sharaabaaddo iyo garamo iwm.
7. Ka qaado sawirro iyo fiidiyowyo wixii xadgudub iyo dhaawacyo kugu yaal. Daryeel bixiyeyaasha u sheeg in aad dhaawacyadan qabtid. Way fududahay inaad dalbato ruqsada degaanshaha haddii aad caddeyn karto inaad tahay dhibane xadgudub guri; markaa kadib kuma sii xirnaanay-sid lammaanahaaga.

Raadi qof aad ku kalsoonaan karto



Aad ayay u fiicantahay inaad wax walba kaligaa wajihiin. Raadi qof aad ku kalsoon tahay oo isku day inaad la xiriirto qofkaas.

TALOOPYIN

1. Raadi xilli sax ah oo aad qof kula hadasho. Waxa laga yaabaa inaad kula heshiiso in aad la kulanto waqti cayiman, ama iska fariin u dhigto sanduuqa waraaqaha qofkan.
2. Haddii qof aad ku kalsoon tahay uu idin soo booqdo, isku day inaad xiriir la sameyso - laga yaabee inaad u dirto sms ama qoraal.
3. Isku day inaad xidhiidh fiican la lahaato deriskaaga.
4. Ku dhiirro inaad weydiisato caawimo oo aqbasho sidoo kale marka lagu siiyo.
5. Uma baahnid inaad ka xishooto waxan kugu dhacaya. Adiga khaldkaaga ma'aha.
6. Ma ku hadashid Nederland, laakiin carruurtaadu way ku hadlaan? Markaa isku day inaad ka faa'iidey-sato tan!
7. Ha ka baqan in lagula wadaago khibradaada. Mararka qaar waa gargaar aad u weyn inaad sheegto sheekadaada.
8. Haddii aad qorshaynayso inaad ka baxsato gurigaaga, hubso inaad u sheegto qofka aad ku kalsoon tahay, si qofkaasi u ogyahay waxaad samaynayso oo ku caawin karo.
9. Weydii qofka aad ku kalsoon tahay in uu baadho macluumaad ku saabsan xuquuqdaada ama xaaladda degaanaashahaaga.
10. Qofka aad ku kalsoon tahay ayaa ilaalin kara baasaaboorkaaga iyo waxyaalaha kale ee muhiimka kuu ah.

Xarunta booliiska tag

Ha rumaysan wax kasta oo ninkaaga iyo reerkiisu kaaga sheegaan waddanka Nederland. Waad aamini kartaa booliiska Nederland Ma aha kuwo musuqmaasuq yaqaan mana la xiriiri doonaan qoyska ninkaaga. Xadgudub galmona kugu samayn maayaan.

TALOOPYIN

1. U tag booliiska si lagaaga dhigo qoraal haddii lagu dilo ama lagugu xadgudbo.
2. Sameynta qoraalku la mid ma aha dacwad ka gudbin qof, laakiin waxay hubinaysaa in bilaysku ogaado waxa socda. Tani waxay u saamixi doontaa in la dhiso fayl kiis. Tani kiiskaagay xoojinaysaa markaad diyaar u tahay inaad dacwad gudbiso xilli marxalad dambe.
3. Waxaad sidoo kale waydiisan kartaa qofka aad ku kalsoon tahay inuu qoraal bilayska dhigo ama dacwad isagoo ku matalaya, si uu kuu caawiyo oo lagu hagaajiyo.

Isticmaal internet iyo mobil-kaaga



Macluumaad muhiim ah ayaad ka baadhi kartaa internet iyo mobil-kaaga. Waxay sidoo kale kuu saamaxaysaa inaad xidhiidh la lahaato qofka aad ku kalsoon tahay.

TALOOPYIN

1. Waxaad heli kartaa aragti fiican iyo macluumaad dheeraad ah oo ku saabsan xuquuqdaada iyo degaanaashahaaga adoo adeegsanaya internetka. Ka faa'iidey-sato tan.
2. Hubi ammaankaaga markaad isticmaalayso internetka. Qofna ha u ogolaanin lambarkaaga sirta ah, xitaa DigiD-gaaga.
3. Moobaylka ama kombiyuutarka miyaa la eegayaa? Waxaad hubi-saa inaad masaxdo taariikhdaada internetka mar walba.
4. Waxa kale oo aad isticmaali kartaa dhinaca qarsoodiga ee barnaamijka moobaylka markaad raadinayso macluumaad.
5. Ma ku hadashid luqadda? Qaar ka mid ah barnaamijyada internetka ayaa u tarjumi kara bogagga luqad aad fahmi karto, ama isticmaala translate.google.nl.
6. Isticmaal telefoonkaaga si aad ula hadasho qofka aad ku kalsoon tahay adiga oo isticmaalaya email, Facebook, Snapchat, Instagram, WhatsApp, Viber, Telegram ama Skype.
7. Xasuuso, ama qoro lambarrada taleefanka ee dadka ku caawin kara ama aad ku kalsoon tahay. Kadib kaama lumayaan lambarradu haddii moobaylkaaga lagaa qaado.
8. Miyaad telefon u diraysaa qof aad ku kalsoon tahay? Markaa tirtir raadka hadalka isla markiiba.

KA BAXSO GURIGAAGA

Guryaha dumarka

Si lama filaan ah ugu dhici maysid waddo seexasho marka aad baxsato, maadaama oo dawlada Nederland ay waajib ku tahay in ay sugto amnigaaga. Xaaladaha badankood waxaa lagu siin doonaa meel hoy haweenka ah. Uma baahnid inaad ka werwerto in la idin kala kexeeyo carruurtaada, maadaama oo ay sidoo kale hoy u fidiyaan hooyooyinka carruurta leh.

TALOYIN

1. Guryaha dumarka waa goob ammaan ah oo loogu talagalay haweenka iyo carruurta.
2. Kama jiro 'dhilleysi' guryaha dumarka. Sidaas daraadeed ma noqon doontid 'dhillo' marka aad deggan tahay meeshan!
3. Uma baahnid inaad ka xishoonto inaad ku jirto hoyga haweenka. Waxa ka buuxa haween dhammaantood soo maray xaalado xun. Sidaa darteed waxay ogaan karaan sida aad dareemeyso. Daryeelka aad meeshaa ka heli doonto waxuu kaa caawin doonaa sidii aad ku heli lahayd nolol madaxbannaan.
4. Ha ka werwerin lacag. Waxaad codsan kartaa gunnada caawimco ee Nederland, ama raadso shaqo ama waxbarasho oo aad shaqo hesho kadib.
5. Ma waxaad ka baqaysaa ninkaaga ama reerkiisu inay kaa daba yimaadaan? Markaa u sheeg bilayska ama daryeel bixiyahaaga arrintan.
6. Waxaad hoyga haweenka ku codsan kartaa alarmka digniinta haddii aadan wali dareemayn ammaan. Tan ayaad u qaadan kartaa haddii ay dhacdo xaalad degdeg ah!
7. Wixii macluumaad dheeraad ah oo ku saabsan mawduucan, fadlan tixraac femmesforfreedom.com/themas/gedwongen-achterlating

Kaalmo

Waxaa jira ururo kala duwan oo ku yaal Netherlands oo aad weydiisan kartid caawimaad.

TALOYIN

1. Ku kalsoonow daryeel bixiyeyaasha. Waxay halkaas u joogaan inay ku caawiyaan.
2. Ha ka baqin in carruurtaada lagaa qaado. Ninkaaga, qoyskiisa ama dawladdu marnaba tan ma sameyn karaan sabab la'aan.
3. Hubi inaad tagin ballan caafimaad, sida GP-gaaga ama dhakhtarka dumarka, adiga oo la socda ninkaaga walaashii ama hooyadii. Kali tag.
4. Laguuma ogola inaad keligaa tagto? Isku day markaa inaad warqad yar uga tagto dhakhtarka ama sekretarigiisa, adigoo u sheegaya inaad jeceshahay ballan adiga keligaa.
5. Ma leedahay ilmo dhigta dugsiga? Waxaad u sheegi kartaa shaqaalaha bulshada ee iskuulka ama macalimiinta in lagugu xiro guriga.
6. Ka raadso caawimaad online ah. Ogow sida loola xiriiro dadka ku caawin kara oo hubi inaad ka faa'iideysato tan.
7. Si cad oo qeexan u sheeg dhakhtarkaaga caawimaada aad u baahan tahay. Waxaad dhahdaa: 'Waxaan ahey gabadh garsoon. Waxaan rabaa inaan ka baxsado gurigeeyga.'
8. Kala hadal daryeel bixiyeyaasha sida ugu deggan ee ugu macquulsan. Waa muhiim in la is dajiyo oo aan argagixin. Dulqaado.
9. Ogow caawimada daryeel bixiyeyaashu ku siin karaan. Hubi inaad qaadatao waqtiga aad u baahan tahay. Adiga ayaa go'aamin doona qiyaasta ay wax ku soconayaan.
10. Ku wargeli daryeel bixiyeyaasha dhamaan wixii kugu dhacaya. Waxay kuu sheegi karaan sida aad uga bixi kartid xaalad.
11. Ma jeclaan lahayd inaad ka baxsato gurigaaga, laakiinse ma garanaysid meesha aad tagi karto? Haddaban u sheeg daryeel bixiyahaaga arrintan. Isaga ama iyada ayaa kaa caawin kara tallaabooyinka xiga.
12. Ma waxaad rabtaa oo keliya inaad la hadasho oo weydiiso talo? Tani waa wax uu sidoo kale daryeel bixiye kaa caawin karo.
13. Si cad u sheeg haddii aanad ku qanacsaneyn wax kasta oo ka mid ah daryeelka ama gargaarka aad heleysa. Mararka qaar daryeel bixiye kale ayaa laga yaabaa inuu ku haboon yahay baahiyahaaga, tusaale ahaan haddii aad rabto inaad samayso waraaco dega-naasho ama furitaan.
14. Ma waxa kuu socda caawinaad dhakhtar cilmi nafi ama GGZ? Taas macnaheedu maaha inaad waalan tahay!

Ka baxsiga khasabka ah

Haween badan oo qarsoon ayay ragoodu kaga soo tagaan dalkooda hooyo.

TALOYIN

1. Ma waxaad ka shakisan tahay inay sidan kugu dhici karto? Hadday sidaas tahay qof u sheeg markiiba. Gaar ahaan Booliska, Xarunta Holland ee Guurka Khasabka ah iyo Ka baxsiga ama Wasaaradda Arrimaha Dibadda.
2. Tani macquul ma aha? Dabadeed isku day in aad qof kale oo kuu samayn kara tan la hadasho.
3. Aad ayey muhiim u tahay inaad haysato baasaaboorkaaga - iyo kuwa carruurta - haddii lagaa baxsado.
4. Miyuu ninkaagu xaday baasaaboorkaaga? Waa inaad markaa soo sheegtaa tan.
5. Diyaar u noqo: waxaad raadisaa cinwaanka safaaradda Holland ee ku taal wadankaaga hooyo oo qoro.
6. Miyaa lagaa baxsaday? Isla markiiba u sheeg xafiiska Safaaradda Holland.
7. Ka dalbo baasaaboorka cusub hay'adaha maxalliga ah iyo fiiso noqosho safaaradda Holland ama qunsuliyadda. Waxaad halkaa ka codsan kartaa baasaaboorka meel gaadh ah haddii baasaaboorkaaga Holland la xaday - waxaa loo yaqaan 'laissez-passer'.
8. Weli miyaad haysaa baasaaboorkaaga iyo ruqsadda degaanshaha? Kadib waxaad dib ugu noqon kartaa Nederland.
9. Haddii aad haysatid jinsiyad kale, laakiin aad haysato rukhsad degaansho, weli waxaa suurtagal ah in aad hesho Fiisaha Nederland, waxaad u baahan doontaa xaday isla markiiba usoo gudbisida dalab ogolaansho joogitaan oo madax bannaan xafiiska IND.
10. Ogolaanshiyaha joogitaankaagu miyuu dhacay? Markaa waxaad haysataa fursad aad ku soo gudbisid codsi ogolaansho joogitaan ku meel gaadh ah (mvv) iyadoo ujeedadu tahay dalab degaansho 'bini'aadanimo aan ku meel gaadh ahayn'.
11. Aad ayey muhiim u tahay inaad caddayn karto wax walba. Waa inaad sameysid cadeymo ama warbixino ku saabsan in lagaa baxsaday iyo xadgudubka lagugu sameeyay si aad u taageerto una xoojiso kiiskaaga.
12. Wixii macluumaad dheeraad ah oo ku saabsan mawduucan, fadlan tixraac femmesforfreedom.com/themas/gedwongen-achterlating

Hogaaminta noloshada

Waxaan rajeyneynaa in talooyinkani kaa caawin doonaan inaad ka baxsato gurigaaga. Si kastaba ha ahaatee, noloshadu waa taadii! Qofna xaq uma laha in uu ku xabbiso.

Hoos waxaa ku qoran faahfaahin dhowr daryeel bixiyeyaal. Marwalba waxaad haysataa ikhtiyaarka inaad la xidhiidho haddii aanad hubin meesha aad caawimou waydiisato. Waydii cidda ku caawin kara.

MAXAY KAA CAAWIN KARAAN?	XIDHIIDHKA.
BOOLIISKA	
Xaaladaha khatar ama degdegga.	112 (kaliya haddii ay dhacdo xaalad degdeg ah)
Si aad u sameysid caddayn ama warbixin.	0900 - 8844 (aan degdeg ahayn) politie.nl
VEILIG THUIS (Amaanka Guriga)	
Haddii lagu garaaco oo/ama lagugu xadgudbo.	0800 - 2000 veiligthuis.nl
HET JURIDISCH LOKET (Gargaarka Sharciga)	
Waxay bixiyaan macluumaad waxayna ka jawaabi doonaan dhamaan su'aalahaaga ku saabsan xuquuqdaada sharci.	0900 - 8020 juridischloket.nl
IMMIGRATIE — EN NATURALISATIEDIENST (IND) (Xafiiska Adeegga Socdaalka iyo Jinsiyada)	
IND wuxuu ku siin karaa warbixin ku saabsan xaaladda degaanshahaaga.	088 - 043 0430 ind.nl
LANDELIJK KNOOPPUNT HUWELIJKSDWANG EN ACHTERLATING (LKHA) (Xarunta Holland ee guurka qasabka ah iyo Ka-baxsodka)	
Miyaa ka baqaysaa in lamnaanahaaga ama qoyskiisu ay kugu celinayaan wadankaagii hooyo? Mise horeyba u dhacday? Markaa waxaad la xidhiidhi kartaa xafiiska LKHA.	070 - 345 43 19 huwelijksdwangenachterlating.nl
WASAARADDA ARRIMAHHA DIBADDA	
Haddii xaalad degdeg kaala soo gudboonaato meelkasta oo adduunka ah, waxaad had iyo jeer haysataa fursad aad kula xidhiidho Wasaaradda Arrimaha Dibadda. Waxa laga yaabaa in meel lagaaga baxsaday.	0031- 247 247 247 rijksoverheid.nl/ministeries/ministerie-van-buitenlandse-zaken
FEMMES FOR FREEDOM (XORIYADDA DUMARKA)	
Miyaa guriga lagugu qufulay? Miyaa rabtaa qof kaa caawiya sidii aad xal ugu heli lahayd? Mise waxaad dareemaysaa in daryeel bixiye kale aanu ku siinaynin gargaar kugu filan? Markaa waxaad haysataa fursadda inaad la xidhiidho xafiiska Femmes For Freedom.	070 - 362 65 06 femmesforfreedom.com



Femmes for Freedom



ካብ ገዛኹ እትገብርዎ ህድማ

ካብ ገዛኹ ተዓዲኹ ኣለኹ'ዶ፣ ትውቅዒ ኣለኹ'ዶ፣ ናብ ግዳም ክትወጹ ኣይፍቀደልኩን ኣሎ'ዶ፣ እትምገብዎ እኹል ምግብ ኣይውሃበኩን ኣሎ'ዶ፣ ቍጽጽር ብቐጻሊ ይግበረልኩ ኣሎ'ዶ፣ ኣብ ልዕሊኹ ሕጎ ንኹይፍደ ትፈርሂ ኣለኹ'ዶ፣

እቲ መልሲ፡

እወ ድዩ፣ ስለዘ፣ ኣብ ኔዘርላንድስ ብ'ሕብእቲ ዓልኣንስተይቲ' እትፍለጥ ኣኹ ማለት እዩ። እቲ ንስኹ ክትፈልጥዎ ዘለኩ ኣዘዩ ኣገዳሲ ነገር፣ እዚ ኣጋጢሞኩ ዘሎ ጉዳይ፣ ዘይንጉር ምዃኑ እዩ። 'ሕብእቲ ዓልኣንስተይቲ' ንኹይቲኹ መሰል ኣሎኩ። ብኸብረትን ብፍጽነትን ክትነብረ መሰልኩ እዩ። ስለዘ፣ ድቀኣንስትዮን ቆልዑን፣ ኣብ ኔዘርላንድስ ኣብ ገዛ ተዓዲዮም ክቐምጡ ኣይፍቀድን እዩ።

በዓል-ቤትኪ ወይ ስድራቤት በዓል-ቤትኪ ከምኡ ይገብር ኣሎ'ዶ፣ እዚ ድማ ብርግጽ መቐዳዕቲ ዝውሃበ ገበን እዩ። ስጉምቲ ንኸትወስዱ ክትፈርሂ ዮብልኩን። እዚ ቐጽሊ-ጽሑፍ፣ ኣብዚ ጉዳይ'ዚ ክትግዘኩ ዝኸእል ሓጺር ምኽርታት ክህበኩ እዩ።



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

ካብ ገዛኹ እትገብርዎ ህድማ

ጽቡቕ እተዳለኹ ኹኒ



ካብ ገዛኹ ክትሃድሚ ምስእትደልዩ፣ ነዚ ጉዳይ'ዚ ብኣዘዩ ጥንቁቕ ኣገባብ ክትገብርሉ ብዛዕባ እትደልዩሉ መገዳ ዝምልከት ክትሓስቡ ኣሎኩ። ድሕነትኪ፣ ልዕሊ ኹሉ ኣገዳሲ እዩ። ስለዘ፣ እቲ እትገብርዎ ነገራትን ብኸመይ ድማ ካብ ገዛ ክትሃድሚ ከምእትደልዩን ክትውስኒ ዮድልዩኩ እዩ።

ሓጺርቲ ምኽርታት

1. ፖስታርትኪ ወይ ወረቐት መንነትኪ፣ ፍቓድ መንበሪኹ፣ ሺዛ፣ ወረቐት መርዓን ካርድ መድሕን ጥዕናን ኩሉ ግዜ ምሳኪ ክትማልእዮ ክትክእሊ ኣሎኩ። ምስዘይከአል'ኩ፣ ኣብ ክንድኡ ገለ ቅዳሓት ወይ ስእልታት ተማልኡ።
2. ቆልዑ ኣለዉኹ'ዶ፣ ስእልታት ወይ ቅዳሓት ፖስታርትኹ ክትወስዱ ኣለኩ።
3. ከድልዩኩ ስለዝኸእል፣ ገለ ገንዘብ ወይ ወርቂ ከተዋህልሊ ኩሉ ግዜ ፈትኒ። በዓል-ቤትኩን ወይ ወላዲ በዓል-ቤትኩን ነቲ ንብረትኪ ክትከልኩ ብፍጹም ኣይትሃብዮም።

4. ዳቕ ክትዛረብን ክትጽሕፍን ትኸእሊ እንተኾነኪ፣ ንገዛኡ-ርእሲኹ ንኸትከፍኹኒ ብዝበለጸ መገዳ ክትክእሊ ኣኹ። ነዚ ቕንቁ፣ ብመገዳ ተለቪኹን፣ መጽሓፍቲ፣ መጽሔታት ወይ ተንቀሳቓሲ ተሌፎንን ክትምሃረ ጽዓሪ - ንኣብነት 'ዳቕ ተማሃር' ዝብል ኣጥሊኪኹን ደሊኹ ክትረኽቡ ትኸእሊ ኣኹ።
5. ከም ክዳውንቲ፣ ገንዘብ፣ ሰነዳትን መድሃኒታትን ዝኣመሰሉ ኣዘዩ ኣገዳሲ ነገራት ዝተሓሰ ሰንጠ ምስኪ ተማልኡ።
6. ንደቅኹ ኣዘዩ ኣገዳሲ ዝኾነ ክዳውንቲ፣ ሳእንታት፣ ጃኬታት ከምኡውን ገለ ሞታንቲ፣ ክልስን ክፍቴራን ወዘተ ዘለዎ ናይ ሕቕ ቦርሳ ድማ ምሳኪ ተማልኡ።
7. ስእልታትን ሺድዮታትን ናይቲ ዘጋጠመኪ ዓመጽን መጉዳእትን ውሰዱ። እዚ ስእልታት ከምዘሎኪ ድማ ንወሃብቲ ክንክን ሓብሪ። ግዳይ ዘቤታዊ ዓመጽ ምዃንኪ ክተረጋግዳ እንተኸእልኩ፣ ፍቓድ መንበሪ ንኸትረኽቡ ንኸተመልከቲ ኣዘዩ ዝቐለለ ይገብር፣ ስለዘ ድማ ድሕሪ ሕጂ ጽግዕተኛ ናይ መጻምድትኹ ኣይትኸንን ኣኹ።

ክትኣምንዮ እትኸእሊ ሰብ ርኽቢ



ንኹሉ ዘጋጥመኪ ነገራት ባዕልኹ ጥራይ ምስዘይትገረጥዮ ኣዘዩ ጽቡቕ እዩ። እትኣምንዮ ሰብ ርኽብን ምስቲ ሰብ ድማ ርኽብ ክህልወኪ ጽዓርን።

ሓጺርቲ ምኽርታት

1. ምስ ክልእ ሰብ ንኸትዘራረብ ምቕእ ግዜ ኣናድዩ። ኣብ ገለ ሰዓት ክትራኽቡ ክትሰማምዑ ወይ ኣብ ሰዓት ጸስጦ ናይቲ ሰብ ድማ ጽሑፍ ክትገድሩ ትኸእሊ ኣኹ።
2. እቲ እትኣምንዮ ሰብ ንኸበጽሓኪ ናባኺ ኣብ ዝመጸሉ ግዜ፣ ምናልባት ብመገዳ ናይ ጽሑፍ መልእኽቲ ወይ መዘክኸሪ - ኣቢልኪ ምስኡ ርኽብ ንኸትገብረ ጸዓሪ።
3. ምስ ጐርብብቲ ጽቡቕ ርኽብ ንኸህልወኪ ጸዓሪ።
4. ሓገዝ ንኸትረኽቡ ምልታት ትብዓት ይሃልውኩ፣ ሓገዝ ኣብ ኣተዋህበኪ እዎን ድማ ተቐበልዮ።
5. ኣብ ልዕሊኹ ብዛዕባ ዘጋጥም ዘሎ ነገራት ክትሓፍሩ ኣዩዎልኩን እዩ። ናጥኪ ጉድለት ድማ ኣይኮነን።

6. ዳቕ ዘይትዛረቡ፣ እሞ ኸኣ ቆልዑ ኣለዉኹ'ዶ፣ ነዚ ነገር'ዚ ተጠቐሙሉ!
7. ብዛዕባ ዘጋጥመኪ ተሞክሮታት ንኸልእ ክትሕብረ ኣይትፍርሂ። ታሪኽኪ ንኸልእ ክትሕብረ ምኽእልኩ፣ ሳሕቲ ዓቢ ዕረፍቲ እዩ።
8. ካብ ገዛኹ ሃዲምኪ ክትወጹ ኣብ ዝመደብኩሉ ግዜ፣ ነቲ እትኣምንዮ ሰብ ሓብሪ፣ ንሱ ድማ እቲ እትገብርዎ ዘለኹ ይፈልጥን ንዓኹ ድማ ክትግዘኪ ይኸእልን።
9. ብዛዕባ መሰላትኪ ወይ ኩነታት ፍቓድ መንበሪን ዚምልከት ሓበሬታ ንኸትረኽቡ፣ ነቲ እትኣምንዮ ሰብ ሕተቲ።
10. እቲ እትኣምንዮ ሰብ፣ ንፖስታርትኹ ክዕቅብን ክልእ ኣገዳሲ ነገራት ኣብ ውሑስ ቦታ ክቐምጠልኩን ይኸእል እዩ።

ናብ ፖሊስ ኪዳ

በዓል-ቤትኪ ወይ ስድራቤት በዓል-ቤትኪ ብዛዕባ ኔዘርላንድስ ንዝነግሩኹ ኩሉ ነገር ኣይትእመንዮም። ንፖሊስ ዳቕ ግን ክትኣምን ትኸእሊ ኣኹ። ንብኛታት ኣይኮነን፣ ምስ ስድራቤት በዓል-ቤትኪ ድማ ኣይክራኽቡን እዮም። ኣብ ልዕሊኹ ድማ ጸታዊ ዓመጽ ኣይፍጽሙን እዮም።



ሓጺርቲ ምኽርታት

1. እተወቐዕኪ እንተኾነኪ ወይ ዓመጽ እተፈጸመልኪ እንተኾይኒ፣ ቃል-ምስክርነት ንኸትህቡ ናብ ፖሊስ ኪዳ።
2. ቃል-ምስክርነት ምሃብ፣ ልክዕ ከምቲ ብዛዕባ ሓደ ሰብ ናብ ፖሊስ እትህቡ ሓበሬታ ኣይኮነን፣ እንተኾነ ግን፣ ብዛዕባቲ ዘጋጥም ዘሎ ነገራት ፖሊስ ከምዘፈልጥ ትገብረ ኣሎኹ። እዚ ድማ ፋይል ክሲ ንኸዳልዉ ዕድል ይህበም። ኣብ ቀጻሊ መድረኽ ብዛዕባቲ ሰብ ጸብጽብ ንኸትህቡ ድልውቲ ኣብ ዝኾንኩሉ እዎን፣ ንስኹ ሓይል መርገጺ ከምዝህልወኪ ይግበር።
3. ንዓኹ ዝኾነውን ሓገዝ ኣብ ምርካብ ንኸትግዘኩ፣ እቲ እትኣምንዮ ሰብ፣ ቃል-ምስክርነት ክህብ ወይ ኣብ ክንዳኹ ከይኑ ጸብጽብ ንኸትህቡ ክትሓቲ ትኸእሊ ኣኹ።

ኢንተርኔትን ተንቀሳቓሲ ተሌፎንክን ተጠቐሚ



ብመገዳ ኢንተርኔትን ተንቀሳቓሲ ተሌፎንክን ኣቢልኪ ኣገዳሲ ሓበሬታ ንኸትረኽቡ ከተናድዩ ትኸእሊ ኣኹ። ብተወሳኺ፣ ምስ እትኣምንዮ ሰብ ርኽብ ንኸህልወኪ ክኸእሊ እዩ።

ሓጺርቲ ምኽርታት

1. ብዛዕባ መሰላትኩን ኩነታት ፍቓድ መንበሪን ዚምልከት ዝሓሸ መንቐሕቐሕታን ተወሳኺ ሓበሬታን ብመገዳ ኢንተርኔት ክትረኽቡ ትኸእሊ ኣኹ። ነዚ ተጠቐሙሉ።
2. ኣብ ኢንተርኔት ድማ ውሕስቲ ምዃንኪ ኣረጋግዳ። ዝኾነ ሰብ፣ ንፖስታርትኹን መለለዩ ቍጽጽርኹን (DigID) ክፈልጦ ኣይትግበሪ።
3. ተንቀሳቓሲ ተሌፎንኪ ወይ ከምፕዩተርኪ ምቍጽጻር ይግበረላ ድዩ፣ ኩሉ ግዜ፣ ንእተጠቐምኩሉ ኣሰር ሓበሬታ ኢንተርኔት ይምስሱ።
4. ሓበሬታ ብቐጥታ ኣብ ኢንተርኔት ንምፍታሽ፣ መንነትኪ ከምዘይፍለጥ (incognito) ወይ ብምስጢር ንኸትጥቀሙሉ ዝገበር ምርጫ መሪጹኪ ንተንቀሳቓሲ ተሌፎንኪ ክትጥቀሙ ትኸእሊ ኣኹ።

5. ነቲ ቕንቁ ኣይትዛረብን ዲኹ፣ ገለ መርጻዩ ኢንተርኔት (ብራውዘር)፣ ንገዳት ሓበሬታ ናብቲ እትርድእዮ ቕንቁ ክትርጉም ይኸእል እዩ ወይ ድማ ንtranslate.google.nl ተጠቐሙ።
6. ምስ እትኣምንዮ ሰብ ንኸትዘራረቡ፣ ንኣመይል፣ ፈይስቡክ፣ ስናፕታት፣ ኢንስታግራም፣ ዋትስኣብ፣ ቫይብር፣ ቴሌግራም ወይ ስካይፕ ኣብ ተንቀሳቓሲ ተሌፎንኪ ተጠቐሙ።
7. ንቑጽርታት ተሌፎን ክትግዘኹ ናይ ዝኸእሉ ወይ እትኣምንዮም ሰባት ዘክርዎ ወይ ድማ ኣብ ወረቐት ጽሑፍ። ተንቀሳቓሲ ተሌፎንኪ ምስእትክደ፣ እዚ ቍጽጽርታት ተሌፎን ኣይክትስእንዮን ኢኹ ማለት እዩ።
8. ናብ እትኣምንዮ ሰብ ትድውሊ ኣሎኹ'ዶ፣ ዘረባኹ ምስወዳእኪ ብኣንብሉ ነቲ ዝርርብ ይምስሱዮ።

ካብ ገዛኺ እትገብርዮ ህድማ

መጽሊሊ ደቀአንስትዮ

መንግስቲ ኔዘርላንድስ፡ ድሕነትኪ ኣብ ዝሕለወሉ ቦታ ንክትህልዉ መደባት ክሰርዕ ግዴታ ስለዘለዎ፡ ካብ ገዛ ሃዲምኪ ምስወጻእኪ ንርእስኺ ኣብ ጉዳይ ዘወን ክትብል ኣይክትረኽብዮን ኣኺ። ኣብ መብዛሕቱ ኩነታት፡ ኣብ መጽሊሊ ደቀአንስትዮ ቦታ ከምዝውሃበኪ ክኸውን እዩ። ንኣዲታት ምስ ደቀን መጽሊሊ ስለዝውሃብ፡ ካብ ደቀይ ተፈላልዮ ዝብል ዝኾነ ጭንቀት ክስምዓኪ ኣየድልን እዩ።



ኣጻርቲ ምኽርታት

1. መጽሊሊ ደቀአንስትዮ፡ ንደቀአንስትዮን ቆልዑን ዝኸውን ውሑስ ቦታ እዩ።
2. ኣብ መጽሊሊ ደቀአንስትዮ 'አመናዝር' የለዎን። ኣብዚ ቦታቲ ንክትኮነ ኣብ ዝኸድክሉ እዎን ድማ ንስኺ 'አመናዝር' ኣይትኸውንን ኣኺ።
3. ኣብ መጽሊሊ ደቀአንስትዮ ብምቕማጥኪ ሕፍረት ክስምዓኪ የብሉን። እዚ ቦታ ዚ፡ ብኸፍሓ ኩነታት ህይወት ብዝሓለፉ ኩላን ደቀአንስትዮ ዝመልኡ እዩ። እንታይ ዓይነት ስምዒት ከምዘሎኪ ብርግጽ ይፈልግ እዩን። ኣብቲ ቦታቲ ዝውሃበኪ ክንክን፡ ገዛእ ርእስኺ ክኣልኪ ንክትነብሪ ደገ ኣብ ምኽፋት ክሕግዘኪ እዩ።
4. ብዛዕባ ገንዘብ ኣይትሸገሪ። ኣብ ኔዘርላንድስ ንዝውሃብ መንግስታዊ ሓገት ንክትረኽቡ ከተመልከቲ ወይ ስራሕ ከተናድዩ ወይ ትምህርቲ ክትምሃርን ድሕሪቲ ድማ ስራሕ ክትረኽብን ትኽእሊ ኣኺ።
5. በዓል-ቤትኪ ወይ ስድራቤት በዓል-ቤትኪ ደድሕሬኺ ስዒብም ንክይመጹኺ ፍርሃት ኣሎኪ ድይ፡ ከምኡ እንተኾይኑ፡ ንፖሊስን ወሃብቲ ክንክንን ሓብሪ።
6. ውሕስቲ ክይቲ ምስዚይስምዓኪ ድማ ኣብቲ መጽሊሊ ደቀአንስትዮ ስርዓተ-መጠንቐቕታ ክውሃበኪ ክትሓቲ ትኽእሊ ኣኺ። ኣብ ግዜ ህጹጽ ረድኦት ዘድልዩሉ እዎን ድማ ምሳኺ ሓዝዎ ክትከዳ ትኽእሊ ኣኺ።
7. ብዛዕባዚ ኣርእስቲ ዝምልከት ዝያዳ ሓበሬታ ንክትረኽቡ፡ ብክብረትኪ ንfemmesforfreedom.com/themas/gedwongen-achterlating ተወከሲ።

ሓገዝ



ሓገዝ ንክህባኺ ክትሓትዮን እትኽእሊ ኣዝዮን እተፈላለዩ ትካላት ኣብ ኔዘርላንድስ ኣለዎ።

ኣጻርቲ ምኽርታት

1. ንወሃብቲ ክንክን እመንዮም። ንዓኺ ንክትግዙ ኢሎም ኣብቲ ቦታ ይርከቡ ኣለው።
2. ደቅኺ ካባኺ ክውሰዱዮም ዝብል ፍርሃት ኣይሃልውኪ። በዓል-ቤትኪ፡ ስድራቤት በዓል-ቤትኪ ወይ ሰብ-ስልጣናት፡ ብቐዕ መርቲዎ ከይሃለዎም እዚ ነገር ዝገብሩ ብፍጹም ኣይክእሉን እዮም።
3. ናብ ከም ሓፈሻዊ ሓኪም ወይ ሓኪም ማህጸን ኣብ ዝኣመሰሉ ቆጻራ ሕክምና፡ ምስ ንዕልትኺ፡ ሓማትኪ ወይ በዓል-ቤትኪ ኣይትኺዲ። ንበይንኺ ኪዲ።
4. ንበይንኺ ክትከዳ ኣይትኽእልን ዲኺ፡ ቆጻራ ሕክምና ንበይንኺ ክግበረልኪ ከምእትደልዩ ዝሕብር መልእኽቲ፡ ንይክተር ወይ ተሓጋጊቱ ክትህቡ ጽዓሪ።
5. ቤት ትምህርቲ ዝምሃር ውላድ ኣሎኪ፡ ኣብ ገዛ ተዓዲኺ ከምዘለኺ፡ ንሰራሕተኛ ማሕበራዊ ኣገልግሎት ቤት ትምህርቲ ወይ መምሃራን ክትሕብሪ ትኽእሊ ኣኺ።
6. ሓገዝ፡ ብቐጥታ ኣብ ኢንተርኔት ንክትረኽቡ ኣናድዩ። ምስኡም ሓገዝ ክህቡኺ ዝኽእሉ ሰባት ብኸመይ ርክብ ከምእትገብሪ ፍለጡ፤ ተጠቐሙሉ ውን።
7. ብዛዕባ ዘድልዩኪ ሓገዝ ዝምልከት ንወሃቢ ክንክን ብንጹርን ኣሕጺርክን ሓብሪ። ከምዚ በሊ፡ 'ሕብእቲ ዓልኣንስተይቲ' እዩ። ካብ ገዛ ሃዲመ ክወጽእ ደልዮ ኣለኹ።
8. ምስ ወሃብቲ ክንክን ብዝተከእለ መጠን ብህድኣት ተዘራረቢ። ህድኣት ክትኮነ ኣገዳሲ እዩ፤ ፍርሃት ግን ክስምዓኪ የብሉን። ዕግስቲ ኩነት።
9. እቶም ወሃብቲ ክንክን ክህቡኺ ንዝኽእሉ ሓገዝ ተቐብሪ። ኣብቲ ዘድልዩኪ ግዜ ንኹሉ ዘድልዩኪ ነገር ውሰዱ። ነገራት ዘጋጥሙሉ ፍጥነት ባዕልኺ ወስኒ።
10. ወሃብቲ ክንክን፡ ብዛዕባቲ ዘጋጥሙኪ ዘሎ ኩሉ ነገር ክሕበሩ ኣለዎም። ንርእስኺ ካብቲ ኩነታት ብኸመይ ከተውጽኢ ከምእትኽእሊ ክሕብሩኺ ይኽእሉ እዮም።
11. ካብ ገዛ ሃዲምኪ ክትወጹ ትደልዩ፡ ግን ከኣ ናበይ ቦታ ከምእትኸዳ ዘይተፈልጡ ዲኺ፡ ስለዚ፡ ንወሃቢ ክንክን ብዛዕባኡ ሓብሪ። ኣብቲ እትወሰድዮ ዝቐጽል ስጉምታት ክሕግዘኪ ይኽእል እዩ።
12. ንክትዘራረብን ምኽሪ ንክትረኽቡ ንክትሓትን ጥራይ ዲኺ ትደልዩ፡ ወሃቢ ክንክን ድማ ከምዚ ዝኣመሰሉ ሓገዝ ክሕግዘኪ ይኽእል እዩ።
13. ብዛዕባ ዝኾነ መጻይቲ እትረኽቡዮ ክንክን ወይ እትቐበልዮ ዘለኺ ሓገዝ ዝምልከት ዘይዕግብቲ እንተኾይኑ፡ ብንጹር ግለጹ። ንኣብነት፡ ፍቓድ መንበሪ ንክትረኽቡ ወይ ካብ ሓዳርኪ ንክትፋትሉ መደባት ክሰርዓልኪ እትደልዩ እንተኾይኑ፡ ንዘድልዩኪ ነገር ብዝበለጸ መገዳ ክፈትሑ ዝኽእል ክልእ ወሃቢ ክንክን ዘድልዩሉ ሳሕቲ ግዜ ኣሎ።
14. ካብ ክኢላ ስነ-አእምሮ ወይ GGZ ሓገዝ ትቐበሉ ኣሎኹ፡ እዚ ድማ ንስኺ ተጻሊልኪ ማለት ኣይኮነን።

ግዲድ ምጥንጣን ስድራ

ብዙሓት ሕቡኣት ደቀአንስትዮ፡ ኣብ መበቆል ሃገራን ብበዓል-ቤተን ወይ ስድራቤት በዓል-ቤት ተጠንጢን እዮን።

ኣጻርቲ ምኽርታት

1. እዚ ነገር ዘገብኩ ንዓኺ ከጋጥም ከምዝኽእል ጥርጠራ ኣሎኪ፡ ስለዚ፡ ቀልጢፍኪ ንሰብ ሓብሪ። ከም ኣማራጺ ድማ ንፖሊስ፡ ማእከል ግዴድ መርዓን ምጥንጣን ኔዘርላንድስ ወይ ሚኒስትሪ ጉዳያት ወጻኢ ሓብሪ።
2. እዚ ምስ ዘይከኣልክ፡ ነዚ ነገር ዘኸገብሩ ዝኽእል ኣብ ከባቢኺ ንዝርከብ ሰብ ክትረኽቡ ፈትኒ።
3. ንዓኺ ጠንጢኖሙኺ ዝኸዱ እንተኾይዮም፡ ናትኪ ፖስታርት - ናይ ደቅኺ ፖስታርት ውን - ምሳኺ ክትሕዝዮ ኣዝዩ ኣገዳሲ እዩ።
4. በዓል-ቤትኪ ንፖስታርትኺ ወሲድዎ ድይ፡ ብዛዕባኡ ዝምልከት ሓብሪ።
5. ዝርዝር ሓበሬታ ኣድራሻ ናይቲ ኣብ እተወለድክሉ ሃገር ናይ ዝርከብ ኤምባሲ ኔዘርላንድስ ሺኪብኪ ንክትጽእፍዮ እተዳለኺ ኩነት።
6. ሰብ ዝጠንጠነኪ ዲኺ፡ ስለዚ፡ ብዛዕባኡ ዝምልከት ንኤምባሲ ኔዘርላንድስ ቀልጢፍኪ ሓብሪ።
7. ሓድሽ ፖስታርት ካብ ምምሕዳርቲ እትቐመጥሉ ከባቢ ከምኡውን ካብ ኤምባሲ ወይ ቆንስል ኔዘርላንድስ መመለሲ ሺዛ ንክውሃበኪ ኣመልክቲ። ፖስታርት ኔዘርላንድስ እተሰረቐኪ እንተኾይኑ፡ ግዝያዊ ፖስታርት ኣብኡ ንክውሃበኪ ክትሓቲ ትኽእሊ ኣኺ - እዚ ድማ 'ሌዘ-ፖስ' ይፍለጥ።
8. ፖስታርትኺን ፍቓድ መንበሪኺን ምሳኺ ኣሎዶ፡ እንተልዩኪ፡ ናብ ኔዘርላንድስ ክትምለሱ ትኽእሊ ኣኺ።
9. እተፈልዩ ዜግነት ዘለኪ እንተኾይኑ፡ እዎ ኽኣ ብቐዕ ፍቓድ መንበሪ እንተልዩኪ፡ ናብ ኔዘርላንድስ ዘኣቱ ሺዛ ክውሃበኪ ይከኣል እዩ። ናብ ኔዘርላንድስ ምስተመለስኪ፡ ኣብቲ ሃገር ኣብ ዝበጸሕክሉ እዎን፡ ኣህጉራዊ ፍቓድ መንበሪ ንበይንኺ ክትረኽቡ ኣለኪ።
10. ፍቓድ መንበሪ ግዚኡ ዘእኸለ ድይ፡ 'ሰብኣዊ ግን ከኣ ዘይ-ግዝያዊ' ፍቓድ መንበሪ ንክውሃበኪ ተባሂሉ፡ ብግዝያዊ ንክትቐመጡ ፍቓድ ንክውሃበኪ መመልከቲ ናይ ምቕራብ ዕድል ኣለኪ።
11. ንኹሉ ነገራት መረጋገጺ ክትህቡ ክትከእሊ ግን ኣዝዩ ኣገዳሲ እዩ። ነቲ ዘጋጠመኪ ኩነታት ደገፍ ንክኸውንን ንምድራዕን፡ ሰብ ከምዝጠንጠነክን ዓመጽ ከምዝበጽኡክን ቃል-መግለጺታት ወይ ጸብጸባት ከተቐርቢ ይግባእ።
12. ብዛዕባኪ ኣርእስቲ ዝምልከት ዝያዳ ሓበሬታ ንክትረኽቡ፡ ብክብረትኪ ንfemmesforfreedom.com/themas/gedwongen-achterlating ተወከሲ።



ናይ ገዛእ ርእስኺ ህይወት ምምራሕ



እዚ ንኡስ ምኽርታት፡ ካብ ገዛኺ ንክትሃድሙ ክሕግዘኪ ተስፋ ንገብር። ልዕሊ ኹሉ ድማ ህይወትኪ ናይ ገዛእ ርእስኺ እዩ! ዝኾነ ሰብ፡ ንዓኺ ኣብ ገዛ ክጻዕወኪ ዝኾነ ምሳል የብሉን።

ዝርዝር ሓበሬታ ብዛዕባ ወሃብቲ ክንክን ዝምልከት ከምዚ ዝሰብእ እዩ። ሓገዝ ንክትረኽቡ ናበይ ቦታ ከምእትኸዳ ርግጻኛ እንተዘይኮይኑ፡ ንወሃብቲ ክንክን ንክትውከስዮም ኩሉ ግዜ ዕድል ኣሎኪ። ክሕግዘኪ ዝኽእል መን ምዃን ሕተቲ።

እንታይ ክሕግዙኺ ይኽእሉ፡	ርክብ
ፖሊስ ኣብ ግዜ ሓደጋን ህጹጽ ኩነታትን፡	112 (ኣብ ግዜ ህጹጽ ኩነታት ጥራይ)
ቃል-ምስክርነት ወይ ጸብጸብ ንምሃብ፡	0900 - 8844 (ህጹጽ ኩነታት ንዘይኮነ ግዜ) politie.nl
ቪይ.ሊ.ጅ ትዩስ VEILIG THUIS (ሰይፍ ኣት ሆም) እንተተወቐዕኪ ከምኡውን/ወይ ዓመጽ እንተበጸኡኪ፡	0800 - 2000 veiligthuis.nl
ሂት ጂ.ሪ.ዲ.ኽ ሉኪት HET JURIDISCH LOKET (ኢጋል ኣይድ) ሓበሬታ ይህብን ብዛዕባ ሕጋዊ መሰላትኪ ዝምልከት ኩሉ ሕቐታትኪ ይምልስን።	0900 - 8020 juridischloket.nl
IMMIGRATIE — EN NATURALISATIEDIENST (IND) (ኣገልግሎት ኢሚግሬሽንን ምሃብቲ ከምዘገብን) IND፡ ብዛዕባ ኩነታት ፍቓድ መንበሪኺ ዝምልከት እተመሓየሹ ሓበሬታ ክህበኪ ይኽእል።	088 - 043 0430 ind.nl
LANDELIJK KNOOPPUNT HUWELIJKSDWANG EN ACHTERLATING (LKHA) (ማእከል ግዴድ መርዓን ምጥንጣን ኔዘርላንድስ) መጻምድትኺ ወይ ስድራቤት መጻምድትኺ፡ ናብ መበቆል ሃገርኪ ንክይመልሱኺ ትፈርሂ ዲኺ፡ ወይ ድማ ድር ከምኡ ገይሮሙኺ ድዮም፡ ንLKHA ክትውከሱ ትኽእሊ ኣኺ።	070- 345 43 19 huwelijksdwangenachterlating.nl
ሚኒስትሪ ጉዳያት ወጻኢ ኣብ ዝኾነ ክፍሊ ዓለም ኣብ ዝርከብ ቦታ፡ ህጹጽ ረድኦት ዘድልዩኪ እንተኾይኑ፡ ንሚኒስትሪ ጉዳያት ወጻኢ ናይ ምውከስ ዕድል ኩሉ ግዜ ኣሎኪ። ኣብ ዝኾነ ቦታ ሰብ ዝጠንጠነኪ ክትኮነ ትኽእሊ ኣኺ።	0031- 247 247 247 rijksverheid.nl/ministeries/ministerie-van-buitenlandse-zaken
ፈምስ ፎር ፍሪዶም (FEMMES FOR FREEDOM) ኣብ ገዛ ተዓዲኺ ኣለኺ፡ ምፍትሒ ኣብ ምምጻእ ዝሕግዘኪ ሰብ ትደሊ ዲኺ፡ ክልእ ወሃቢ ክንክን፡ እኹል ሓገዝ ኣይህበንን ኣሎ ኢልኪ፡ ትሓሰቢ፡ ንFemmes For Freedom ናይ ምውከስ ዕድል ኩሉ ግዜ ኣሎኪ።	070 - 362 65 06 femmesforfreedom.com





اچھی طرح تیاری کریں

اگر آپ اپنے گھر سے فرار ہونا چاہتی ہیں تو یہ سوچ یقینی بنائیں کہ آپ اس معاملے سے انتہائی احتیاط سے کیسے نمٹ سکتی ہیں۔ آپ کا تحفظ سب سے زیادہ اہم ہے۔ چنانچہ آپ کو یہ فیصلہ کرنا چاہیئے کہ آپ کیا کرنے والی ہیں اور کیسے فرار ہونا چاہتی ہیں۔

ہاں؟

تب کہا جاتا ہے کہ آپ ہالینڈ میں ایک 'پوشیدہ خاتون' ہیں۔ آپ کے جاننے کی سب سے اہم بات یہ ہے کہ یہ معمول کے مطابق نہیں ہے۔ آپ 'پوشیدہ خاتون' کے طور پر رہنے کی مجاز نہیں ہیں۔ عزت و وقار اور آزادی سے رہنا آپ کا حق ہے۔ اس لئے ہالینڈ میں خواتین اور بچوں کو گھر پر بند رکھنے کی اجازت نہیں ہے۔



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

اپنے گھر سے فرار ہوں



اچھی طرح تیاری کریں

- اگر آپ اپنے گھر سے فرار ہونا چاہتی ہیں تو یہ سوچ یقینی بنائیں کہ آپ اس معاملے سے انتہائی احتیاط سے کیسے نمٹ سکتی ہیں۔ آپ کا تحفظ سب سے زیادہ اہم ہے۔ چنانچہ آپ کو یہ فیصلہ کرنا چاہیئے کہ آپ کیا کرنے والی ہیں اور کیسے فرار ہونا چاہتی ہیں۔
- اگر آپ ڈچ زبان بول سکتی ہیں اور لکھ سکتی ہیں تو آپ اپنا خیال زیادہ بہتر انداز میں کر سکتی ہیں۔ یہ زبان تیلی ویژن، کتابوں، رسالوں یا اپنے موبائل سے سیکھنے کی کوشش کریں۔ آپ ایسا کر سکتی ہیں مثال کے طور پر ڈچ سیکھنے کی ایپس دیکھیں۔
- ایک بیگ اپنے ساتھ لے لیں جس میں کپڑوں، رقم، دستاویزات اور دوائیوں جیسی انتہائی اہم چیزیں ہوں۔

مفید مشورے

- یہ بات یقینی بنائیں کہ آپ کا پاسپورٹ یا شناختی کارڈ، آپ کی رہائش کا اجازت نامہ، ویزا، نکاح نامہ اور صحت بیمہ کارڈ ہمیشہ آپ کے پاس ہو۔ کیا یہ ممکن نہیں ہے؟ تب ان کی بجائے ان کی کچھ نقول اور تصاویر اپنے ساتھ رکھیں۔
- کیا آپ کے بچے ہیں؟ یہ بات یقینی بنائیں کہ آپ نے ان کے پاسپورٹس کی تصاویر لے لی ہوں یا ان کی نقول آپ کے پاس ہوں۔
- ہمیشہ کچھ رقم یا سونا محفوظ کرنے کی کوشش کریں کیونکہ آپ کو ان کی ضرورت پڑ سکتی ہے۔ یہ چیزیں محفوظ کرنے کے لئے کبھی اپنے شوہر یا سسرال والوں کو نہ دیں۔



قابل بھروسہ شخص/خاتون تلاش کریں

یہ بات نہایت اچھی ہو گی کہ ہر چیز کا سامنا آپ خود نہ کریں۔ ایسا/ایسی شخص/خاتون تلاش کریں جس پر آپ بھروسہ کرتی ہوں اور اُس شخص/خاتون سے رابطہ کرنے کی کوشش کریں۔

مفید مشورے

- کسی سے بات کرنے کے لئے صحیح وقت کا انتخاب کریں۔ آپ اُس شخص سے خاص وقت پر ملاقات کرنے یا اُس کے لیٹر بکس میں ایک تحریری ڈالنے سے اتفاق کر سکتی ہیں۔
- اگر آپ کے بھروسے والا/والی شخص/خاتون آپ سے ملنے آ رہی ہو تو پہلے اُس سے رابطہ کرنے کی کوشش کریں۔ غالباً تحریری میسج یا ایک نوٹ کے ذریعے۔
- اپنے پڑوسیوں سے اچھا رابطہ برقرار رکھنے کی کوشش کریں۔
- اُن سے مدد طلب کرنے کی جرأت کریں اور اگر مدد کی پیشکش کی جائے تو اسے قبول کریں۔
- آپ کے ساتھ جو کچھ ہو رہا ہے اُس پر شرمندہ ہونے کی ضرورت نہیں۔ یہ آپ کی غلطی نہیں ہے۔
- کیا آپ ڈچ زبان نہیں بول سکتیں لیکن آپ کے بچے بول سکتے ہیں؟ تب اس کا استعمال یقینی بنائیں۔
- اپنے پر بیٹی باتیں دوسروں کو بتانے سے نہ ڈریں۔ بعض اوقات اپنی داستان سناتے سے بڑا سکون ملتا ہے۔
- اگر آپ اپنے گھر سے فرار ہونے کا منصوبہ بنا رہی ہوں تو یہ بات یقینی طور پر اپنے/اپنی قابل بھروسہ شخص/خاتون کو بتائیں تاکہ وہ جان سکے کہ آپ کیا کر رہی ہیں اور وہ آپ کی مدد کر سکے۔
- اپنے/اپنی قابل بھروسہ شخص/خاتون سے کہیں کہ وہ آپ کے حقوق یا آپ کی رہائشی حیثیت کے بارے میں معلومات حاصل کرے۔
- آپ کا/کی قابل بھروسہ شخص/خاتون آپ کے پاسپورٹ اور دیگر اہم چیزیں آپ کے لئے محفوظ رکھ سکے۔



پولیس کے پاس جائیں

مفید مشورے

- اگر آپ کو مارا پینا جاتا ہے یا زیادتی کی جاتی ہے تو پولیس کے پاس جا کر اپنا بیان دیں۔
- بیان دینا ایسے نہیں ہے کہ آپ کسی کے خلاف پولیس کو پرچہ دے رہی ہیں، لیکن اس سے پولیس یقینی طور پر جان جائے گی کہ کیا ہو رہا ہے اور وہ کیس کی فائل تیار کر سکے گی۔ بعد میں کسی مرحلے پر آپ کسی کے خلاف پرچہ دینا چاہیں گی تو اس سے آپ کی پوزیشن مضبوط تر ہو گی۔
- آپ اپنے قابل بھروسہ شخص/خاتون سے بھی کہہ سکتی ہیں کہ وہ آپ کے لئے مدد کا حصول ممکن بنانے کی غرض سے آپ کی جانب سے بیان دے یا کسی کے خلاف پرچہ دے۔

انٹرنیٹ اور اپنا موبائل استعمال کریں

آپ انٹرنیٹ اور اپنے موبائل کے ذریعے اہم معلومات تلاش کر سکتے ہیں۔ اس کے علاوہ ان سے آپ اپنے قابل بھروسہ شخص/خاتون سے رابطے میں رہیں گی۔

مفید مشورے

- انٹرنیٹ کے ذریعے آپ اپنے حقوق اور رہائشی حیثیت کے بارے میں بہتر سمجھ بوجھ اور مزید معلومات حاصل کر سکتے ہیں۔ اسے استعمال کریں۔
- اس بات کو یقینی بنائیں کہ انٹرنیٹ کا استعمال محفوظ ہو۔ کوئی آپ کا پاس ورڈ، حتیٰ کہ آپ کی ڈیجیٹل آئی ڈی نہ جان سکے۔
- کیا آپ کے موبائل یا کمپیوٹر کی کوئی اور پڑتال کر رہا ہے؟ ایسی صورت میں اپنی انٹرنیٹ بسٹری پر وقت حذف کر دیا کریں۔
- آپ آن لائن معلومات کی تلاش کے لئے اپنے موبائل پر دیا گیا فرضی نام یا پرائیویسی کا آپشن بھی استعمال کر سکتے ہیں۔
- کیا آپ اپنے قابل بھروسہ شخص/خاتون کو کال کر رہی ہیں؟ تب فوراً بعد بات چیت حذف کر دیں۔
- آپ زبان نہیں بولتے؟ بعض انٹرنیٹ براؤزرز ویب سائٹس کا ترجمہ اُس زبان میں کر دیتے ہیں جو آپ سمجھتی ہوں، یا آپ translate.google.nl استعمال کریں۔
- اپنے قابل بھروسہ شخص/خاتون سے ای میل، فیس بک، سنیپ چیٹ، انسٹا گرام، وٹس ایپ، واٹس ایپ، ٹیلیگرام یا سکاٹپ کے ذریعے بات کرنے کے لئے اپنا موبائل استعمال کریں۔
- یاد رکھیں کہ اُن افراد کے نمبر، جو آپ کی مدد کر سکتے ہوں یا جن پر آپ بھروسہ کرتی ہوں، لکھ لیا کریں۔ تب اگر آپ کا موبائل آپ سے لے لیا جائے تو یہ نمبر آپ کھوئیں گی نہیں۔
- کیا آپ اپنے قابل بھروسہ شخص/خاتون کو کال کر رہی ہیں؟ تب فوراً بعد بات چیت حذف کر دیں۔



اپنے گھر سے فرار ہوں

خواتین کی پناہ گاہ

مفید مشورے

1. خواتین کی پناہ گاہ عورتوں اور بچوں کے لئے محفوظ مقام ہے۔
2. خواتین کی پناہ گاہ میں کوئی 'طوائف' نہیں ہے۔ اس لئے آپ جب ایسی کسی پناہ گاہ میں قیام کریں گی تو آپ 'طوائف' نہیں ہوں گی!
3. خواتین کی پناہ گاہ میں قیام کرنے سے آپ کو شرمندہ ہونے کی ضرورت نہیں۔ ان میں تمام ایسی خواتین ہیں جو تکلیف دہ حالات سے دو چار ہوئی ہیں۔ اس لئے وہ سب جانتی ہیں کہ آپ کے احساسات کیا ہیں۔ یہاں جو آپ کی دیکھ بھال کی جائے گی اس سے آپ کو آزادانہ زندگی کی راہ پر چلنے میں مدد ملے گی۔

3. رقم کے بارے میں فکر مند ہونے کی ضرورت نہیں۔ آپ ہالینڈ میں فراہم کی جانے والی سہولیات کے بارے میں درخواست دے سکتی ہیں، ملازمت تلاش کر سکتی ہیں، تعلیم اور اس کے بعد کام کر سکتی ہیں۔

5. کیا آپ کو ڈر ہے آپ کا شوہر یا سسرال والے آپ کا پیچھا کریں گے؟ ایسی صورت میں پولیس اور مدد فراہم کرنے والوں کو آگاہ کریں۔

6. اگر آپ ابھی تک خود کو محفوظ تصور نہیں کرتیں تو خواتین کی پناہ گاہ میں اللرم کا نظام قائم کرنے کے لئے کہہ سکتی ہیں۔ ہنگامی حالات کی صورت میں یہ نظام اپنے ساتھ رکھ سکتی ہیں!

7. اس موضوع کے بارے میں مزید معلومات کے لئے درج ذیل ویب سائٹ ملاحظہ کریں femmesforfreedom.com/themas/gedwongen-achterlating



امداد



ہالینڈ میں مختلف تنظیمیں ہیں جن سے آپ مدد طلب کر سکتی ہیں۔

مفید مشورے

1. مدد فراہم کرنے والوں پر بھروسہ کریں۔ وہ آپ کی مدد کے لئے ہیں۔
2. اس بات سے خوفزدہ نہ ہوں کہ آپ کے بچوں کو آپ سے الگ کیا جا رہا ہے۔ آپ کا شوہر، سسرال والے یا حکام کسی اچھی وجہ کے بغیر ایسا کبھی نہیں کر سکتے۔
3. یہ بات یقینی بنائیں کہ طبی علاج معالجے کے لئے اپنے ڈاکٹر یا گائناکالوجسٹ جیسے معالجے کے پاس اپنی نند، ساس یا شوہر کے ہمراہ نہ جائیں۔ اکیلی جائیں۔

3. کیا آپ اکیلی نہیں جا سکتیں؟ تب اپنے ڈاکٹر یا اس کے/کی اسسٹنٹ کو ایک تحریر بھیجنے کی کوشش کریں کہ آپ اپنی مرضی کے وقت پر ملاقات کرنا چاہیں گی۔

5. کیا آپ کا سکول جائے والا/والی بچہ/بچی ہے؟ آپ سکول کے/کی سماجی کارکن یا استاد/استانی کو بتا سکتی ہیں کہ آپ کو گھر پر بند رکھا جا رہا ہے۔

6. آن لائن مدد حاصل کرنے کی کوشش کریں۔ یہ جانیں کہ مدد فراہم کرنے والوں سے رابطہ کیسے کیا جا سکتا ہے اور اس طریقے کا استعمال یقینی بنائیں۔

7. مدد فراہم کرنے والے کو واضح اور مختصر انداز میں بتائیں کہ آپ کو کیسی مدد درکار ہے۔ کہیں کہ میں ایک پوشیدہ خاتون ہوں۔ میں اپنے گھر سے فرار ہونا چاہتی ہوں۔

8. مدد فراہم کرنے والوں سے ممکنہ طور پر پُرسکون انداز میں بات کریں۔ یہ بات اہم ہے کہ پُرسکون رہیں اور گھبراتیں نہیں۔ تحمل کا مظاہرہ کریں۔

جبراً ترک کرنا

کئی پوشیدہ خواتین کو ان کے شوہر یا سسرال والے ان کے اصلی وطن میں چھوڑ دیتے ہیں۔

مفید مشورے

1. کیا آپ کو شبہ ہے کہ آپ کے ساتھ ایسا بھی ہو سکتا ہے؟ تب کسی کو فوراً مطلع کریں۔ ترجیحاً پولیس، ڈچ مرکز برائے جبری شادی اور کنارہ کشی یا وزارت خارجہ امور۔

2. کیا مطلع کرنا ممکن نہیں ہے؟ تب اپنے ماحول میں کسی سے رابطہ کرنے کی کوشش کریں جو آپ کی طرف سے ایسا کرے۔

3. اگر آپ کو ترک کر دیا گیا ہے تو یہ بات آپ کے لئے انتہائی اہم ہے کہ آپ کا اور آپ کے کسی بچے کا پاسپورٹ آپ کے پاس ہونا چاہیئے۔

3. کیا آپ کے شوہر نے آپ کا پاسپورٹ چُرا لیا ہے؟ تب یقینی طور پر اس کی اطلاع دیں۔

5. تیارہونا: اپنی پیدائش کے ملک میں ہالینڈ کے سفارتخانے کا پتہ معلوم کریں اور اس بارے میں اطلاع دیں۔

6. کیا آپ کو ترک کر دیا گیا ہے؟ تب اس بارے میں ہالینڈ کے سفارتخانے کو فوری طور پر اطلاع دیں۔

7. اپنے مقامی حکام کو نئے پاسپورٹ کے لئے اور ہالینڈ کے سفارتخانے یا قونصل خانے کو واپسی کے ویزے کے لئے درخواستیں دیں۔ اگر آپ کا ڈچ پاسپورٹ چوری ہو گیا ہے تو آپ وہاں عارضی پاسپورٹ کے لئے درخواست دے سکتی ہیں۔ اس کا حوالہ 'laissez-passer' کے طور پر دیا جاتا ہے۔

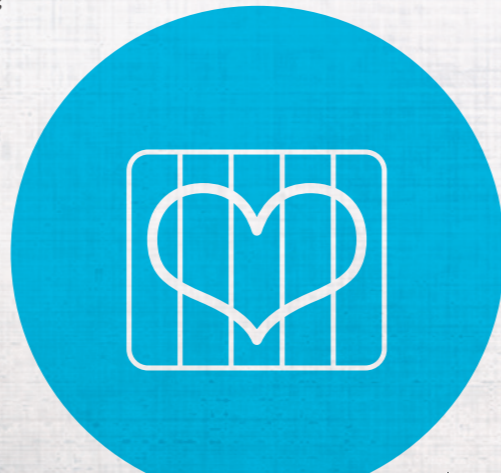
8. اگر آپ کا پاسپورٹ اور رہائشی اجازت نامہ ابھی تک آپ کے پاس ہے؟ تب آپ ہالینڈ واپسی کا سفر کر سکتی ہیں۔

9. اگر آپ مختلف قومیت رکھتی ہیں، لیکن آپ کے پاس موثر رہائشی اجازت نامہ ہے، آپ کے لئے ہالینڈ کے ویزے کا حصول ابھی تک ممکن ہے۔ ہالینڈ واپس پہنچنے کے فوری بعد آپ کو آزاد رہائشی اجازت نامہ IND کے ادارے کو جمع کرانا ہوگا۔

10. کیا آپ کا رہائشی اجازت نامہ موثر نہیں رہا؟ تب آپ کے پاس 'انسانی ہمدردی کی بنیاد پر مستقل' رہائشی مقصد کے ساتھ، عارضی قیام (mvv) کی منظوری کے لئے درخواست دینے کا آپشن ہے۔

11. یہ بات آپ کے لئے انتہائی اہم ہے کہ آپ والے آپ کو آپ کے اصل وطن واپس بھیجنے والے ہیں؟ یا ایسا پہلے ہی ہو چکا ہے تو آپ اس ادارے LKHA سے رابطہ کر سکتی ہیں

12. اس موضوع کے بارے میں مزید معلومات کے لئے درج ذیل ویب سائٹ ملاحظہ کریں femmesforfreedom.com/themas/gedwongen-achterlating



اپنی زندگی خود گزاریں

امید ہے کہ مفید مشورے آپ کو اپنے گھر سے فرار ہونے میں مدد دیں گے۔ بحر کیف، آپ کی زندگی اپنی ہے! کسی کو حق نہیں پہنچتا کہ آپ کو بند رکھے۔

امداد فراہم کرنے والے کئی اداروں کی تفصیل درج ذیل ہے۔ اگر آپ کو یہ یقین نہ ہو کہ آپ نے مدد کے لئے کہاں جانا ہے تو ان اداروں سے رابطہ کرنے کا آپشن ہمیشہ آپ کے پاس ہو گا۔ ان سے پوچھتے کہ کون آپ کی مدد کر سکتا ہے۔

آپ کی کیا مدد کر سکتے ہیں؟	رابطہ
پولیس	
خطرے اور ہنگامی صورتحال میں	112 (صرف ہنگامی صورتحال میں)
بیان دینا یا اطلاع دینا	0900 - 8833 (غیر ہنگامی) politie.nl
VEILIG THUIS (گھر پر محفوظ)	
اگر آپ کو مارا پینا جا رہا ہے اور/یا آپ سے زیادتی کی جا رہی ہے۔	0900 - 7000 veiligthuis.nl
HET JURIDISCH LOKET (قانونی امداد)	
آپ کے قانونی حقوق کے بارے میں معلومات فراہم کرنے کا اور آپ کے سوالوں کے جواب دے گا	0900 - 8020 juridischloket.nl
IMMIGRATIE – EN NATURALISATIEDIENST (IND) (ترک وطن اور نیچرالائزیشن سروس)	
یہ ادارہ آپ کی رہائشی حیثیت کے بارے میں تازہ صورتحال سے آگاہ کر سکتا ہے۔	088 - 033 033 ind.nl
LANDELIJK KNOOPPUNT HUWELIJKSDWANG EN ACHTERLATING (LKHA) (ڈچ مرکز برائے جبری شادی اور کنارہ کشی)	
کیا آپ خوفزدہ ہیں کہ آپ کا شریک حیات یا سسرال والے آپ کو آپ کے اصل وطن واپس بھیجنے والے ہیں؟ یا ایسا پہلے ہی ہو چکا ہے تو آپ اس ادارے LKHA سے رابطہ کر سکتی ہیں	070 - 330 33 19 huwelijksdwangenachterlating.nl
وزارت خارجہ امور	
اگر آپ کو غالباً کہیں ترک کر دیا گیا ہے اور آپ دنیا میں کہیں ہنگامی صورتحال سے دوچار ہیں تو آپ کے پاس وزارت خارجہ امور سے رابطہ کا آپشن ہمیشہ موجود ہے۔	0031 - 237 237 237 rijksoverheid.nl/ministeries/ministerie-van-buitenlandse-zaken
خواتین آزادی کے لئے	
کیا آپ کو بند کر دیا گیا ہے؟ کیا آپ چاہتی ہیں کہ کوئی آپ کی مدد کرے اور اس مسئلے کا حل بتائے؟ یا آپ سمجھتی ہیں دوسرا مدد کرنے والا آپ کی کافی مدد نہیں کر رہا؟ تب آپ کے پاس خواتین آزادی کے لئے نامی تنظیم سے رابطہ کا آپشن ہمیشہ ہو گا۔	070 - 362 60 06 femmesforfreedom.com



Femmes for Freedom



Évadez-vous

Avez-vous été enfermée dans votre maison ? Avez-vous été battue ? Vous n'avez pas le droit de sortir ? On ne vous a pas donné assez à manger ? Faites-vous l'objet d'un contrôle constant ? Tu as peur de représailles ?

Oui ?

Alors, vous êtes ce qu'on appelle une « **femme cachée** » aux Pays-Bas.

La chose la plus importante que vous devez savoir, c'est que ce n'est pas normal !

Vous n'avez pas à être une « **femme cachée** ». Vous avez le droit de vivre dans la dignité et la liberté.

Les femmes et les enfants ne peuvent pas être enfermés chez eux aux Pays-Bas.

C'est votre mari ou votre belle-famille qui fait ça ? C'est un délit punissable. N'ayez pas peur d'agir.

Le présent dépliant vous donne des conseils qui peuvent vous aider.



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

ÉVADEZ-VOUS

Soyez bien préparée



Si vous voulez vous évader de chez vous, réfléchissez bien à la façon dont vous voulez vous y prendre. Votre sécurité est d'une importance capitale. Vous devez décider ce que vous allez faire et comment vous voulez vous enfuir.

CONSEILS

1. Assurez-vous que vous pouvez emporter votre passeport ou votre carte d'identité, votre permis de séjour, votre visa, votre certificat de mariage et votre carte d'assurance maladie. Ce n'est pas possible ? Prenez des copies ou des photos à la place.
2. Vous avez des enfants ? Assurez-vous de prendre des photos ou des copies de leurs passeports.
3. Essayez d'économiser de l'argent ou de l'or au cas où vous en auriez besoin. Ne le donnez jamais à votre mari ou à votre belle-famille.
4. Vous pourrez mieux vous débrouiller si vous parlez et écrivez le néerlandais. Essayez d'apprendre la langue par le biais de la télévision, de livres, de magazines ou de votre téléphone portable. Vous pourriez, par exemple, télécharger des applications pour apprendre le néerlandais.
5. Emportez avec vous un sac contenant les choses les plus importantes, comme des vêtements, de l'argent, vos documents et des médicaments.
6. Emportez également des vêtements pour vos enfants : chaussures, manteaux et un sac à dos avec des sous-vêtements, des chaussettes et des vestes, etc.
7. Prenez des photos et des vidéos de tout abus ou blessure. Dites à tous les spécialistes que vous en avez. Il sera beaucoup plus facile de demander votre permis de séjour si vous pouvez prouver que vous êtes victime de violence domestique. Vous ne dépendrez alors plus de votre partenaire.

Trouvez quelqu'un en qui vous pouvez avoir confiance



C'est mieux de ne pas tout affronter seul. Trouvez quelqu'un en qui vous avez confiance et essayez d'entrer en contact avec cette personne.

CONSEILS

1. Cherchez le bon moment pour parler à quelqu'un. Essayez peut-être de vous rencontrer à une certaine heure ou laissez un mot dans la boîte aux lettres de cette personne.
2. Si quelqu'un en qui vous avez confiance vient vous rendre visite, essayez d'établir un contact, peut-être par texto ou par note.
3. Essayez de maintenir de bons contacts avec vos voisins.
4. Osez demander de l'aide et acceptez quand on vous l'offre.
5. Vous n'avez pas à avoir honte de ce qui vous arrive. Ce n'est pas de votre pause.
6. Vous ne parlez pas néerlandais, mais vos enfants le parlent ? Alors, n'hésitez pas à vous en servir !
7. N'ayez pas peur de partager vos expériences. Parfois, c'est un grand soulagement de pouvoir raconter son histoire.
8. Si vous avez l'intention de vous enfuir de chez vous, assurez-vous de le dire à votre personne de confiance, afin qu'elle sache ce que vous faites et qu'elle puisse vous aider.
9. Demandez à cette personne de vous renseigner sur vos droits ou votre statut résidentiel.
10. Votre personne de confiance pourrait garder vos passeports et autres objets importants en sécurité.

Allez à la police

CONSEILS

Ne croyez pas tout ce que votre mari ou vos beaux-parents vous disent sur les Pays-Bas. Vous pouvez faire confiance à la police néerlandaise. Ils ne sont pas corrompus et ne contacteront pas vos beaux-parents. Ils ne vous agresseront pas sexuellement non plus.

1. Allez à la police pour faire une déclaration si vous êtes battue ou maltraitée.
2. Faire une déclaration n'est pas la même chose que de signaler à la police, mais cela permettra à la police de savoir ce qui se passe. Cela leur permettra de constituer un dossier. Cela vous placera dans une position plus forte une fois que vous serez prête à signaler quelqu'un.
3. Vous pouvez également demander à votre personne de confiance de faire une déclaration ou de signaler quelqu'un en votre nom, afin d'obtenir de l'aide pour vous.

Utilisez Internet et votre téléphone portable



Vous pouvez rechercher des informations importantes sur Internet et sur votre téléphone portable. De plus, il vous permettra également de rester en contact avec votre personne de confiance.

CONSEILS

1. Vous pouvez obtenir un meilleur aperçu et plus d'informations sur vos droits et votre statut de résident sur Internet. Profitez-en.
2. Faites attention à la sécurité sur internet. Ne laissez personne connaître vos mots de passe, pas même votre identité numérique.
3. Votre portable ou votre ordinateur est vérifié ? Assurez-vous d'effacer votre historique Internet à chaque fois.
4. Vous pouvez également utiliser l'option incognito ou vie privée de votre mobile pour rechercher des informations en ligne.
5. Vous ne parlez pas la langue ? Certains navigateurs Internet peuvent traduire des sites Web dans une langue que vous comprenez, ou utiliser translate.google.nl.
6. Utilisez votre mobile pour parler à votre personne de confiance par e-mail, Facebook, Snapchat, Instagram, WhatsApp, Viber, Telegram ou Skype.
7. N'oubliez pas les numéros de téléphone des personnes qui peuvent vous aider ou en qui vous avez confiance, ou notez-les. Ainsi, vous ne perdrez pas les numéros si votre téléphone vous est confisqué.
8. Vous appelez une personne de confiance ? Effacez la communication immédiatement après.

ÉVADEZ-VOUS

Refuge pour femmes

Vous ne vous retrouverez pas à la rue une fois que vous aurez réussi à vous échapper, car le gouvernement néerlandais est obligé d'assurer votre sécurité. Dans la plupart des cas, on vous offrira une place dans un refuge pour femmes. Ne vous inquiétez pas pour vos enfants. Ils offrent aussi un refuge aux mères ayant des enfants.

CONSEILS

1. Le refuge pour femmes est un endroit sûr pour les femmes et les enfants.
2. Il n'y a pas de « prostituées » dans le refuge pour femmes. Vous ne serez pas une « prostituée » lorsque vous irez vous y installer !
3. Vous ne devez pas avoir honte de rester dans un refuge pour femmes. Ils sont remplis de femmes qui ont vécu de terribles choses. Elles sauront ce que vous ressentez. Les soins que vous y recevrez vous aideront dans votre cheminement vers une vie indépendante.
4. Ne vous inquiétez pas pour l'argent. Vous pouvez demander des allocations aux Pays-Bas, chercher un emploi ou des études et trouver du travail par la suite.
5. Vous avez peur que votre mari ou vos beaux-parents vous poursuivent ? Dites-le à la police et à vos spécialistes.
6. Vous pouvez demander un système d'alarme dans le refuge pour femmes si vous ne vous sentez toujours pas en sécurité. Vous pouvez l'emporter avec vous en cas d'urgence !
7. Pour plus d'informations à ce sujet, veuillez consulter femmesforfreedom.com/themas/gedwongen-achterlating

Aide

Il existe différentes organisations aux Pays-Bas auxquelles vous pouvez demander de l'aide.

CONSEILS

1. Faites confiance aux spécialistes. Ils sont là pour vous aider.
2. N'ayez pas peur qu'on vous enlève vos enfants. Votre mari, vos beaux-parents ou les autorités ne feront jamais cela sans raison valable.
3. Assurez-vous de ne pas vous rendre à un rendez-vous médical, comme votre médecin généraliste ou un gynécologue, avec votre belle-sœur, votre belle-mère ou votre mari. Allez-y seule.
4. Vous ne pouvez pas y aller seule ? Essayez de laisser une note au médecin ou à son assistant, disant que vous aimeriez avoir un rendez-vous seule.
5. Vous avez un enfant qui va à l'école ? Vous pouvez dire à l'assistante sociale de l'école ou aux enseignants que vous êtes enfermée à la maison.
6. Recherchez de l'aide en ligne. Sachez comment entrer en contact avec ceux qui peuvent vous fournir de l'aide et assurez-vous d'en faire bon usage.
7. Dites clairement et précisément à votre spécialiste ce pour quoi vous avez besoin d'aide. Dites : « Je suis une femme cachée. Je veux m'enfuir de chez moi. »
8. Parlez aussi calmement que possible. Il est important de rester calme et de ne pas paniquer. Soyez patiente.
9. Acceptez l'aide que les spécialistes peuvent vous offrir. Prenez tout le temps qu'il vous faut. Vous déciderez du rythme auquel tout se passe.
10. Tenez les spécialistes au courant de tout ce qui vous arrive. Ils peuvent vous dire comment vous pouvez vous sortir d'une situation.
11. Vous aimeriez vous échapper de chez vous, mais vous ne savez pas où aller ? Dites-leur. Il ou elle peut vous aider dans les prochaines étapes.
12. Vous voulez seulement parler et demander conseil ? Ils peuvent le faire également.
13. Indiquez clairement si vous êtes insatisfait d'un aspect quelconque des soins ou de l'aide que vous recevez. Parfois, un autre spécialiste peut être mieux adapté à vos besoins, par exemple si vous voulez obtenir un statut résidentiel ou un divorce.
14. Vous recevez l'aide d'un psychologue ? Cela ne veut pas dire que vous êtes devenue folle !

Abandon forcé

Beaucoup de femmes cachées sont abandonnées dans leur pays d'origine par leur mari ou leur belle-famille.

CONSEILS

1. Pensez-vous que cela pourrait vous arriver à vous aussi ? Parlez-en immédiatement à quelqu'un. De préférence la police, le Centre néerlandais pour le mariage forcé et l'abandon ou le Ministère des Affaires étrangères.
2. Ce n'est pas possible ? Essayez d'approcher quelqu'un dans votre entourage pour le faire en votre nom.
3. Il est très important que vous ayez votre passeport, et ceux de vos enfants, avec vous si vous avez été abandonnée.
4. Votre mari vous a volé votre passeport ? N'oubliez pas de le signaler.
5. Soyez prête : renseignez-vous sur l'adresse de l'ambassade des Pays-Bas dans votre pays d'origine et notez-la.
6. Vous avez été abandonnée ? Signalez-le immédiatement à l'ambassade des Pays-Bas.
7. Demandez un nouveau passeport aux autorités locales et un visa de retour à l'ambassade ou au consulat des Pays-Bas. Vous pouvez y demander un passeport temporaire en cas de vol de votre passeport néerlandais. C'est ce qu'on appelle un laissez-passer.
8. Vous avez votre passeport et votre permis de séjour ? Vous pouvez retourner aux Pays-Bas.
9. Si vous avez une autre nationalité, mais que vous avez un permis de séjour en cours de validité, il vous sera peut-être encore possible d'obtenir un visa pour les Pays-Bas. Une fois de retour aux Pays-Bas, vous devrez présenter un permis de séjour indépendant au service de l'immigration dès votre arrivée.
10. Votre permis de séjour n'est plus valable ? Vous avez alors la possibilité de déposer une demande d'autorisation de séjour temporaire dans le but d'y séjourner en tant qu'« humanitaire non temporaire ».
11. C'est très important de pouvoir tout prouver. Vous devez avoir fait des déclarations ou des rapports sur votre abandon et vos abus afin de soutenir et de renforcer votre histoire.
12. Pour plus d'informations à ce sujet, veuillez consulter femmesforfreedom.com/themas/gedwongen-achterlating

Menez votre propre vie

Nous espérons que ces conseils vous aideront à vous enfuir de chez vous. Après tout, votre vie vous appartient ! Personne n'a le droit de vous enfermer.

Voici des détails sur un certain nombre de personnes qui pourraient vous aider. Vous avez toujours la possibilité de les contacter si vous ne savez pas où trouver de l'aide. Demandez-leur qui peut vous aider.

EN QUOI PEUVENT-ILS VOUS AIDER ?	CONTACT
POLICE En cas de danger et d'urgence. Pour faire une déclaration ou un rapport.	112 (seulement en cas d'urgence) 0900 - 8844 (pas urgent) <i>politie.nl</i>
VEILIG THUIS (En sécurité à la maison) Si vous êtes battue et/ou maltraitée.	0800 - 2000 <i>veiligthuis.nl</i>
HET JURIDISCH LOKET (Aide juridique) Fournit des informations et répondra à toutes vos questions sur vos droits légaux.	0900 - 8020 <i>juridischloket.nl</i>
IMMIGRATIE — EN NATURALISATIEDIENST (IND) (Service de l'immigration) Peut vous fournir une mise à jour concernant votre statut résidentiel.	088 - 043 0430 <i>ind.nl</i>
NATIONAL MARRIAGE ENFORCEMENT AND ABANDONMENT NODE (LKHA) (Centre néerlandais pour le mariage forcé et l'abandon) Avez-vous peur que votre partenaire ou votre belle-famille vous renvoie dans votre pays d'origine ? Est-ce déjà arrivé ? Vous pouvez alors contacter le LKHA.	070 - 345 43 19 <i>huwelijksdwangenachterlating.nl</i>
MINISTÈRE DES AFFAIRES ÉTRANGÈRES Si vous vous trouvez dans une situation d'urgence partout dans le monde, vous avez toujours la possibilité de contacter le ministère des Affaires étrangères. Si vous avez été abandonnée quelque part.	0031 - 247 247 247 <i>rijksoverheid.nl/ministeries/ministerie-van-buitenlandse-zaken</i>
FEMMES FOR FREEDOM Vous avez été enfermée ? Voulez-vous que quelqu'un vous aide à trouver une solution ? Ou pensez-vous qu'un spécialiste ne vous fournit pas assez d'aide ? Alors, vous avez toujours la possibilité de contacter Femmes For Freedom.	070 - 362 65 06 <i>femmesforfreedom.com</i>



Femmes for Freedom



Kilit altında tutulduğunuz evinizden kaçın

Evinizde kilit altında mı tutuluyorsunuz? Dayak mı yediniz? Dışarı çıkmanıza izin mi verilmiyor? Size yeterince yemek mi verilmiyor? Sürekli denetim altında mı tutuluyorsunuz? Kendinizi savunmaktan mı korkuyorsunuz?

Bu sorulara cevabınız «evet» mi?

Öyleyse, siz de Hollanda'da "saklı kadın" olarak adlandırılan gruptasınız. Bilmeniz gereken en önemli şey bunun normal olmadığıdır! 'Saklı kadın' olmama hakkınız var. Onurlu ve özgürce yaşamak hakkınız. Bu nedenle, Hollanda'da kadınların ve çocukların evde kilit altında tutulmasına izin verilmemektedir.



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

KİLİT ALTINDA TUTULDUĞUNUZ EVİNİZDEN KAÇIN

İyi hazırlanın



Kilit altında tutulduğunuz evden kaçmak istiyorsanız, bunu nasıl başarabileceğinizi dikkatli bir şekilde düşündüğünüzden emin olun. Can güvenliğiniz son derece önemlidir. Bu yüzden ne yapacağınıza ve nasıl kaçmak istediğinize önceden karar vermeniz gerekir.

TAVSİYELER

1. Pasaportunuzu veya kimlik belgenizi, oturma izninizi, vizenizi, evlilik cüzdanınızı ve sağlık sigortası kartınızı yanınıza alabileceğinizden emin olun. Bu mümkün değil mi? O zaman bunların fotokopilerini veya fotoğraflarını çekin.
2. Çocuklarınız var mı? O zaman onların pasaportlarının da fotokopisini veya fotoğrafını çektiğinizden emin olun.
3. İhtiyaç duyabileceğiniz durumlar için daima bir miktar para veya altın biriktirmeye çalışın. Bunları saklaması için kocanıza ya da onun yakınlarına asla teslim etmeyin.

4. Hollandacayı konuşup yazabilerseniz başınızın çaresine daha kolay bakabilirsiniz. Dili televizyon, kitaplar, dergiler veya cep telefonunuz aracılığıyla öğrenmeye çalışın; örneğin, 'Hollandaca öğren' uygulamalarını arayabilirsiniz.

5. Kıyafet, para, evraklar ve ilaçlar gibi en önemli şeylerin içinde olduğu bir çantayı yanınıza alın.
6. Çocuklarınızın en önemli giysileri de yanınızda bulunsun: ayakkabılar, montlar ve içinde bazı iç çamaşırları, çoraplar, yelekler, vb. bulunan bir sırt çantası.
7. Her türlü suistimal veya yaralanmanın fotoğrafını ve videosunu çekin. Herhangi bir hizmet kurum ve kuruluşuna elinizde bu delillerin olduğunu söyleyin. Aile içi istismar mağduru olduğunuzu kanıtlarsanız, oturma iznine başvurmanız daha kolay olur; o zaman artık eşinize de bağlı kalmazsınız.

Güvenebileceğiniz birini bulun

Herşeyi kendi başınıza yapmak zorunda kalmamanız çok iyi olur. Güvendiğiniz birini bulun ve o kişiyle iletişim kurmaya çalışın.

TAVSİYELER

1. Birileri konuşmak için doğru zamanları kolların. O kişi belirli bir zamanda buluşmayı kabul edebilir veya bu kişinin posta kutusuna bir not bırakabilirsiniz.
2. Güvendiğiniz biri sizi ziyarete geliyorsa, kısa bir mesaj veya bir notla onunla iletişim kurmaya çalışın.
3. Komşularınızla iyi iletişim kurmaya çalışın.
4. Yardım isteme ve yardım teklif edildiğinde kabul etme cesareti gösterin.
5. Başınıza gelenler için utanmanıza gerek yok. Bu sizin hatanız değil.
6. Hollandacayı konuşamıyosunuz ama çocuklarınız konuşabiliyor mu? O zaman bundan yararlanmaya çalışın!
7. Yaşadıklarınızı paylaşmaktan korkmayın. Bazen başınızdan geçenleri anlatmak sizi oldukça rahatlatır.
8. Kilit altında tutulduğunuz evinizden kaçmayı planlıyorsanız, güvendiğiniz kişiye bunu söylediğinizden emin olun, böylece o ne yaptığınızı bilir ve size yardımcı olabilir.
9. Güvendiğiniz kişiden haklarınız veya ikamet durumunuz hakkında bilgi edinmesini isteyin.
10. Güvendiğiniz kişi pasaportlarınızı ve diğer önemli eşyalarınızı da muhafaza edebilir.

Polise gidin

TAVSİYELER

Kocanızın veya onun yakınlarının size Hollanda hakkında söylediği her şeye inanmayın. Hollanda polisine güvenebilirsiniz. Polisler yolsuzluk yapmazlar ve kocanızın yakınları ile iletişim kurmazlar. Size cinsel istismarda da bulunmazlar.

1. Dövülüyorsanız veya istismar ediliyorsanız, beyanda bulunmak için polise gidin.
2. Beyanda bulunmak, birisini polise ihbar etmekle aynı şey değildir; ancak böylece polis neler olduğunu bilmiş olacaktır. Bu, polislerin bir dava dosyası oluşturmalarını sağlayacaktır. Daha sonra birisini ihbar etmeye hazır olduğunuzda, bu sizi daha güçlü bir konuma getirecektir.
3. Güvendiğiniz kişiden yardım alma kapsamında, ondan sizin adınıza bir beyanda bulunmasını veya birisini ihbar etmesini de isteyebilirsiniz.

İnterneti ve cep telefonunuzu kullanın

İnternette ve cep telefonunuzdan önemli bilgileri arayabilirsiniz. Ayrıca bunlar güvendiğiniz kişiyle iletişim kurmanıza da olanak sağlar.

CONSEİLS

1. İnternet üzerinden haklarınız ve ikamet durumunuz ile ilgili daha ayrıntılı ve daha fazla bilgi edinebilirsiniz. Bundan yararlanın.
2. İnternette güvende olduğunuzdan emin olun. Hiç kimsenin DigiD hesabınızın dâhil, şifrelerinizi bilmesine izin vermeyin.
3. Cep telefonunuz veya bilgisayarınız kontrol ediliyor mu? O zaman internet geçmişinizi her zaman sildiğinizden emin olun.
4. Çevrim içi bilgi aramak için cep telefonunuzun gizli penceresini veya gizlilik seçeneğini de kullanabilirsiniz.
5. Hollandaca konuşamıyosunuz? Bazı internet taramacıları web sitelerini anladığınız bir dile çevirebiliyor veya translate.google.nl adresli siteyi kullanabilirsiniz.
6. Güvendiğiniz kişiyle e-posta, Facebook, Snapchat, Instagram, WhatsApp, Viber, Telegram veya Skype üzerinden konuşmak için cep telefonunuzdan yararlanın.
7. Size yardım edebilecek veya güvenebileceğiniz kişilerin telefon numaralarını aklınızda tutun veya bir yere yazın. Böylece cep telefonunuz elinizden alınırsa bu numaraları kaybetmemiş olursunuz.
8. Güvendiğiniz bir kişiyle telefon görüşmesi mi yaptınız? Görüşmeden sonra hemen görüşme kaydını silin.

KİLİT ALTINDA TUTULDUĞUNUZ EVİNİZDEN KAÇIN

Kadınlar Sığınma Evi

Hollanda hükümeti güvenliğinizi sağlamakla yükümlü olduğundan, evden kaçmayı başardığınızda bir anda kendinizi sokakta bulmazsınız. Çoğu durumda, bir kadın sığınma evinde size bir kalma yeri teklif edilecektir. Çocuklarınızdan ayrılma konusunda endişelenmenize gerek yok, çünkü çocuklu annelere de sığınma olanağı sağlanmaktadır.

TAVSİYELER

1. Kadın sığınma evi kadınlar ve çocuklar için güvenli bir yerdir.
2. Kadın sığınma evinde 'hayat kadınları' yoktur. Bu nedenle, bir sığınma evinde kaldığınızda bir 'hayat kadını' olmayacaksınız!
3. Bir kadın sığınma evinde kalmaktan utanmanıza gerek yok. Sığınma evleri, korkunç şeyler yaşamış diğer kadınlarla doludur. Yani buradaki kadınlar tam olarak ne hissettiğinizi iyi bilirler. Sığınma evinde alacağınız hizmet, bağımsız bir hayat yolunda size yardımcı olacaktır.
4. Para için endişelenmeyin. Hollanda'da para yardımı için başvurabilir, bir iş arayabilir veya okuyabilir ve daha sonra bir iş bulabilirsiniz.
5. Kocanızın veya akrabalarınızın arkanızdan gelmesinden mi korkuyorsunuz? O zaman polise ve yetkililere bunu bildirin.
6. Kendinizi hala güvende hissetmiyorsanız, kadın sığınma evinden bir alarm sistemi isteyebilirsiniz. Acil durumlarda kullanmak üzere bunu yanınızda taşıyabilirsiniz!
7. Bu konuyla ilgili daha fazla bilgi için, lütfen femmesforfreedom.com/themas/gedwongen-achterlating adresine bakın.

Yardım alın

Hollanda'da yardım isteyebileceğiniz çok farklı kurumlar ve kuruluşlar vardır.

TAVSİYELER

1. Hizmet kurum ve kuruluşlarına güvenin. Onlar size yardım etmek için oradalar.
2. Çocuklarınız elinizden alınır diye korkmayın. Kocanız, onun yakınları veya resmi yetkililer iyi bir sebep olmadan bunu yapamazlar.
3. Doktorunuz veya jinekoloğunuz ile olan randevularınıza eltiniz, kayınvalideniz veya kocanız ile gitmemek için gerekeni yapın. Randevularınıza yalnız gidin.
4. Yalnız gidemiyor musunuz? O zaman doktora veya asistanına, daha sonra kendi başınıza bir randevu almak istediğinizi belirten bir not bırakmaya çalışın.
5. Okula giden bir çocuğunuz var mı? Okulun sosyal hizmet uzmanına veya öğretmenlerine evde kilit altında tutulduğunuzu söyleyebilirsiniz.
6. Çevrim içi yardım arayın. Size yardım edebilecek kişilerle nasıl temasa geçeceğinizi bilin ve bu fırsattan yararlanmak için gerekeni yapın.
7. Hizmet kurum ve kuruluşlarına neye ihtiyacınız olduğunu net ve kesin bir şekilde söyleyin. Deyin ki: 'Ben saklı bir kadınıyım. Evden kaçmak istiyorum.'
8. Hizmet kurumu yetkilileriyle mümkün olduğunca sakin konuşun. Sakin kalmak ve panik yapmamak önemlidir. Sabırlı olun.
9. Hizmet kurum ve kuruluşlarının size sunabileceği yardımı kabul edin. Acele etmediğinizden emin olun. Olayların akış hızını siz belirlersiniz.
10. Hizmet kurum ve kuruluşlarını başınıza gelen her şeyden haberdar edin. Onlar size o durumdan nasıl kurtulacağınızı anlatabilirler.
11. Evden kaçmak mı istiyorsunuz, ama nereye gideceğinizi bilemiyorsunuz musunuz? O zaman hizmet kurumu yetkilisine bunu söyleyin. Sonraki aşamalarda o size yardımcı olabilir.
12. Sadece konuşmak ve tavsiye almak mı istiyorsunuz? Yetkililer bunun için de size yardımcı olabilirler.
13. Aldığınız hizmet veya yardımın herhangi bir yönünden memnun değilseniz, bunu açıkça belirtin. İkamet durumu veya boşanma ile ilgili işlemlerinizde olduğu gibi bazen duyduğunuz ihtiyaç için farklı bir yetkili daha uygun olabilir.
14. Bir psikologdan veya GGZ (Akıl ve Ruh Sağlığı Merkezin)'den yardım mı alıyorsunuz? **Bu delirdiğiniz anlamına gelmez!**

Zorla terk edilme

Birçok saklı kadın memleketlerinde, eşleri veya onun yakınları tarafından terk edilir.

TAVSİYELER

1. Bunun sizin de başınıza gelebileceğinden mi şüpheleniyorsunuz? O zaman derhal bunu tercih Polis, Hollanda Zorla Evlilik ve Terk Edilme Merkezi veya Dışişleri Bakanlığı gibi resmi makamlara bildirin.
2. Bu mümkün değil mi? O zaman bunu sizin adınıza yapması için yakın çevrenizdeki birine ulaşmaya çalışın.
3. Zorla terkedilmişseniz, özellikle pasaportunuzu – ve varsa çocuklarınızın pasaportlarını – yanınızda bulundurmanız çok önemlidir.
4. Kocanız pasaportunuzu mu çaldı? O zaman bunu ihbar etmek için gerekeni yapın.
5. Hazırlıklı olun: Ülkenizdeki Hollanda Büyükelçiliği'nin adres bilgilerini öğrenin ve bunu not edin.
6. Terk mi edildiniz? O zaman bunu hemen Hollanda Büyükelçiliği'ne bildirin.
7. Yeni bir pasaport için yerel makamlara; dönüş vizesi için de Hollanda Büyükelçiliğine veya Konsoloslukuna başvurun. Hollanda pasaportunuz çalıdıysa "laissez-passer" denilen geçici pasaport isteyebilirsiniz.
8. Pasaportunuz ve oturma izni var mı? O zaman Hollanda'da'ya geri dönebilirsiniz.
9. Farklı bir ülke vatandaşıysanız ve fakat geçerli bir oturma izniniz varsa, yine Hollanda vizesi almanız mümkün olabilir. Bu durumda, Hollanda'ya geri döndüğünüzde, hemen varışta IND/Göçmen ve Vatandaşlık Dairesi'den bağımsız oturma izni almanız gerekecektir.
10. Oturma izniniz artık geçerli değil mi? O zaman, 'insani nedenlerle geçici olmayan' bir göçmen olarak ikamet etmek üzere geçici oturma izni (mvv) için başvuruda bulunma seçeneğiniz vardır.
11. Her şeyi kanıtlayabiliyor olmanız çok önemlidir. Hayat hikayenizi hem desteklemek hem de güçlendirmek adına terk edildiğinize ve istismar edildiğinize dair önceden beyanlarda veya ihbarlarda bulunmuş olmanızın yararlıdır.
12. Bu konuyla ilgili daha fazla bilgi için, lütfen femmesforfreedom.com/themas/gedwongen-achterlating adresine bakın.

Hayatınızı kendiniz yönetin

Umarız bu tavsiyeler, kilit altında tutulduğunuz evden kaçmanıza yardımcı olur. Sonuçta hayat, sizin hayatınız! Kimse sizi kilit altında tutma hakkına sahip değil.

Aşağıda, bazı hizmet kurum ve kuruluşlarına ait bilgiler verilmiştir. Yardım için nereye gideceğinizden emin değilseniz, her zaman bu kurum ve kuruluşlarla iletişim kurabilirsiniz. Size kimin yardımcı olabileceğini yetkililere sorun.

SIZE HANGİ KONUDA YARDIMCI OLABİRLER?	İLETİŞİM BİLGİLERİ
POLIS Tehlikeli ve acil durumlarda. Beyanda bulunmak veya ihbar etmek için.	112 (sadece acil durumlarda) 0900 - 8844 (acil durumlar dışında) politie.nl
VEILIG THUIS (Ev Güvenliği Servisi) Eğer evde dövülüyor ve/veya istismar ediliyorsanız.	0800 - 2000 veiligthuis.nl
HET JURIDISCH LOKET (Hukuki destek) Bilgi sağlar ve yasal haklarınızla ilgili tüm sorularınıza cevap verir.	0900 - 8020 juridischloket.nl
IMMIGRATIE – EN NATURALISATIEDIENST (IND) (Göçmenlik ve Vatandaşlık Dairesi) IND sizi oturma durumunuzla ilgili bilgilendirebilir.	088 - 043 0430 ind.nl
LANDELIJK KNOOPPUNT HUWELIJKSDWANG EN ACHTERLATING (LKHA) (Hollanda Zorla Evlilik ve Terk Edilme Merkezi) Eşinizin veya onun yakınlarının sizi memleketinize geri göndermesinden mi korkuyorsunuz? Yoksa bu çoktan oldu mu? O zaman LKHA ile iletişime geçebilirsiniz.	070 - 345 43 19 huwelijksdwangenachterlating.nl
DIŞİŞLERİ BAKANLIĞI Dünyanın herhangi bir yerinde acil bir duruma karşılaşırsanız, bilmediğiniz herhangi bir yerde terk edilmişseniz, her zaman Dışişleri Bakanlığı ile iletişime kurabilirsiniz.	0031 - 247 247 247 rijksoverheid.nl/ministeries/ministerie-van-buitenlandse-zaken
FEMMES FOR FREEDOM Kilit altında mı tutuluyorsunuz? Bir çözüm bulmanızda yardım almak ister misiniz? Yoksa başka bir hizmet kurum veya kuruluşunun size yeterince yardım etmediğini mi düşünüyorsunuz? O zaman her zaman Femmes for Freedom ile iletişim kurabilirsiniz.	070 - 362 65 06 femmesforfreedom.com



Femmes for Freedom

ONTSNAP UIT JE HUIS

Opvang voor vrouwen

Je komt na je ontsnapping niet zomaar op straat te staan, want de Nederlandse overheid is verplicht om je veiligheid te regelen. In de meeste gevallen krijg je een plek in de vrouwenopvang. Je hoeft niet bang te zijn dat jij en je kinderen gescheiden worden, want er is ook opvang voor moeders met kinderen.

TIPS

1. De vrouwenopvang is een veilige plek voor vrouwen en kinderen.
2. In de vrouwenopvang zitten geen 'hoeren'. Je bent dus ook geen 'hoer' als je er naartoe gaat!
3. Je hoeft je niet te schamen als je naar een vrouwenopvang gaat. Er zitten allemaal vrouwen die iets erg hebben meegemaakt. Ze weten dus hoe het voelt. De opvang helpt je op weg naar een zelfstandig leven.
4. Maak je geen zorgen over geld. In Nederland kun je een uitkering aanvragen, een baan zoeken of studeren en daarna werken.
5. Ben je bang dat je man of je schoonfamilie achter je aankomt? Meld dit dan aan de politie en de hulpverleners.
6. In de vrouwenopvang kun je vragen naar een alarmsysteem als jij nog steeds onveilig bent. Dit kun je met je mee dragen voor noodgevallen!
7. Kijk voor meer informatie over dit onderwerp op femmesforfreedom.com/themes/gedwongen-achterlating

Hulp verleners

Er zijn in Nederland verschillende instanties die je om hulp kunt vragen.

TIPS

1. Vertrouw de hulpverleners. Zij zijn er om jou te helpen.
2. Wees niet bang dat je kinderen van je worden afgepakt. Je man, schoonfamilie of instanties kunnen dat nooit zomaar doen.
3. Zorg dat je niet met een schoonzus, schoonmoeder of echtgenoot naar een medische afspraak gaat, zoals de huisarts of gynaecoloog. Ga alleen.
4. Lukt het niet alleen te gaan? Probeer dan een briefje achter te laten voor de arts of assistent. Schrijf dat je in je eentje een gesprek wil.
5. Heb je een kind dat op school zit? Je kunt de schoolmaatschappelijk werker of de leraren vertellen dat je thuis wordt opgesloten.
6. Zoek online naar hulpverleners. Weet hoe je contact met ze op kunt nemen en maak daar ook gebruik van.
7. Vertel duidelijk en precies aan de hulpverlener waar je hulp bij nodig hebt. Zeg: 'Ik ben een verborgen vrouw. Ik wil ontsnappen uit mijn huis.'
8. Praat rustig met de hulpverleners. Blijf kalm en raak niet in paniek. Heb geduld.
9. Accepteer de hulp die de hulpverlener jou biedt. Neem wel je tijd. Je bepaalt zelf je tempo.
10. Houd de hulpverlening goed op de hoogte van wat je allemaal overkomt. Zij kunnen je vertellen hoe je jezelf uit een situatie kunt halen.
11. Wil je ontsnappen uit je huis en weet je niet waar je heen moet? Vertel dit aan je hulpverlener. Zij helpen je met de vervolgstappen.
12. Wil je alleen praten en om advies vragen? Ook dan is een hulpverlener er voor je.
13. Geef het duidelijk aan als je niet tevreden bent over de hulp. Soms is een andere hulpverlener geschikter, bijvoorbeeld als je een verblijfsstatus of scheiding wil regelen.
14. Krijg je hulp van een psycholoog of de GGZ? **Dan ben je niet gek!**

Gedwongen achterlating

Veel verborgen vrouwen worden door hun man of schoonfamilie gedwongen achtergelaten in hun land van herkomst.

TIPS

1. Vermoed je dat dit jou ook kan gebeuren? Meld dat meteen. Het liefst aan de Politie, het Landelijk Knooppunt Huwelijksdwang en Achterlating of het Ministerie van Buitenlandse Zaken.
2. Lukt dat niet? Probeer dan iemand in je eigen omgeving te benaderen om de melding voor je te doen.
3. Als je bent achtergelaten, is het extra belangrijk dat je jouw paspoort – en die van je eventuele kinderen – bij je hebt.
4. Heeft je man je paspoort gestolen? Doe hier dan aangifte van.
5. Wees voorbereid: zorg dat je het adres van de Nederlandse ambassade in je geboorteland te weten komt en schrijf dat op.
6. Ben je achtergelaten? Meld dit meteen bij de Nederlandse ambassade.
7. Vraag een nieuw paspoort aan bij de lokale autoriteiten en een retourvisum bij de Nederlandse ambassade of consulaat. Als je Nederlandse paspoort is gestolen, kan je daar een tijdelijk paspoort aanvragen - dit heet een 'laissez-passer'.*
8. Heb je zelf je paspoort en je verblijfsvergunning? Dan kun je terugreizen naar Nederland.
9. Heb je een andere nationaliteit, maar wel een nog geldige verblijfsvergunning, dan kan je mogelijk een visum voor Nederland krijgen. Als je in Nederland bent moet je direct na aankomst een aanvraag voor een zelfstandige verblijfsvergunning indienen bij de IND.
10. Is je verblijfsvergunning niet meer geldig? Dan is het mogelijk om een aanvraag voor een machtiging tot voorlopig verblijf (mvv) in te dienen met als verblijfsdoel 'humanitair niet tijdelijk'.
11. Het is heel belangrijk dat je alles kunt bewijzen. Je moet aangiftes of meldingen van achterlating en mishandelingen hebben gedaan om je verhaal sterk te maken.
12. Kijk voor meer informatie over dit onderwerp op femmesforfreedom.com/themes/gedwongen-achterlating

Je eigen leven leiden

Hopelijk helpen de tips je om te ontsnappen uit je huis. Je leven is namelijk van jou! Niemand heeft dus het recht om je op te sluiten.

Hieronder staan gegevens van een aantal hulpverleners. Als je niet weet waar je moet zoeken, kun je altijd contact met hen opnemen. Vraag ze wie jou kan helpen.

WAAR HELPEN ZE JE MEE?	CONTACT
POLITIE	
Bij gevaar en noodgevallen.	112 (alleen bij spoed)
Voor het doen van een melding of aangifte.	0900 - 8844 (geen spoed) politie.nl
VEILIG THUIS	
Als je wordt geslagen en/of mishandeld.	0800 - 2000 veiligthuis.nl
HET JURIDISCH LOKET	
Geeft informatie en beantwoordt al je vragen over je wettelijke rechten.	0900 - 8020 juridischloket.nl
IMMIGRATIE – EN NATURALISATIEDIENST (IND)	
De IND kan je vertellen hoe het zit met je verblijfsstatus.	088 - 043 0430 ind.nl
LANDELIJK KNOOPPUNT HUWELIJKSDWANG EN ACHTERLATING (LKHA)	
Ben je bang dat je partner of schoonfamilie je terugstuurt naar je land van herkomst? Of is dat al gebeurd? Dan kun je contact opnemen met het LKHA.	070 - 345 43 19 huwelijksdwangenachterlating.nl
MINISTERIE VAN BUITENLANDSE ZAKEN	
Als je waar dan ook ter wereld in nood zit, kun je altijd bellen naar het Ministerie van Buitenlandse Zaken. Bijvoorbeeld als je ergens gedwongen bent achtergelaten.	0031 - 247 247 247 rijksoverheid.nl/ministeries/ministerie-van-buitenlandse-zaken
FEMMES FOR FREEDOM	
Zit je opgesloten? Wil je dat iemand je helpt met het bedenken van een oplossing? Of vind je dat een andere hulpverlener je niet goed genoeg helpt? Dan kun je altijd terecht bij Femmes For Freedom.	070 - 362 65 06 femmesforfreedom.com



Femmes for Freedom