# Voorkom opsluiting in je huis

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

Ben jij pasgetrouwd? Ben je blij om naar je geliefde in Nederland te gaan en daar je leven op te bouwen? Kijk je uit naar een nieuw hoofdstuk in je leven?

Een huwelijk kan heel mooi zijn en Nederland is een prachtig land om in te wonen. Hopelijk gaan jullie er samen een lang, gelukkig leven tegemoet.

Jammer genoeg lukt dit niet alle vrouwen. Zij krijgen problemen met hun echtgenoot en schoonfamilie. Soms leidt dat tot huiselijk geweld. Ook worden deze vrouwen gecontroleerd en thuis opgesloten. Zij worden dan '**verborgen vrouwen**' genoemd.

Weet je niet wat je moet verwachten als je naar Nederland gaat? Wil je jezelf voorbereiden op alle mogelijke situaties?

**Lees dan de volgende tips. Die helpen je om te voorkomen dat je ook een verborgen vrouw wordt.**

## Leer Nederland kennen

**Als je de weg kent in het land waar je woont, hoe beter je in staat bent voor jezelf op te komen. Probeer Nederland dus goed te leren kennen.**

### TIPS

1. Alle nieuwkomers in Nederland moeten de Nederlandse taal leren. Hoe beter je die spreekt, hoe beter je jezelf kunt redden.
2. Probeer de Nederlandse taal te leren met taallessen, televisie, boeken en tijdschriften, via taalprogramma's op je telefoon, enzovoorts.
3. Zoek een baan of vrijwilligerswerk. Zo kom je in contact met andere mensen en kun je de taal oefenen.
4. Geloof niet alles wat je man en je schoonfamilie je vertelt over Nederland. Controleer zelf of het klopt wat ze zeggen. Laat je dus niet bang of gek maken.

## Blijf onafhankelijk

**Als je zelf de controle blijft houden over belangrijke zaken, kun je meer doen om moeilijke situaties te voorkomen. Zorg dus dat je zoveel mogelijk onafhankelijk blijft.**

### TIPS

1. Geef je geld en goud nooit aan je man en schoonfamilie. In Nederland kun je als vrouw zelf een bankrekening openen en een kluis huren.
2. Zorg dat je altijd je paspoort of identiteitskaart, verblijfsvergunning, visum, huwelijksakte en zorgverzekeringspas bij je hebt. Kan dat niet? Maak dan voor jezelf kopieën of foto's.
3. Er is een groot cursus- en lesaanbod in Nederland, over heel veel verschillende onderwerpen. Maak daar gebruik van.
4. Heb je kinderen? Zorg dat je ook foto's of kopieën hebt van hun paspoorten.
5. Zorg ervoor dat je op internet veilig bent. Laat niemand je wachtwoorden weten, ook niet van je DigiD.
6. Probeer goed contact te houden met verschillende mensen in Nederland. Denk aan kennissen, taalles contacten en je buren. Zij kunnen jou misschien helpen als dat nodig is.
7. Onderhoud ook goed contact met je familie in het buitenland waar je een goede band mee hebt.
8. Tegenwoordig is het heel makkelijk om contact te houden met apps op je telefoon. E-mail, WhatsApp, Snapchat, Instagram , Skype, Viber, Telegram en Facebook.
9. Onderteken nooit zomaar papieren zonder dat je weet wat waar het over gaat. Zo voorkom je bijvoorbeeld dat je samen met je man verantwoordelijk wordt voor een grote lening of dat je de echtscheidingspapieren tekent.

FFF_Voorkomen_A4_NL_190723.indd 1 23/07/19 11:09

# تجنبي الحبس/ الاحتجاز 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

## هل تزوجت حديثًا؟ هل تشعرين بالسعادة للسفر إلى هولندا لكي تكوني مع حبيبك وتبنوا حياتكما معًا؟ هل تطلعين بشوق إلى هذا الفصل الجديد من حياتك؟

قد يكون الزواج أفضل شيء في الوجود، وهولندا بلد جميل يمكنك المعيشة فيه بشكل رائع. نأمل أن يمكنكما التطلع إلى حياة ممتدة وسعيدة معًا في هولندا.

مع الأسف فإن ذلك ليس هو ما يئول إليه مصير كل امرأة. يمكن أن تعاني بعض النساء من مشاكل مع أزواجهن وأقاربهم. ويؤدي ذلك في بعض الأحيان إلى التعرض للعنف الأسري. كما يمكن أن تتعرض هؤلاء النسوة في بعض الأحيان للفحص الصارم والاحتجاز في المنزل. من هنا تأتي تسمية **«النساء المخفيات»**.

لست متأكدة مما يجب توقعه إذا كانت هناك مخاوف من المعيشة في هولندا؟ وهل ترغبين في الاستعداد لجميع الحالات الحرجة؟

**يجب عليك إذًا أن تقرأي الخطوات التالية: ستساعدك في تجنب التحول إلى «امرأة مخفية».**

## تعلمي اللغة الهولندية

**كلما تعرفت أكثر على البلد الذي تعيشين فيه، كلما زادت قدرتك على الاعتناء بنفسك بشكل أفضل. لذلك يجب أن تحرصي قدر الإمكان على التعرف جيدًا على هولندا.**

### نصائح

١. يحتاج كل الوافدون الجدد إلى هولندا إلى تعلم اللغة الهولندية. وكلما زاد مستوى إتقانك للتحدث باللغة، كلما زادت قدرتك على الاعتناء بنفسك بشكل أفضل.

٢. حاولي أن تتعلمي اللغة الهولندية من خلال دروس اللغة والتلفزيون والكتب والمجلات وبرامج اللغات على هاتفك المحمول وما إلى ذلك.

٣. ابحثي عن وظيفة أو عمل تطوعي. سيتيح لك ذلك الاتصال بالأشخاص الآخرين ويسمح لك بممارسة اللغة.

٣. لا تصدقي كل ما يقوله لك زوجك وأقاربه عن هولندا. تحققي بنفسك من صحة كلامهم ولذلك لا تسمحي لهم بأن يجعلوك تشعرين بالخوف أو الجنون.

## حافظي على استقلاليتك

**إذا كنت تتحكمين بنفسك في الأمور المهمة، سيمنحك ذلك قدرة أكبر على التفاوض بشكل أفضل لتجنب المواقف الصعبة. ولذلك يجب أن تتأكدي من الحفاظ على استقلاليتك قدر الإمكان.**

### نصائح

١. لا تقومي أبدًا بإعطاء أي ذهب أو نقود خاصة بك إلى زوجك وأقاربه. تستطيع المرأة في هولندا فتح حساب مصرفي خاص بها وتأجير خزانة.

٢. تأكدي دائمًا من الاحتفاظ بجواز سفرك أو بطاقة الهوية الخاصة بك وتصريح الإقامة والتأشيرة وقسيمة الزواج وبطاقة التأمين الصحي. وإذا لم يكن ذلك ممكنًا، يمكنك أخذ بعض النسخ أو الصور منها.

٣. هناك الكثير من الدورات والدروس المتاحة في هولندا حول العديد من الموضوعات المختلفة. احرصي على الاستفادة منها.

٣. هل لديك أطفال؟ احرصي على أخذ بعض الصور أو النسخ لجوازات السفر الخاصة بهم أيضًا.

٥. يجب أن تحرصي دائمًا على سلامتك على الإنترنت. لا تسمحي لأي شخص بمعرفة كلمات المرور الخاصة بك، ولا حتى توقيعك الرقمي (DigiD).

٦. حاولي أن تحافظي على اتصالات جيدة مع مختلف الناس في هولندا. يشمل ذلك المعارف وجهات الاتصال في دروس اللغة الخاصة بك وجيرانك. قد يستطيع هؤلاء الأشخاص مساعدتك عند الحاجة.

٧. وحافظي على مستوى اتصال جيد أيضًا مع أي عائلة في الخارج ترتبطين معهم بعلاقة جيدة.

٨. إن البقاء على اتصال في الوقت الحالي أكثر سهولة بكثير مع التطبيقات المتاحة على الهاتف المحمول: البريد الإلكتروني وواتس آب وسناب شات وإنستاجرام وسكايب وفايبر وتيليجرام وفيسبوك.

٩. لا توقعي على أي أوراق قبل قراءتها جيدًا وبتأني. سيساعدك ذلك، على سبيل المثال، في تجنب المسؤولية عن القروض الكبيرة التي يمكن أن يحصل عليها زوجك، أو في تجنب التوقيع على أي أوراق طلاق.

A09908 FFF_Voorkomen_A4_ARAB.indd 1 22-07-19 14:05

# اعرفي من الذي يمكنك الاتصال به

**هناك العديد من الأشخاص والهيئات الذين يمكنهم مساعدتك إذا حدث أي خطب.**

## نصائح

**١.** في هولندا، يحق لك دائمًا الحصول على المساعدة متى احتجت إليها.

**٢.** تأكدي من التعرف على سبيل المثال على رجال شرطة الحي ومؤسسات التحرير والمعلمين في المدرسة، سواءً كانوا في مدرسة أطفالك أو مدرستك أنت.

# اعرفي حقوقك

**ستكسبك المعرفة المزيد من القوة! إذا كنت على دراية تامة بحقوقك فإنك ستتمكنين من الدفاع عن نفسك بشكل أكثر فعالية.**

## نصائح

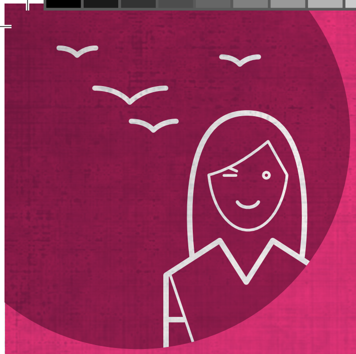
**١.** استخدمي الإنترنت للحصول على رؤية أفضل والمزيد من المعلومات عن حقوقك ووضعك السكني.

**٢.** ليس من حق أي شخص أن يحتجزك أو يتعامل معك بعنف أو يجبرك على ممارسة الجنس أو ما إلى ذلك. وهذه الأفعال تعتبر من الجرائم التي يعاقب عليها القانون.

**٣.** من حقك أن تكسبي المال الخاص بك وأن يكون لديك بطاقتك المصرفية الخاصة.

**٣.** يمكنك الوثوق في الشرطة والسلطات الحكومية الأخرى والممارس العام الخاص بك. سيعمل هؤلاء على مساعدتك دائمًا في حالة تعرضك لأي نوع من الخطر. تتمتع السلطات الحكومية في هولندا، مثل الشرطة، بالاستقلالية. ومن المستبعد تمامًا أن يقوموا بمشاركة بياناتك والمعلومات الخاصة بك مع أي شخص، بما في ذلك زوجك وأقاربه.

**٥.** 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، وبعدئذ لن تعتمدي مرة أخرى على شريكك.



# تنظيم حياتك

نأمل ألا تحتاجي إلى هذه النصائح وأن يمكنك التطلع إلى حياة سعيدة للغاية. وإذا لم يكن الوضع كذلك، تذكري أن حياتك ملكك أنت وحدك! ولا يحق لأي شخص أن يحتجزك!

| **ما الأشياء التي يمكنه مساعدتك بشأنها؟** | **الاتصال** |
|---|---|
| **الشرطة** | |
| في حالة الخطر والطوارئ. | **١١٢** (في حالة الطوارئ فقط) |
| للإعلان أو الإبلاغ. | **٠٩٠٠ - ٨٨٤٤** (غير الطوارئ)<br>*politie.nl* |
| **VEILIG THUIS** (السلامة في المنزل) | |
| إذا كنت تتعرضين للضرب و/ أو الاعتداء. | **٠٨٠٠ - ٢٠٠٠**<br>*veiligthuis.nl* |
| **HET JURIDISCH LOKET** (المساعدة القانونية) | |
| تقدم المعلومات وسيقوموا بالإجابة على جميع أسئلتك المتعلقة بحقوقك القانونية. | **٠٩٠٠ - ٨٠٢٠**<br>*juridischloket.nl* |
| **IMMIGRATIE — EN NATURALISATIEDIENST (IND)** (مصلحة الهجرة والتجنيس) | |
| يمكن أن تزودك IND بمعلومات محدثة حول وضعك السكني. | **٠٨٨ - ٠٤٣ ٠٤٣٠**<br>*ind.nl* |
| **المركز الهولندي للزواج والهجران القسري**<br>(Landelijk Knooppunt Huwelijksdwang en Achterlating (LKHA)) | |
| هل تخافي من أن يقوم شريكك أو أقاربه بإعادتك إلى بلدك الأم؟ أو هل حدث ذلك بالفعل؟ في هذه الحالة يمكنك الاتصال بـ LKHA. | **٠٧٠– ٣٤٥ ٤٣ ١٩**<br>*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 حجزانك في أي مكان. | **٠٠٣١- ٢٤٧ ٢٤٧ ٢٤٧**<br>*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. | **٠٧٠ - ٣٦٢ ٦٥ ٠٦**<br>*femmesforfreedom.com* |

A09908 FFF_Voorkomen_A4_ARAB.indd 2
22-07-19 14:05

# خودداری از محبوس شدن در خانه خودتان


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


آیا به تازگی ازدواج کرده اید؟ آیا از این که به هلند سفر کرده اید تا با عشق تان باشید و زندگی تان را باهم بسازید خوشحال هستید؟ آیا در انتظار این فصل جدید از زندگی خودتان هستید؟

ازدواج می تواند بهترین چیز در جهان باشد و هلند کشوری زیبا برای زندگی کردن در آن است. امیدوارم بتوانید زندگی طولانی و شادی را در کنار هم در آنجا داشته باشید.

متاسفانه، سرنوشت همه زنان اینگونه نیست. برخی از زنان ممکن است از سوی همسرشان و یا بستگان آن ها با مشکل مواجه شوند. این امر گاهی می تواند منجر به خشونت خانگی شود. این زنان گاهی به شدت تحت نظارت قرار می گیرند و در خانه های خود حبس می شوند. در نتیجه این زنان را **«زنان پنهان»** می نامند.

آیا نمی دانید با زندگی کردن در هلند چه چیزی در انتظار شما است؟ آیا تمایل دارید خود را برای تمام موقعیت های احتمالی آماده کنید؟

**پس نکات زیر را بخوانید. این نکات به شما کمک می کنند تا خودتان به زنی پنهان تبدیل نشوید.**

## زبان هلندی را یاد بگیرید

**هرچه بیشتر در مورد کشوری که در آن زندگی می کنید بدانید، بهتر می توانید از خودتان مراقبت کنید. پس سعی کنید تا جایی که ممکن است، هلند را به خوبی بشناسید.**

### نکات

۱. تمام افراد تازه ورود به هلند باید زبان هلندی را یاد بگیرند. هرچه بهتر زبان را صحبت کنید، بهتر می توانید از خودتان مراقبت کنید.

۲. سعی کنید زبان هلندی را از طریق درس های زبان، تلویزیون، کتاب ها و مجلات، برنامه های زبان آموزی در تلفن همراه و غیره یاد بگیرید.

۳. به دنبال کار یا کار داوطلبانه بگردید. این کار شما را در ارتباط با دیگر افراد قرار می دهد و به شما اجازه می دهد زبان را تمرین کنید.

۴. هر چیزی را که شوهرتان و یا بستگان او درباره هلند می گویند باور نکنید. خودتان چک کنید و ببینید که آیا چیزی که آن ها می گویند درست است یا نه. پس اجازه ندهید که آن ها حس دیوانگی و یا ترس را در شما ایجاد کنند.

## مستقل بمانید

**اگر شما خودتان مسائل مهم را تحت کنترل داشته باشید، می توانید خیلی بهتر با موقعیت های دشوار برخورد کنید. پس تا جایی که ممکن است استقلال خود را حفظ کنید.**

### نکات

۱. هرگز پول و طلاهای خود را به همسر و یا بستگان او ندهید. زنان در هلند می توانند حساب بانکی خودشان را افتتاح کنند و صندوق امانات اجاره کنند.

۲. اطمینان حاصل کنید که همیشه می توانید گذرنامه یا کارت شناسایی، مجوز اقامت، ویزا، گواهی ازدواج و کارت بیمه درمانی خود را با خود به همراه داشته باشید. آیا این کار امکان پذیر نیست؟ پس چند کپی و عکس تهیه کنید.

۳. در هلند دوره های درسی و آموزشی مختلفی در مورد موضوعات مختلف وجود دارد. از آن ها استفاده کنید.

۴. آیا فرزند دارید؟ اطمینان حاصل کنید که عکس یا کپی پاسپورت آن ها را نیز داشته باشید.

۵. مطمئن شوید که در اینترنت ایمن هستید. اجازه ندهید کسی رمز عبور و یا حتی دی جی دی شما را بداند.

۶. سعی کنید با افراد مختلف در هلند ارتباط مناسبی داشته باشید. این افراد شامل آشنایان، ارتباطات با افراد حاضر در دروس زبان شما، و یا همسایگان شما می شود. آن ها ممکن است در صورت نیاز، قادر باشند به شما کمک کنند.

۷. همچنین با بستگان خود در خارج از کشور که رابطه خوبی با آن ها دارید در ارتباط بمانید.

۸. این روزها در دسترس بودن با استفاده از برنامه های روی تلفن همراه بسیار آسان است. ایمیل، واتس اپ، اسنپ چت، اینستاگرام، اسکایپ، وایبر، تلگرام و فیسبوک.

۹. هرگز برگه هایی را بدون اطلاع از این که دقیقا چه چیزی در آن ها آمده است امضا نکنید. این کار مانع این می شود که، برای مثال، شریک بدهی های زیاد همسرتان شوید، و یا به صورت احتمالی برگه های طلاق را امضا کنید.


A09908 FFF_Voorkomen_A4_FARSI.indd 1
22-07-19 14:06

# بدانید که با چه کسانی می توانید تماس بگیرید

**وقتی مشکلی وجود دارد، افراد و مقامات مختلفی می توانند به شما کمک کنند.**

## نکات

۱. در صورت نیاز، شما همواره مستحق دریافت کمک در هلند هستید.

۲. اطمینان حاصل کنید که برای مثال، با پلیس های محلی، بنیادهای آزادی و معلمان مدرسه - مدرسه کودکان خود و یا مدرسه خودتان، آشنا هستید.

# حقوق خود را بدانید

**قدرت در دانش است! اگر کاملا از حقوق خود آگاهی داشته باشید، به طور موثرتری قادر به دفاع از خودتان هستید.**

## نکات

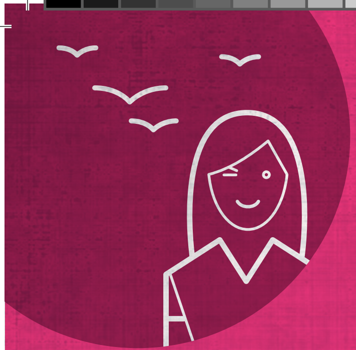
۱. از اینترنت استفاده کنید تا بینش بهتر و اطلاعات بیشتری درباره حقوق و وضعیت اقامت خود به دست آورید.

۲. هیچ کس اجازه ندارد شما را محبوس کند، رفتار خشونت آمیزی با شما داشته باشد، شما را وادار به رابطه جنسی کند، و غیره. حتی این نوع رفتارها جزء جرائم قابل مجازات محسوب می شوند.

۳. شما حق دارید تا برای خودتان پول به دست بیاورید و کارت بانکی خودتان را داشته باشید.

۴. شما می توانید به پلیس، سایر مقامات دولتی و پزشک عمومی خود اعتماد کنید. اگر شما در معرض هر نوع خطری باشید، آن ها همیشه به شما کمک خواهند کرد. مقامات محلی مانند پلیس در هلند مستقل هستند. آن ها نمی توانند اطلاعات شما را با هیچ کس در میان بگذارند، و این امر شامل همسر و بستگان او نیز می شود.

۵. 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.



# هدایت زندگی خودتان

**امیدواریم به این نکات نیاز نداشته باشید و زندگی بسیار شادی پیش روی شما باشد. اگر این طور نیست، به یاد داشته باشید که زندگی شما متعلق به خودتان است! هیچ کس حق ندارد شما را محبوس کند!**

| آن ها در چه مسائلی می توانند به شما کمک کنند؟ | تماس با |
|---|---|
| **پلیس** | |
| در مواقع اورژانسی و خطر. | **۱۱۲** (فقط در موارد اورژانسی) |
| برای ارائه اظهارات و یا گزارش. | **۰۹۰۰ - ۸۸۴۴** (موارد غیر اورژانسی)<br>*politie.nl* |
| **VEILIG THUIS** (ایمنی در خانه) | |
| اگر مورد ضرب و شتم و/یا سوء استفاده قرار گرفته اید. | **۰۸۰۰ - ۲۰۰۰**<br>*veiligthuis.nl* |
| **HET JURIDISCH LOKET** (کمک های قانونی) | |
| اطلاعات ارائه می دهد و سوالات شما را درباره حقوق قانونی تان پاسخ می دهد. | **۰۹۰۰ - ۸۰۲۰**<br>*juridischloket.nl* |
| **IMMIGRATIE — EN NATURALISATIEDIENST (IND)** (خدمات مهاجران و تابعیت) | |
| IND می تواند اطلاعات به روز شده ای در مورد وضعیت اقامتتان به شما ارائه دهد. | **۰۸۸ - ۰۴۳ ۰۴۳۰**<br>*ind.nl* |
| **LANDELIJK KNOOPPUNT HUWELIJKSDWANG EN ACHTERLATING (LKHA)** (مرکز ازدواج اجباری و متارکه هلند) | |
| آیا می ترسید که همسرتان و یا بستگان او شما را به کشور مبدا خودتان بفرستند؟ یا این اتفاق افتاده است؟ در این صورت می توانید با LKHA تماس بگیرید. | **۰۷۰– ۳۴۵ ۳۴ ۱۹**<br>*huwelijksdwangenachterlating.nl* |
| **وزارت امور خارجه** | |
| اگر در هر نقطه از جهان خود را در وضعیت اضطراری یافتید، همیشه می توانید با وزارت امور خارجه تماس بگیرید. شاید به این دلیل که در جایی ترک شده اید. | **۰۰۳۱- ۲۴۷ ۲۴۷ ۲۴۷**<br>*rijksoverheid.nl/ministeries/ministerie-van-buitenlandse-zaken* |
| **مرکز آزادی زنان** | |
| آیا تا کنون محبوس شده اید؟ آیا می خواهید کسی در یافتن راه حل به شما کمک کند؟ و یا این که فکر می کنید ارائه دهنده خدمات مراقبتی دیگری، کمک های کافی برای شما فراهم نمی کند؟ در این صورت همواره می توانید از گزینه تماس با مرکز آزادی زنان استفاده کنید. | **۰۷۰ - ۳۶۲ ۶۵ ۰۶**<br>*femmesforfreedom.com* |

A09908 FFF_Voorkomen_A4_FARSI.indd 2
22-07-19 14:06

# Iska ilaali in lagugu xidho gurigaaga

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

## Miyaad dhawaan guursatay? Ma ku faraxsan tahay inaad u safraysid Nederland si aad ula joogtid qofka aad jeceshahay oo aad noloshiina halkaas ku dhistaan? Ma ku faraxsan tahay cutubkan cusub ee noloshaada?

Guurku wuxuu noqon karaa waxa ugu fiican adduunka, dalka Nederlandna waa waddan qurux badan oo lagu noolaado. Waxaan rajeyneynaa in aad ku wada sugnaataan nolol dheer oo farxad leh.

Nasiib darro tani maaha mustaqbalka gabadh kasta. Dadka qaarkood waxay dhibaato ka soo gaadhaa saygooda iyo qoyskiisa. Tani waxay mararka qaarkood horseedi kartaa rabshado qoys. Dumarkan ayaa mararka qaarkood si adag loo ilaaliyaa oo lagu xidhaa gudaha guryahooda. Waxaa loo yaqaan kuwan **'dumarka qarsoon'**.

Ma hubtid waxaad filanaysid markay nolosha Nederland la xidhiidho miyaa? Ma jeclaan laheyd inaad isu diyaariso xaalad kasta oo macquul ah?

**Haddaba akhri talooyinka soo socda. Kuwani waxay kaa caawin doonaan inaad iska ilaaliso inaad noqoto dumar qarsoon.**

## Baro luqadda Nederlandayska

**Markaad si fiican u barato waddada aad ku nooshahay, si fiican ayaad u awoodi kartaa inaad naftaada daryeesho. Sidaa daraadeed isku day inaad u barato Nederland sida ugu fiican.**

### TALOOYIN

1. Dhamaan dadka cusub ee ku nool Nederland waxay u baahan yihiin inay bartaan luqadda Nederlandayska. Kolba sida ugu fiican ee aad ugu hadashid luuqadu ayaad u awoodi doontaa inaad daryeesho naftaada.
2. Isku day inaad barato luuqadda Nederlandayska sida casharro luqadeed, telefishin, buugaag iyo joornaalo, iyada oo la adeegsanayo barnaamijyada luqadda ee moobilkaaga, iwm.
3. Raadi shaqo ama shaqo tabaruc ah. Tani waxay kugu xidhi doontaa dadka kale waxayna kuu ogolaaneysaa inaad ku tababarato luqadda.
4. Ha rumaysan wax kasta oo ninkaaga iyo reerkiisu kaaga sheegaan waddanka Nederland. Adigu soo hubso in waxay sheegayaan sax tahay. Sidaa darteed ha u ogolaanin inay ku dareensiyaan cabsi ama inaad waalan tahay.

## Isku Filnow

**Haddii aad ka adkaato arrimaha muhiimka ah ee naftaada, waxaad awoodi doontaa inaad sameyso wax badan oo dheeraad ah si aad uga fogaato xaaladaha adag. Markaa hubso inaad isku filnaato intaad awooddo.**

### TALOOYIN

1. Marnaba ha u dhiibin lacagtaada iyo dahabka ninkaaga iyo qoyskiisa. Dumarku Nederland waxay ka furan karaan koonto bangi waxayna ka kireysan karaan khasnad.
2. Hubi inaad marwalba sidato baasaaboorkaaga ama kaadhka aqoonsiga, ogolaanshaha joogitaanka, fiisada, shahaadada guurka iyo kaadhka caymiska caafimaadka. Taasi ma suurtogalayso miyaa? Markaa sawir ama koobi ka qaado.
3. Waxaa jira koorasyo iyo casharo badan oo kala duwan oo laga heli karo Nederland, oo ah maadooyin badan oo kala duwan. Ka faa'iideysato kuwan.
4. Miyaad leedahay carruur? Hubso inaad qaadato sawiro ama koobi baasabooradooda.
5. Hubi ammaankaaga markaad isticmaalayso internetka. Qofna ha u ogolaanin lambarkaaga sirta ah, xitaa DigiD-gaaga.
6. Isku day inaad xidhiidh fiican la lahaato dad kala duwan waddankan Nederland. Tani waxaa ku jiri kara kuwaad is taqaannaan, kuwaad fasalka luqadda wada dhigataan iyo dariskaaga. Waxay awoodi karaan inay ku caawiyaan marka baahi timaaddo.
7. Sidoo kale sii wad xidhiidhka wanaagsan ee aad la leedahay qoys kasta oo dibedda deggan oo aad xidhiidh wanaagsan la leedahay.
8. Immika aad bay u fududahay in lagu xidhiidho barnaamijyada moobilkaaga. Email, WhatsApp, Snapchat, Instagram, Skype, Viber, Telegram iyo Facebook.
9. Marnaba ha saxiixin waraaqo aanad ogayn waxa dhabta ah ee ku qoran. Tani waxay kaa ilaalineysaa, tusaale ahaan, inaad mas'uul ka tahay deyn bal-laadhan oo ninkaaga wada gashaan, ama laga yaabe inaad saxiixdo warqadaha furitaanka.

A09908 FFF_Voorkomen_A4_SOMALISCH.indd 1 22-07-19 14:07

# Garo cidda aad la xidhiidhi karto

**Waxaa jira dad kala duwan iyo hay'ado kala duwan oo kaa caawiya marka wax qaldan yihiin.**

### TALOOYIN

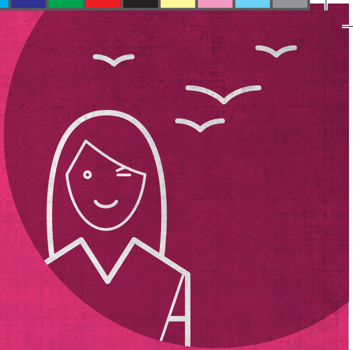
1. Markasta waxaad xaq u leedahay gargaar inaad hesho dalkan Nederland haddii aad u baahato.
2. Hubi inaad taqaanno, tusaale ahaan, booliska xaafadda, hay'adaha xornimada iyo macalimiinta iskuulka ee dugsiga ilmahaaga ama dugsigaaga.

# Ogow xuquuqdaada

**Aqoontu waa awood! Waxaad awoodi doontaa inaad naftaada si wax ku ool ah u difaacdo haddii aad si buuxda uga warqabto xuquuqdaada.**

### TALOOYIN

1. Isticmaal internetka si aad u heshid aragti iyo macluumaad dheeraad ah oo ku saabsan xuquuqdaada iyo degenaanshahaaga.
2. Qofna looma oggola inuu ku xidho, inuu ku rabsho, kugu qasbo galmo, iwm. Falalka noocaas ah waxay mutaysanayaan xitaa ciqaab sharci.
3. Waxaad xaq u leedahay inaad kasbato lacagtaada oo aad haysato kaarka bangigaaga.
4. Waxaad ku kalsoonaan kartaa booliiska, hay'adaha kale ee dawladda iyo dhakhtarkaaga. Waxay had iyo jeer kaa caawin doonaan haddii aad ku jirto khatar kasta. Hay'adaha dowladda sida boolisku way madax bannaan yihiin wadankan Nedeland. Lama wadaagi karaan macluumaadkaaga cid kale, markaa ninkaaga iyo qoyskiisa lama wadaagi karaan.
5. Ka qaado sawirro iyo fiidiyowyo wixii xadgudub iyo dhaawacyo kugu yaal. Daryeel bixiyeyaasha u sheeg in aad dhaawacyadan qabtid. Way fududahay inaad dalbato ruqsada degenaanshaha haddii aad caddeyn karto inaad tahay dhibane xadgudub guri; markaa kadib kuma sii xirnaanaysid lammaanahaaga.



# Hogaaminta noloshaada

**Waxaan rajeyneynaa in aanad u baahan talooyinkan oo aad ku noolaataan nolol dheer oo farxad leh. Si kastaba ha ahaatee, xuxuuso noloshaadu waa taadii! Qofna xaq uma laha in uu ku xabbiso.**

| **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)<br>*politie.nl* |
| **VEILIG THUIS** (Amaanka Guriga) | |
| Haddii lagu garaaco oo/ama lagugu xadgudbo. | **0800 - 2000**<br>*veiligthuis.nl* |
| **HET JURIDISCH LOKET** (Gargaarka Sharciga) | |
| Waxay bixiyaan macluumaad waxayna ka jawaabi doonaan dhamaan su'aalahaaga ku saabsan xuquuqdaada sharci. | **0900 - 8020**<br>*juridischloket.nl* |
| **IMMIGRATIE — EN NATURALISATIEDIENST (IND)** (Xafiiska Adeegga Socdaalka iyo Jinsiyada) | |
| IND wuxuu ku siin karaa warbixin ku saabsan xaaladda deganaanshahaaga. | **088 - 043 0430**<br>*ind.nl* |
| **LANDELIJK KNOOPPUNT HUWELIJKSDWANG EN ACHTERLATING (LKHA)**<br>(Xarunta Holland ee guurka qasabka ah iyo Ka-baxsadka) | |
| Miyaad ka baqaysaa in lammaanahaaga ama qoyskiisu ay kugu celinayaan wadankaagii hooyo? Mise horeyba u dhacday? Markaas waxaad la xidhiidhi kartaa xafiiska LKHA. | **070– 345 43 19**<br>*huwelijksdwangenachterlating.nl* |
| **WASAARADDA ARRIMAHA 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**<br>*rijksoverheid.nl/ministeries/ministerie-van-buitenlandse-zaken* |
| **FEMMES FOR FREEDOM** (Xoriyadda Dumarka) | |
| Miyaa guriga lagugu qufulay? Miyaad 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**<br>*femmesforfreedom.com* |

A09908 FFF_Voorkomen_A4_SOMALISCH.indd 2
22-07-19 14:07

# ኣብ ገዛኺ ንኸይትዕጸዊ ተኸላኸሊ

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

ኣብ ቀረባ እዋን ዝተመርዓኺ ዲኺ፧ ምስ ዘፍቅረኪ ሰብ ንኽትኮኒ ናብ ኔዘርላንድስ ብምጉዓዝክን ብሓደ ኳንኪ ኣብዚ ቦታ ናብራኺ ብምህናጽክን ሕጉስቲ ዲኺ፧ ናብ ሓድሽ ምዕራፍ ናይ ህይወትኪ ንኽትሓልፊ ብሃንቀውታ ትጽበዪ ኣሎኺ’ዶ፧

መርዓ፡ ኣብ ዓለም እቲ ዝበለጸ ነገር ክኸውን ይኽእል እዩ፣ ኔዘርላንድስ፡ ንኽትነብረላ ጽብቕቲ ሃገር እያ። ኣብዚ ብሓደ ኳንኩም ነዊሕን ሕጉስን ህይወት ንኽህልወኩም ክትትስፈዊ ትኽእሊ ኢኺ።

ሕማቕ ኣጋጣሚ ኮይኑ ግን ናይ ኩለን ደቀንስትዮ ፍጻሜ ከምኡ ኣይኮነን። ገሊኤን ድማ ምስ በዓል-ቤተንን ስድራቤት በዓል-ቤተንን ጸገማት ከጋጥመን ይኽእል እዩ። እዚ ድማ ሳሕቲ ናብ ዘቤታዊ ዓመጽ ከምርሕ ይኽእል እዩ እዘን ደቀኣንስትዮ፡ ሳሕቲ ጥቡቕ ክትትል ይግበረለንን ኣብ ውሽጢ ገዛኤን ድማ ይዕጸዋንን እየን። ስዒቡ ድማ ብ’ሕቡኣት ደቀንስትዮ’ ከምዝፍለጣ ይኾና።

ናብራ ኣብ ኔዘርላንድስ ዘሰክፍ ኣብ ዝኾነሉ እዋን፡ ከጋጥመኪ እትጽበዮ እንታይ ምዃኑ ዘይርግጸኛ ዲኺ፧ ከጋጥመኪ ንዝኽእል ኩሉ ኩነታት ንገዛእ ርእስኺ ከተዳልዉ ትደሊ ዲኺ፧

**ስለዚ፡ ነዚ ዝስዕብ ሓጸርቲ ምኽርታት ኣንብቢ። እዚ ድማ ሕብእቲ ጓልኣንስተይቲ ንኸይትኾኒ ኣብ ምውጋድ ክሕግዘኪ እዩ።**

## ቛንቛ ዳቾ ተማሃሪ

**ንቦታታት ናይቲ እትቕመጥሉ ሃገር ብዝያዳ እናፈለጥክሉ ኣብ ዝመጻእክሉ ግዜ፡ ንገዛእ ርእስኺ ብዝበለጸ ኽትከናኸኒ ኽትክእሊ ኢኺ። ስለዚ፡ ብዝተኻእለ መጠን ንኔዘርላንድስ ክትፈልጥያ ጽዓሪ።**

### ሓጸርቲ ምኽርታት

1. ናብ ኔዘርላንድስ ዝመጹ ኩሎም ሓደስቲ ሰባት፡ ቛንቛ ዳቾ ክምሃሩ የድልዮም እዩ። ነቲ ቛንቛ ብዝበለጸ ክትዛረቢ ምስእትኽእሊ፡ ንገዛእ ርእስኺ ድማ ብዝበለጸ ትከናኸኒ ኢኺ።
2. ትምህርታት ቛንቛ ብምውሳድ፡ ብተለቪዥን፡ መጻሕፍትን መጽሔታትን፡ ብመገዲ ፕሮግራም ቛንቛ ኣብ ተንቀሳቓሲ ተሌፎንን ንቛንቛ ዳቾ ክትምሃሪ ጽዓሪ።
3. ስራሕ ወይ ወለንታዊ ስራሕ ኣናድዩ። እዚ፡ ምስ ካልኦት ሰባት ርክብ ከምዝህልወኪ ይገብር፣ ነቲ ቛንቛ ድማ ክትለማመድዮ ዕድል ይህበኪ።
4. በዓል-ቤትኪ ከምኡውን ስድራቤት በዓል-ቤትኪ ብዛዕባ ኔዘርላንድስ ንዝነግሩኺ ኩሉ ነገር ኣይትእመንዮ። እቲ እትብልዮ ነገር ቅኑዕ እንተኾይኑ ባዕልኺ ኣረጋግጽዮ። ብፍርሃት ክትውሓጢ ወይ ክትጭነቒ ንኽገብሩኺ ኣይተፍቅድሎም።

## ገዛእ ርእስኺ ክኢልኪ ንበሪ

**ንኣገዳሲ ጉዳያት ገዛእ ርእስኺ ትቆጻጸርዮ እንተሊኺ፡ ንከበድቲ ኩነታት ንምውጋድ ብዝያዳ ዓቢ ነገር ኽትገብሪ ትኽእሊ ኢኺ። ብዝተኻእለ መጠን ርእስኺ ክእልኪ ትነብሪ ከምዘሎኺ ድማ ኣረጋግጺ።**

### ሓጸርቲ ምኽርታት

1. ገንዘብክን ወርቅኽን፡ ንበዓል-ቤትክን ስድራቤት በዓል-ቤትክን ብፍጹም ኣይትሃቢ። ደቀኣንስትዮ፡ ኣብ ኔዘርላንድስ ናይ ገዛእ ርእሰን ሕሳባት ባንኪ ክኸፍታን ውሑስ ሳጹን መቐመጥ ኽካረያን ይኽእላ እየን።
2. ፓስፖርትኺ ወይ ወረቐት መንነትኪ፡ ፍቓድ መንበሪኺ፡ ቪዛ፡ ወረቐት መርዓን ካርድ መድሕን ጥዕናን ኩሉ ግዜ ምሳኺ ክትማልእዮ ኣሎኪ። ምስዘይከኣል’ከ፡ ስለዚ፡ ገለ ቅዳሓት ወይ ስእልታት ነናይዚ ሰነዳት ተማልኢ።
3. ኣብ እተፈላለየ ኣዝዩ ብዙሕ ዓውድታት ዘተኮረ እተፈላለየ ብዙሕ ኮርሳትን ትምህርታትን ኣብ ኔዘርላንድስ ይውሃብ እዩ። ነዚ ተጠቐምሉ።
4. ቆልዑ ኣለዉኺ’ዶ፧ ስለዚ፡ ቅዳሓት ወይ ስእልታት ፓስፖርትኺ ክትማልኢ ኣለኪ።
5. ኣብ ኢንተርነት ድማ ውሑስቲ ምዃንኪ ኣረጋግጺ። ዝኾነ ሰብ፡ ንፓስወርድኽን መለለዪ ቍጽርኽን (DigiD) ክፈልጦ ኣይትግበሪ።
6. ኣብ ኔዘርላንድስ ምስ ዝርከቡ እተፈላለዩ ሰባት ጽቡቕ ርክብ ንኽህልወኪ ጽዓሪ። እዚ ድማ ንእትላለኽዮም ሰባት፡ ኣብ ትምህርቲ ቛንቛ ዝረኸብክዮም ሰባትን ጐሮባብትን ከጠቓልል ይኽእል። ኣብ ዘድልየኪ ግዜ ድማ ክሕግዙኺ ይኽእሉ እዮም።
7. ጽቡቕ ዝምድና ምስ ዘላትኪ ኣብ ወጻኢ ሃገር እትርከብ ዝኾነት ስድራ ጽቡቕ ርክብ ከምዝህልወኪ ግበሪ።
8. ኣብዚ ግዜ’ዚ፡ ብመገዲ ተንቀሳቓሲ ተሌፎንኪ ገይርኪ ብኣፕሊኬሽናት ርክብ ንኽትገብሪ ኣዝዩ ዝቐለለ እዩ። ኢመይል፡ ዋትስኣፕ፡ ስናፕቻት፡ ኢንስታግራም፡ ስካይፕ፡ ቫይበር፡ ቴለግራምን ፈይስቡክን።
9. ብዛዕባ እንታይ ምዃኑ ብርግጽ ከይፈለጥኪ ኣብ ወረቓቕቲ ብፍጹም ኣይትፈርሚ። እዚ ድማ ንኣብነት ምስ በዓል-ቤትኪ ናይ ሓባር ገዚፍ ለቓሕ ከምዝወሰድኪ ሓላፍነት ከየሰክመኪ ወይ ወረቓቕቲ ፍትሕ ንኸይትፍርሚ ይገብር እዩ።

A09908 FFF_Voorkomen_A4_TIGRINYA.indd 1
22-07-19 14:08

# ክትረኽብዮ እትኽእሊ መን ምኳኑ ፍለጢ

**ሕማቕ ኣብ ዘጋጥም እዋን፡ ዝሕግዙኺ እተፈላለዩ ብዙሓት ሰባትን በዓል-መዝታትን ኣለዉ።**

### ሓጸርቲ ምኽርታት

1. ኣብ ዘድልየኪ እዋን ኣብ ኔዘርላንድስ ሓገዝ ንኽትረኽቢ ኲሉ ግዜ መሰል ኣሎኪ።
2. ንኣብነት፥ ብዛዕባ ፖሊስ ከባቢ፡ ትካላት ሓርነትን - ኣብ ናይ ደቅኺ ወይ ናትኪ ቤት ትምህርቲ ዝምህሩ መምሃራንን ኣፍልጦ ከምዝህልወኪ ግበሪ።

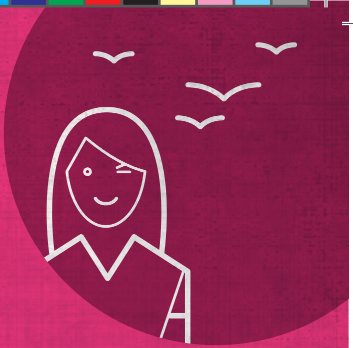
# መሰላትኪ ፍለጥዮ

**ፍልጠት፡ ሓይሊ እዩ! ንዘሎኪ መሰላት ብምልኣት ምፍላጥኪ፡ ንገዛእ ርእስኺ ብኣድማዕነት ንኽትከላኸሊ የኽእለኪ እዩ።**

### ሓጸርቲ ምኽርታት

1. ብዛዕባ መሰላትክን ፍቓድ መንበርን ዝምልከት ዝበለጸ መንቛሕቛሕታን ተወሳኺ ሓበሬታን ንኽት ረኽቢ፡ ንኢንተርነት ተጠቐሚ።
2. ዝኾነ ሰብ፡ ኣብ ገዛ ክዓጽወኪ፡ ኣብ ልዕሌኺ ክዕምጽ፡ ጾታዊ ርክብ ንኽትገብሪ ጸቕጢ ኸገብ ረልኪ፡ ወዘተ ኣይፍቀደሉን እዩ። እዚ ዓይነት ግብርታ ት'ዚ፡ ብሕጊ ዘቕጽዕ ገበናት እዩ።
3. ኣታዊ ገንዘብ ንኽትረኽብን ናይ ገዛእ ርእስኺ ካርድ ባንኪ ክህልወክን መሰል ኣሎኪ።
4. ንፖሊስ፡ ካልኦት ሰብ-መዚ መንግስትን ሓፈሻዊ ሓኪምን ክትኣምኒ ትኽእሊ ኢኺ። ኣብ ዝኾነ ዓይነት ሓደጋ ኣብ እትህልውሉ ግዜ፡ ኲሉ ግዜ ንዓኺ ክሕግዙኺ እዮም። ከም ፖሊስ ዝኣመሰሉ ሰብ-መዚ መንግስቲ፡ ኣብ ኔዘርላንድስ ወገን ዘይሕዙ ናጻ እዮም። ንዓኺ ዝምልከት ሓበሬታ ንኻልእ ሰብ፡ ከምኡውን ንበዓል-ቤትክን ስድራቤት በዓል-ቤትክን ኣይህቡን እዮም።
5. ስእልታትን ቪድዮታትን ናይቲ ዘጋጠመኪ ዓመጽን መጉዳእትን ውሰዲ። እዚ ስእልታት ከምዘሎኪ ድማ ንወሃብቲ ክንክን ሓብሪ። ግዳይ ዘቤታዊ ዓመጽ ምዃንኪ ክተረጋግጺ እንተኽኢልኪ፡ ፍቓድ መንበሪ ንኽትረኽቢ ንኽተመልክቲ ኣዝዩ ዝቐለለ ይገብሮ፣ ስለዚ ድማ ድሕሪ ሕጂ ጽግዕተኛ ናይ መጻምድትኺ ኣይትኾንን ኢኺ።

# ናይ ገዝእ ርእስኺ ህይወት ምምራሕ



እዚ ሓጸርቲ ምኽርታት ዘየድልየኪ ክኸውን ይኽእል እኳ እንተኾነ፡ ኣዝዩ ሕጉስ ህይወት ንኽህልወኪ ግን ተስፋ ኽትገብሪ ትኽእሊ ኢኺ። እንተዘይኮነ'ውን፡ ህይወትኪ ናይ ገዛእ ርእስኺ ምዃኑ ዘክሪ! ዝኾነ ሰብ፡ ንዓኺ ኣብ ገዛ ክዓጽወኪ መሰል የብሉን።

| እንታይ ክሕግዙኺ ይኽእሉ፡ | ርክብ |
|---|---|
| **ፖሊስ** | |
| ኣብ ግዜ ሓደጋን ህጹጽ ኲነታትን። | **112** (ኣብ ግዜ ህጹጽ ኲነታት ጥራይ) |
| ቃል-ምስክርነት ወይ ጸብጻብ ንምሃብ። | **0900 - 8844** (ህጹጽ ኲነታት ንዘይኮነ ግዜ) *politie.nl* |
| **VEILIG THUIS** (ሰይፍ ኣት ሆም) | |
| እንተተወቒዕኪ ከምኡውን/ወይ ዓመጽ እንተበጺሑኪ። | **0800 - 2000** *veiligthuis.nl* |
| **HET JURIDISCH LOKET** (ሌጋል ኣይድ) | |
| ሓበሬታ ይህብን ብዛዕባ ሕጋዊ መሰላትኪ ዝምልከት ኲሉ ሕቶታትኪ ይምልስን። | **0900 - 8020** *juridischloket.nl* |
| **IMMIGRATIE — EN NATURALISATIEDIENST (IND)** (ኣገልግሎት ኢሚግሬሽንን ምውሃብ ዜግነትን) | |
| IND፡ ብዛዕባ ኲነታት ፍቓድ መንበሪኺ ዝምልከት እተመሓየሸ ሓበሬታ ክህበኪ ይኽእል። | **088 - 043 0430** *ind.nl* |
| **LANDELIJK KNOOPPUNT HUWELIJKSDWANG EN ACHTERLATING (LKHA)** (ማእከል ግዱድ መርዓን ምጥንጣንን ኔዘርላንድስ) | |
| መጻምድትኺ ወይ ስድራቤት መጻምድትኺ፡ ናብ መበቆል ሃገርኪ ንኸይመልሱኺ ትፈርሂ ዲኺ፥ ወይ ድማ ድሮ ከምኡ ገይሮሙኺ ድዮም፥ ንLKHA ክትውከሲ ትኽእሊ ኢኺ። | **070– 345 43 19** *huwelijksdwangenachterlating.nl* |
| **ሚኒስትሪ ጉዳያት ወጻኢ** | |
| ኣብ ዝኾነ ክፍሊ ዓለም ኣብ ዝርከብ ቦታ፡ ህጹጽ ረድኤት ዘድልየኪ እንተኾይኑ፡ ንሚኒስትሪ ጉዳያት ወጻኢ ናይ ምውካስ ዕድል ኲሉ ግዜ ኣሎኪ። ኣብ ዝኾነ ቦታ ሰብ ዝጠንጠነኪ ኽትኮኒ ትኽእሊ ኢኺ። | **0031- 247 247 247** *rijksoverheid.nl/ministeries/ministerie-van-buitenlandse-zaken* |
| **ፈምስ ፎር ፍሪዶም** (Femmes For Freedom) | |
| ኣብ ገዛ ተዓጺኺ ኣለኺ'ዶ፥ መፍትሒ ኣብ ምምጻእ ዝሕግዘኪ ሰብ ትደሊ ዲኺ፥ ካልእ ወሃቢ ክንክን፡ እኹል ሓገዝ ኣይህበንን ኣሎ ኢልኪ'ዶ ትሓስቢ፥ ንFemmes For Freedom ናይ ምውካስ ዕድል ኲሉ ግዜ ኣሎኪ። | **070 - 362 65 06** *femmesforfreedom.com* |

A09908 FFF_Voorkomen_A4_TIGRINYA.indd 2 22-07-19 14:08

# اپنے گھر میں بند ہونے سے بچیں

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

## کیا آپ کی شادی حال ہی میں ہوئی ہے؟ کیا اپنے پیارے کے ساتھ ہالینڈ کا سفر کرنے اور اکٹھے زندگی گزارنے کے بارے میں خوش ہیں؟ کیا آپ اپنی زندگی کا نیا باب شروع کرنے کی منتظر ہیں؟

شادی دنیا میں بہترین چیز ہو سکتی ہے اور ہالینڈ رہنے کے لئے ایک خوبصورت ملک ہے۔ امید ہے آپ اکٹھے ایک لمبی خوشحال زندگی گزارنے کے منتظر ہوں گے۔

بد قسمتی سے ہر عورت کی قسمت میں ایسا نہیں ہوتا۔ بعض کو اپنے شوہر اور سسرال والوں کے ساتھ مسائل کا سامنا کرنا پڑ سکتا ہے۔ اِس کے نتیجے میں گھریلو تشدد بھی ہو سکتا ہے۔ بعض اوقات ایسی خواتین پر کڑی نگاہ رکھی جاتی ہے اور انہیں گھر کے اندر بند رکھا جاتا ہے۔ نتیجتاً انہیں 'پوشیدہ خواتین' قرار دیا جاتا ہے۔

کیا آپ کو یقین نہیں ہے کہ جہاں تک ہالینڈ میں رہنے کا تعلق ہے وہاں کیا توقع کی جاتی ہے؟ کیا آپ ہر ممکنہ صورتحال کے لئے خود کو تیار کرنا چاہیں گے؟

**تب مندرجہ ذیل مفید مشورے پڑھیں۔ اِن سے آپ کو مدد ملے گی کہ خود کو پوشیدہ خاتون بننے سے بچائیں۔**

## ڈچ زبان سیکھیں

**آپ جس ملک میں رہتے ہوں، جتنا زیادہ اُس کے بارے میں جانیں گے اتنا ہی بہتر انداز میں آپ اپنا خیال رکھ سکیں گے۔ چنانچہ، ہالینڈ کے بارے میں ممکنہ طور پر جس قدر زیادہ جان سکتی ہوں جاننے کی کوشش کریں۔**

### مفید مشورے

۱. ہالینڈ میں تمام نئے آنے والوں کے لئے ڈچ زبان سیکھنا ضروری ہوتا ہے۔ جتنی بہتر آپ زبان بولیں گی اتنا بہتر انداز میں اپنا خیال رکھ سکیں گی۔

۲. ڈچ زبان، زبان سیکھنے کے اسباق، ٹیلی ویژن، کتابوں اور رسالوں، اپنے موبائل پر زبان کے پروگراموں وغیرہ کے ذریعے سیکھنے کی کوشش کریں۔

۳. کوئی نوکری یا رضاکارانہ کام تلاش کریں۔ اِس طرح آپ دوسرے لوگوں سے رابطے میں رہیں گی اور آپ زبان کی مشق کر سکیں گی۔

۴. آپ ہالینڈ کے بارے میں ان تمام باتوں پر یقین نہ کریں جو آپ کا شوہر اور سسرال والے بتائیں۔ آپ اپنے طور پر پڑتال کریں کہ آیا جو کچھ وہ کہہ رہے ہیں وہ صحیح ہے یا نہیں۔ چنانچہ آپ انہیں خود کو ڈرانے یا پریشان کرنے نہ دیں۔

## خود مختار رہیں

**اگر آپ اہم معاملات کو اپنے قابو میں رکھیں گی تو کافی حد تک مشکل صورتحال سے بچ سکیں گی۔ چنانچہ جس قدر ممکن ہو اپنی خود مختاری یقینی بنائیں۔**

### مفید مشورے

۱. اپنی رقم اور اپنا سونا اپنے شوہر اور سسرال والوں کو ہرگز نہ دیں۔ ہالینڈ میں خواتین اپنے بینک اکاؤنٹ خود کھول سکتی ہیں اور لاکر کرائے پر لے سکتی ہیں۔

۲. یہ بات یقینی بنائیں کہ آپ کا پاسپورٹ یا شناختی کارڈ، رہائشی اجازت نامہ، ویزا، نکاح نامہ اور صحت بیمہ کارڈ ہمیشہ آپ کے پاس رہے۔ کیا یہ ممکن نہیں؟ تب ان کی کچھ تصاویر یا نقول حاصل کر لیں۔

۳. ہالینڈ میں مختلف کثیر جہتی مضامین کے کئی مختلف کورس اور اسباق دستیاب ہیں۔ انہیں استعمال کریں۔

۴. کیا آپ کے بچے ہیں؟ تب اُن کے پاسپورٹس کی نقول یا تصاویر بھی یقینی طور پر لے لیں۔

۵. یہ بات یقینی بنائیں کہ آپ انٹر نیٹ پر محفوظ ہوں۔ نہ کسی کو اپنا پاسورڈ بتائیں اور نہ ہی اپنا ڈیجیٹل آئی ڈی۔

۶. ہالینڈ میں مختلف لوگوں کے ساتھ اچھے رابطے برقرار رکھنے کی کوشش کریں۔ اِن لوگوں میں آپ کے جاننے والے، آپ کے زبان سیکھنے کے رابطے والے اور آپ کے پڑوسی ہو سکتے ہیں۔ ضرورت پڑنے پر وہ آپ کی مدد کر سکیں گے۔

۷. ملک سے باہر اگر کسی خاندان سے اچھے تعلقات ہوں تو اُس سے بھی اچھے رابطے برقرار رکھیں۔

۸. آج کل آپ کے موبائل پر ای میل، وٹس ایپ، سنیپ چیٹ، انسٹاگرام، سکائپ، وائبر، ٹیلیگرام اور فیس بک جیسی ایپس کے ذریعے رابطے برقرار رکھنا بہت آسان ہو گیا ہے۔

۹. یہ جانے بغیر کے کاغذات پر کیا لکھا ہوا ہے، ہرگز دستخط نہ کریں۔ اِس طرح آپ، مثال کے طور پر اپنے شوہر کے ساتھ لئے جانے والے بھاری قرضے کی ذمہ داری یا ممکنہ طور پر طلاق کے کاغذات پر دستخط کرنے سے بچ سکیں گی۔

A09908 FFF_Voorkomen_A4_URDU.indd 1 22-07-19 14:10

# یہ جانیں که کس سے رابطه کر سکتی ہیں

**مختلف افراد اور حکام ہیں جو خرابی کی صورت میں آپ کی مدد کر سکتے ہیں۔**

## مفید مشورے

**۱.** ہالینڈ میں ضرورت پڑنے پر آپ ہمیشه مدد حاصل کرنے کی مجاز ہیں۔

**۲.** اپنی واقفیت یقینی بنائیں، مثال کے طور پر، قریبی پولیس والوں، امدادی تنظیموں اور سکول کے اساتذه سے ۔ خواه یه آپ کے بچوں کا سکول ہو یا آپ کا اپنا۔

# اپنے حقوق کے بارے میں جانیں

**علم طاقت ہے! اگر آپ اپنے حقوق کے بارے میں مکمل ادراک رکھیں گی تو اپنا دفاع زیاده موثر انداز میں کر سکیں گی۔**

## مفید مشورے

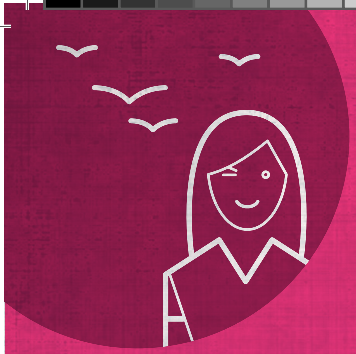
**۱.** اپنے حقوق اور رہائشی حیثیت کے بارے میں بہتر آگہی اور مزید معلومات کے لئے انٹر نیٹ استعمال کریں۔

**۲.** کسی کو ہرگز اجازت نہیں که آپ کو بند کر دے، آپ پر تشدد کرے، آپ کو جنسی ملاپ پر مجبور کرے، وغیره۔ اِس طرح کی حرکتیں قابل سزا جرائم بھی ہیں۔

**۳.** آپ اپنی روزی خود کمانے اور اپنا بینک کارڈ رکھنے کی مجاز ہیں۔

**۴.** آپ پولیس، دیگر سرکاری حکام اور اپنے ڈاکٹر پر بھروسه کر سکتی ہیں۔ اگر آپ کو کسی قسم کا خطره درپیش ہو گا تو وه ہمیشه آپ کی مدد کریں گے۔ ہالینڈ میں پولیس جیسے سرکاری حکام خود مختار ہیں۔ وه آپ کے بارے میں معلومات کا تبادله کسی سے نہیں کرتے، آپ کے شوہر اور سسرال والوں سے بھی نہیں۔

**۵.** اپنے ساتھ ہونے والی کسی بھی زیادتی اور زخموں کی تصاویر اور ویڈیو بنائیں۔ کسی بھی امداد فراہم کرنے والے کو ان کے بارے میں بتائیں۔ اگر آپ یه ثابت کر سکیں که آپ گھریلو تشدد کا شکار ہیں تو آپ کے اپنے رہائشی اجازت نامے کے لئے درخواست دینا زیاده آسان ہو جائے گا؛ آپ پھر مزید اپنے شریک حیات پر انحصار نہیں کریں گی۔



# اپنی زندگی خود گزاریں

امید ہے آپ کو ان مشوروں کی ضرورت نہیں ہو گی اور آپ کو آگےانتہائی پُرمسرت زندگی دکھائی دیتی ہو گی۔ اگر ایسا نہیں ہے تو یاد رکھیں آپ کی زندگی آپ کی اپنی ہے! آپ کو بند کرنے کا کسی کو حق نہیں ہے!

| آپ کی کیا مدد کر سکتے ہیں؟ | رابطه |
|---|---|
| **پولیس** | |
| خطرے اور ہنگامی صورتحال میں | **۱۱۲** (صرف ہنگامی صورتحال میں) |
| بیان دینا یا اطلاع دینا | **۰۹۰۰ - ۸۸۴۴** (غیر ہنگامی)<br>*politie.nl* |
| **VEILIG THUIS** (گھر پر محفوظ) | |
| اگر آپ کو مارا پیٹا جا رہا ہے اور/یا آپ سے زیادتی کی جا رہی ہے۔ | **۰۸۰۰ - ۲۰۰۰**<br>*veiligthuis.nl* |
| **HET JURIDISCH LOKET** (قانونی امداد) | |
| آپ کے قانونی حقوق کے بارے میں معلومات فراہم کرے گا اور آپ کے سوالوں کے جواب دے گا. | **۰۹۰۰ - ۸۰۲۰**<br>*juridischloket.nl* |
| **(IMMIGRATIE — EN NATURALISATIEDIENST (IND** (ترکِ وطن اور نیجرالائزیشن سروس) | |
| یه اداره آپ کی رہائشی حیثیت کے بارے میں تازه صورتحال سے آگاه کر سکتا ہے۔ | **۰۸۸ - ۰۴۳ ۰۴۳۰**<br>*ind.nl* |
| **LANDELIJK KNOOPPUNT HUWELIJKSDWANG EN ACHTERLATING (LKHA)**<br>(ڈچ مرکز برائے جبری شادی اور کناره کشی) | |
| کیا آپ خوفزده ہیں که آپ کا شریک حیات یا سسرال والے آپ کو آپ کے اصل وطن واپس بھیجنے والے ہیں؟ یا ایسا پہلے ہی ہو چکا ہےتو آپ اِس ادارے LKHA سے رابطه کر سکتی ہیں | **۰۷۰– ۴۴۵ ۴۴ ۱۹**<br>*huwelijksdwangenachterlating.nl* |
| **وزارتِ خارجه 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 وزارتِ خارجه امور سے رابطے کا آپشن ہمیشه موجود ہے۔ | **۰۰۳۱- ۲۴۷ ۲۴۷ ۲۴۷**<br>*rijksoverheid.nl/ministeries/ministerie-van-buitenlandse-zaken* |
| **خواتین آزادی کے لئے** | |
| کیا آپ کو بند کر دیا گیا ہے؟ کیا آپ چاہتی ہیں که کوئی آپ کی مدد کرے اور اِس 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 رابطے کا آپشن ہمیشه ہو گا۔ | **۰۷۰ - ۴۶۲ ۶۵ ۰۶**<br>*femmesforfreedom.com* |

A09908 FFF_Voorkomen_A4_URDU.indd 2
22-07-19 14:10

# Avoid being locked up in your home

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

Have you recently married? Are you happy about travelling to the Netherlands to be with your loved one and build your lives together there? Are you looking forward to this new chapter in your life?

A marriage can be the best thing in the world and the Netherlands is a beautiful country to live in. Hopefully you can look forward to a long and happy life together there.

Unfortunately this isn't every woman's fate. Some may experience problems with their husband and in-laws. This can sometimes lead to domestic violence. These women are sometimes also strictly checked upon and locked up inside their homes. They are subsequently referred to as '**hidden women**'.

Are you not sure what to expect where living in the Netherlands is concerned? Would you like to prepare yourself for all possible situations?

**Then read the following tips. These will help you to avoid becoming a hidden woman yourself.**

## Learn the Dutch language

**The more you know your way around the country you're living in, the better you will be able to look after yourself. So try to get to know the Netherlands as well as possible.**

### TIPS

1. All newcomers in the Netherlands need to learn the Dutch language. The better you speak the language, the better you'll be able to look after yourself.
2. Try to learn the Dutch language with language lessons, television, books and magazines, via language programmes on your mobile, etc.
3. Look for a job or voluntary work. This will put you in touch with other people and will allow you to practice the language.
4. Don't believe everything your husband and in-laws tell you about the Netherlands. Check for yourself whether what they are saying is right. So don't allow them to make you feel afraid or crazy.

## Stay independent

**If you stay in control of important matters yourself, you will be able to do a great deal more to avoid difficult situations. So make sure you stay as independent as possible.**

### TIPS

1. Never give your money and gold to your husband and in-laws. Women can open their own bank accounts and rent a safe in the Netherlands.
2. Make sure you always have your passport or identity card, residence permit, visa, marriage certificate and health insurance card with you. Is that not possible? Then make some copies or photos.
3. There are many different courses and lessons available in the Netherlands, for a multitude of different subjects. Make use of these.
4. Do you have children? Then make sure you take copies or photos of their passports too.
5. Make sure you are safe on the internet. Don't let anyone know your passwords, not even your DigiD.
6. Try to maintain good contact with different people in the Netherlands. This can include acquaintances, contacts from your language lessons and your neighbours. They may be able to help you when the need arises.
7. Also maintain good contact with any family abroad who you have a good relationship with.
8. These days it's very easy to stay in touch with apps on your mobile. Email, WhatsApp, Snapchat, Instagram, Skype, Viber, Telegram and Facebook.
9. Never just sign paperwork without knowing exactly what it's all about. This will avoid you, for example, being responsible for a large loan together with your husband, or possibly signing divorce papers.

# Know who you can contact

**There are various different people and authorities to help you when something's wrong.**

## TIPS

1. You are always entitled to help in the Netherlands when you need it.
2. Make sure you are familiar with, for example, the neighbourhood policemen, emancipation foundations and teachers at school – either your children's school or your own.

# Know your rights

**Knowledge is power! You will be able to defend yourself much more effectively if you are fully aware of your rights.**

## TIPS

1. Make use of the internet for a better insight and more information about your rights and residential status.
2. No one is allowed to lock you up, be violent towards you, force you to have sex, etc. These kinds of acts are even punishable offences.
3. You are entitled to earn your own money and have your own bank card.
4. You can trust the police, other government authorities and your GP. They will always help you if you are in any kind of danger. Government authorities like the police are independent in the Netherlands. They can't share your information with anyone, so not with your husband and in-laws either.
5. Take photos and videos of any abuse and injuries. Tell any care providers that you have these. It will be much easier to apply for your own residence permit if you can prove you are a victim of domestic abuse; you will then no longer be dependent on your partner.

# Leading your own life

**Hopefully you won't need these tips and you can look forward to a very happy life. If not, remember that your life is yours! No one has the right to lock you up!**

| WHAT CAN THEY HELP YOU WITH? | CONTACT |
|---|---|
| **POLICE** | |
| In the event of danger and emergencies. | **112** (only in case of emergencies) |
| To make a declaration or report. | **0900 - 8844** (non-emergency)<br>*politie.nl* |
| **VEILIG THUIS** (Safe at Home) | |
| If you are being beaten and/or abused. | **0800 - 2000**<br>*veiligthuis.nl* |
| **HET JURIDISCH LOKET** (Legal Aid) | |
| Provides information and will answer all your questions about your legal rights. | **0900 - 8020**<br>*juridischloket.nl* |
| **IMMIGRATIE — EN NATURALISATIEDIENST (IND)** (Immigration & Naturalisation Service) | |
| The IND can provide you with an update regarding your residential status. | **088 - 043 0430**<br>*ind.nl* |
| **LANDELIJK KNOOPPUNT HUWELIJKSDWANG EN ACHTERLATING (LKHA)** (Dutch Centre for Forced Marriage & Abandonment) | |
| Are you afraid that your partner or in-laws are going to send you back to your country of origin? Or has it already happened? Then you can contact the LKHA. | **070 - 345 43 19**<br>*huwelijksdwangenachterlating.nl* |
| **MINISTRY OF FOREIGN AFFAIRS** | |
| If you find yourself in an emergency situation anywhere in the world, you always have the option of contacting the Ministry of Foreign Affairs. Perhaps if you have been abandoned somewhere. | **0031 - 247 247 247**<br>*rijksoverheid.nl/ministeries/ministerie-van-buitenlandse-zaken* |
| **FEMMES FOR FREEDOM** | |
| Have you been locked up? Do you want someone to help you come up with a solution? Or do you think another care provider isn't providing you with enough assistance? Then you always have the option of contacting Femmes For Freedom. | **070 - 362 65 06**<br>*femmesforfreedom.com* |

FFF_Voorkomen_A4_EN_190723.indd 2
23/07/19 11:12

# Évitez d'être enfermée dans votre maison

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

Vous êtes-vous mariée récemment ? Êtes-vous contente d'être allée aux Pays-Bas pour être avec votre être cher et y construire votre vie ensemble ? Êtes-vous satisfaite de ce nouveau chapitre de votre vie ?

Un mariage peut être la meilleure chose au monde et il fait bon vivre aux Pays-Bas. J'espère que vous profiterez d'une longue et heureuse vie ensemble.

Malheureusement, ce n'est pas le destin de toutes les femmes. Certaines peuvent avoir des problèmes avec leur mari et leur belle-famille. Cela peut parfois conduire à la violence domestique. Ces femmes font parfois l'objet de contrôles stricts et sont enfermées à l'intérieur de leur maison. Elles sont ensuite appelées « **femmes cachées** ».

Vous ne savez pas à quoi vous attendre quand il s'agit de vivre aux Pays-Bas ? Vous voulez vous préparer à toutes les situations possibles ?

**Alors, lisez les conseils suivants. Cela vous aidera à éviter de devenir une femme cachée.**

## Apprenez le néerlandais

**Plus vous en saurez sur le pays dans lequel vous vivez, mieux vous pourrez prendre soin de vous. Essayez donc de connaître les Pays-Bas aussi bien que possible.**

### CONSEILS

1. Tous les nouveaux arrivants aux Pays-Bas doivent apprendre la langue néerlandaise. Mieux vous parlez la langue, mieux vous pourrez prendre soin de vous.
2. Essayez d'apprendre la langue néerlandaise avec des cours de langue, la télévision, des livres, des magazines, via des programmes linguistiques sur votre mobile, etc.
3. Recherchez un emploi ou un travail bénévole. Cela vous mettra en contact avec d'autres personnes et vous permettra de pratiquer la langue.
4. Ne croyez pas tout ce que votre mari et vos beaux-parents vous disent sur les Pays-Bas. Vérifiez par vous-même si ce qu'ils disent est vrai. Ne les laissez pas vous faire peur ou vous rendre folle.

## Soyez indépendante

**Si vous gardez le contrôle des choses importantes, vous serez en mesure d'éviter les situations difficiles. Assurez-vous de rester aussi indépendante que possible.**

### CONSEILS

1. Ne donnez jamais votre argent et votre or à votre mari et à vos beaux-parents. Les femmes peuvent ouvrir leur propre compte bancaire et louer un coffre-fort aux Pays-Bas.
2. Assurez-vous de toujours avoir votre passeport ou votre carte d'identité, votre permis de séjour, votre visa, votre certificat de mariage et votre carte d'assurance maladie avec vous. Ce n'est pas possible ? Faites des copies ou des photos.
3. Il existe de nombreux cours différents aux Pays-Bas, pour une multitude de sujets différents. Profitez-en.
4. Vous avez des enfants ? Assurez-vous d'avoir des copies ou des photos de leurs passeports.
5. Faites attention à la sécurité sur internet. Ne laissez personne connaître vos mots de passe, pas même votre identité numérique.
6. Essayez de maintenir de bons contacts avec différentes personnes aux Pays-Bas. Il peut s'agir de connaissances, de contacts de vos cours de langue ou de vos voisins. Ils peuvent vous aider en cas de besoin.
7. Maintenez également un bon contact avec toute famille à l'étranger avec laquelle vous avez de bonnes relations.
8. De nos jours, il est très facile de rester en contact avec les applications de votre téléphone portable. Email, WhatsApp, Snapchat, Instagram, Skype, Viber, Telegram et Facebook.
9. Ne signez jamais de documents sans savoir exactement de quoi il s'agit. Cela vous évitera, par exemple, d'accepter un prêt important avec votre mari, ou peut-être de signer les papiers du divorce.

FFF_Voorkomen_A4_FR_190723.indd 1 23/07/19 11:11

# Sachez à qui vous adresser

**Il y a différentes personnes et autorités pour vous aider quand quelque chose ne va pas.**

### CONSEILS

1. Vous avez le droit d’obtenir de l’aide aux Pays-Bas quand vous en avez besoin.
2. Familiarisez-vous, par exemple, avec les policiers du quartier, les organisations d’émancipation et les enseignants de l’école, soit l’école de vos enfants, soit la vôtre.

# Connaissez vos droits

**La connaissance, c'est le pouvoir ! Vous pourrez vous défendre beaucoup plus efficacement si vous êtes pleinement consciente de vos droits.**

### CONSEILS

1. Profitez d'Internet pour avoir une meilleure vue d'ensemble et plus d'informations sur vos droits et votre statut de résidence.
2. Personne n'a le droit de vous enfermer, d'être violent envers vous, de vous forcer à avoir des relations sexuelles, etc. Ce genre d'actes est même punissable.
3. Vous avez le droit de gagner votre propre argent et d'avoir votre propre carte bancaire.
4. Vous pouvez faire confiance à la police, aux autres autorités gouvernementales et à votre médecin généraliste. Ils vous aideront toujours si vous êtes en danger. Les autorités gouvernementales comme la police sont indépendantes aux Pays-Bas. Elles ne peuvent pas partager vos informations avec qui que ce soit, ni avec votre mari, ni vos beaux-parents.
5. Prenez des photos et des vidéos de tout abus ou blessure. Dites à tous les médecins que vous en avez. Il sera beaucoup plus facile de demander votre propre permis de séjour si vous pouvez prouver que vous êtes victime de violence domestique. Vous ne dépendrez alors plus de votre partenaire.

# Menez votre propre vie

**Espérons que vous n’aurez pas besoin de ces conseils et que vous profiterez d’une vie très heureuse. Si ce n’est pas le cas, rappelez-vous que votre vie est à vous ! Personne n’a le droit de vous enfermer !**

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

# Evinizde kilit altında tutulmaktan korunun

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

## Yeni mi evlendiniz? Sevdiğiniz biriyle birlikte olmak ve hayatınızı birlikte geçirmek için Hollanda'ya seyahat etmekten mutlu musunuz? Hayatınızın bu yeni dönemini sabırsızlıkla mı bekliyorsunuz?

Evlilik dünyanın en iyi şey olabilir ve Hollanda yaşamak için güzel bir ülkedir. Umut ediyoruz ki birlikte geçireceğiniz uzun ve mutlu bir yaşamı sabırsızlıkla bekliyorsunuzdur.

Ne yazık ki bu her kadına nasip olmuyor. Bazıları eşleri ile ve eşlerinin yakınları ile sorunlar yaşayabiliyor. Bu bazen aile içi şiddete neden olabiliyor. Bu kadınlara bazen sıkı bir denetim uygulanıyor ve bunlar evlerinde kilit altında tutuluyorlar. Bunlar aşağıda bundan sonra "**saklı kadınlar**" olarak anılacaktır.

Hollanda'da yaşama konusunda henüz bekletilerinizden emin değil misiniz? Kendinizi şimdiden olası tüm durumlara hazırlamak ister misiniz?

**O zaman aşağıdaki tavsiyeleri okuyun. Bu tavsiyeler size saklı bir kadın olmaktan korunmanızda yardımcı olacaktır.**

# Hollandacayı öğrenin

Yaşadığınız ülkede neyi nasıl yapabileceğinizi ne kadar iyi bilirseniz, kendinize de o kadar iyi bakabilirsiniz. Bu yüzden mümkün olduğunca Hollanda'yı iyi tanımaya çalışın.

### TAVSİYELER

1. Hollanda'ya yeni gelen herkesin Hollanda dilini öğrenmesi gerekir. Bu dili ne kadar iyi konuşursanız, başınızın çaresine de o kadar kolay bakarsınız.
2. Dil dersleri, televizyon, kitap ve dergiler, cep telefonunuzdaki dil programları vb. aracılığıyla Hollandacayı öğrenmeye çalışın.
3. Bir iş veya gönüllü etkinlik arayın. Bu sizi diğer insanlarla temasa geçirecek ve dil pratiği yapma olanağı sağlayacaktır.
4. Eşinizin ve onun yakınlarının size Hollanda hakkında söyledikleri her şeye inanmayın. Söylediklerinin doğru olup olmadığını kendiniz kontrol edin. Böylece kendinizi korkak veya aptal gibi hissettirmelerine izin vermeyin.

# Bağımsız olun

Önemli meselelerin kontrolü sizin elinizde olursa, zor durumları önlemek için gerekeni çok daha kolay yapabilirsiniz. Bu yüzden mümkün olduğunca bağımsız olduğunuzdan emin olun.

### TAVSİYELER

1. Asla paranızı ve altınlarınızı eşinize veya onun yakınlarına teslim etmeyin. Hollanda'da kadınlar kendilerine banka hesabı açtırabilir ve kasa kiralayabilirler.
2. Her zaman pasaportunuzu veya kimlik belgenizi, oturma izninizi, vizenizi, evlilik cüzdanınızı ve sağlık sigortası kartınızı yanınızda bulundurun. Bu mümkün değil mi? O zaman bunların fotokopisini veya fotoğrafını çekin.
3. Hollanda'da çok sayıda ve çok farklı konular için kurslar ve dersler verilmektedir. Bunlardan yararlanın.
4. Çocuklarınız var mı? O zaman onların pasaportlarının da fotokopisini veya fotoğrafını çekmeyi ihmal etmeyin.
5. İnternette güvende olduğunuzdan emin olun. Hiç kimsenin DigiD hesabınızınki dâhil, şifrelerinizi bilmesine izin vermeyin.
6. Hollanda'da farklı insanlarla iyi bir iletişim kurmaya çalışın. Bu insanlar tanıdıklarınız, dil derslerinizdeki kişiler ve komşularınız olabilir. Bu gibi kimseler ihtiyaç duyduğunuzda size yardımcı olabilirler.
7. Yurt dışında iyi bir ilişkiniz olan bir aile ile de iletişiminizi sürdürün.
8. Günümüzde cep telefonunuzdaki uygulamalar ile iletişim artık çok kolay. E-posta, WhatsApp, Snapchat, Instagram, Skype, Viber, Telegram ve Facebook.
9. Ne ile ilgili olduğunu tam olarak bilmediğiniz evrakları asla imzalamayın. Bu, örneğin kocanızla birlikte büyük bir borcu üstlenmenizi veya muhtemelen boşanma belgelerini imzalamanızı önleyecektir.

FFF_Voorkomen_A4_TU_190723.indd 1 23/07/19 11:08

# Kiminle iletişime geçebileceğinizi bilin

Bir şeyler yanlış gittiğinde size yardımcı olabilecek farklı insanlar ve yetkililer vardır.

## TAVSİYELER

1. Hollanda'da ihtiyaç duyduğunuz her zaman yardım almaya hakkınız vardır.
2. Örneğin mahalledeki polisler, kadınlara yardım vakıfları, çocuğunuzun ya da kendi okulunuzun öğretmenleri ile tanışmak için gerekeni yapın.

# Haklarınızı bilin

Bilgi güçtür! Haklarınızı tam olarak bilirseniz, kendinizi çok daha etkili bir şekilde savunabilirsiniz.

## TAVSİYELER

1. Haklarınız ve ikamet durumunuz ile ilgili daha ayrıntılı ve daha fazla bilgi edinmek için interneti kullanın.
2. Hiç kimsenin sizi kilit altında tutma, size karşı şiddet uygulama, cinsel ilişkiye zorlama vb. hakkı yoktur. Bu tür davranışlar yasal olarak suç sayılır.
3. Kendi paranızı kazanma ve kendi banka kartınıza sahip olma hakkınız vardır.
4. Polise, diğer devlet yetkililerine ve pratisyen hekiminize güvenebilirsiniz. Bu kişiler, herhangi bir tehlike altındaysanız size her zaman yardımcı olabilirler. Hollanda'da Polis vb. hükümet yetkilileri bağımsızdırlar. Bilgilerinizi eşiniz ve akrabalarınız da dâhil hiç kimseyle paylaşamazlar.
5. 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.

# Hayatınızı kendiniz yönetin

Umarız ki bu tavsiyelere ihtiyacınız olmaz ve sizi çok mutlu bir yaşam bekliyordur. Durum böyle değilse, hayatınızın size ait olduğunu unutmayın! Kimsenin sizi kilit altında tutmaya hakkı yok!

| SIZE HANGI KONUDA YARDIMCI OLABILIRLER? | İLETIŞIM BILGILERI |
|---|---|
| **POLIS** | |
| Tehlikeli ve acil durumlarda. | 112 (sadece acil durumlarda) |
| Beyanda bulunmak veya ihbar etmek için. | 0900 - 8844 (acil durumlar dışında)<br>*politie.nl* |
| **VEILIG THUIS** (Ev Güvenliği Servisi) | |
| Eğer evde dövülüyor ve/ veya istismar ediliyorsanız. | 0800 - 2000<br>*veiligthuis.nl* |
| **HET JURIDISCH LOKET** (Hukuki destek) | |
| Bilgi sağlar ve yasal haklarınızla ilgili tüm sorularınıza cevap verir. | 0900 - 8020<br>*juridischloket.nl* |
| **IMMIGRATIE — EN NATURALISATIEDIENST (IND)** (Göçmenlik ve Vatandaşlık Dairesi) | |
| IND sizi oturma durumunuzla ilgili bilgilendirebilir. | 088 - 043 0430<br>*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<br>*huwelijksdwangenachterlating.nl* |
| **DIŞIŞLERI BAKANLIĞI** | |
| Dünyanın herhangi bir yerinde acil bir durumla karşılaşırsanız, bilmediğiniz herhangi bir yerde terk edilirseniz, her zaman Dışişleri Bakanlığı ile iletişim kurabilirsiniz. | 0031 - 247 247 247<br>*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<br>*femmesforfreedom.com* |

FFF_Voorkomen_A4_TU_190723.indd 2 23/07/19 11:08

# Weet waar je heen kunt

**Als er iets aan de hand is, zijn er verschillende mensen en instanties die je kunnen helpen.**

### TIPS

1. Als dat nodig is, heb je in Nederland altijd recht op hulp.
2. Zorg dat je bekend bent met bijvoorbeeld de wijkagenten in de buurt, emancipatiestichtingen en de leraren op school - die van je kinderen of van jezelf.

# Ken je rechten

**Kennis is macht! Als jij weet wat jouw rechten zijn, dan kun je die veel beter verdedigen.**

### TIPS

1. Maak gebruik van het internet voor meer inzicht en informatie over jouw rechten en verblijfsstatus.
2. Niemand mag jou opsluiten, geweld tegen je gebruiken, seks afdwingen, enzovoorts. Dit soort daden zijn zelfs strafbaar.
3. Je hebt het recht om je eigen geld te verdienen en over je eigen bankpasje te beschikken.
4. Je kunt op de politie, andere overheidsinstellingen en je huisarts vertrouwen. Zij zullen jou altijd helpen als je in gevaar bent. In Nederland zijn overheidsdiensten als de politie onafhankelijk. Ze mogen jouw informatie met niemand delen, dus ook niet met je man en schoonfamilie.
5. 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.

# Je eigen leven leiden

**Hopelijk heb je deze tips niet nodig en ga je een heel gelukkig leven tegemoet. Zo niet, onthoud altijd dat je leven van jou is. Niemand heeft dus het recht om je op te sluiten!**

| 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)<br>*politie.nl* |
| **VEILIG THUIS** | |
| Als je wordt geslagen en/of mishandeld. | **0800 - 2000**<br>*veiligthuis.nl* |
| **HET JURIDISCH LOKET** | |
| Geeft informatie en beantwoordt al je vragen over je wettelijke rechten. | **0900 - 8020**<br>*juridischloket.nl* |
| **IMMIGRATIE — EN NATURALISATIEDIENST (IND)** | |
| De IND kan je vertellen hoe het zit met je verblijfsstatus. | **088 - 043 0430**<br>*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**<br>*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**<br>*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**<br>*femmesforfreedom.com* |

FFF_Voorkomen_A4_NL_190723.indd 2 23/07/19 11:10