



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 ببندازید.
- 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 همراهتان برای صحبت با فرد مورد اعتمادتان از طریق پیام متنی، واتس اپ، وایبر، تلگرام یا اسکایپ استفاده کنید.
- 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.
- تترسید 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 یادداشتهی 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