



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

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

- منتظر زمان مناسب برای صحبت با کسی باشید. شاید با ملاقات در ساعاتی خاص موافقت کنید، یا یادداشتی را در صندوق پست فرد بگذارید.
- اگر فرد مورد اعتماد شما برای ملاقات آمد، سعی کنید با او ارتباط برقرار کنید - شاید از طریق پیام متنی و یا یادداشت.
- سعی کنید با همسایه های خود ارتباط خوبی داشته باشید.
- جرات درخواست کمک را داشته باشید و پیشنهاد کمک را قبول کنید.
- نباید در مورد اتفاقی که برای شما رخ داده است شرمند باشید. این مسئله تقصیر شما نیست.
- شما هلندی صحبت نمی کنید، اما فرزندانان این زبان را می دانند؟ پس مطمئن شوید که از این امر استفاده می کنید!
- از به اشتراک گذاشتن تجربیات خود ترسید. گاهی اوقات در میان گذاشتن داستانان می تواند تسکین بزرگی باشد.
- 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.
- از فرد مورد اعتمادتان بخواهید اطلاعاتی درباره حقوق و وضعیت اقامت شما به دست آورد.
- شخص مورد اعتماد شما می تواند گذرنامه ها و سایر اقلام مهم شما را نزد خود نگه دارد.



نزد پلیس بروید

نکات

- اگر شما مورد ضرب و شتم و یا سوء استفاده قرار گرفته اید، نزد پلیس بروید و اظهارات خود را ثبت کنید.
- 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.
- 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

- شما از طریق اینترنت می توانید بینش بهتری نسبت به حقوق خود و وضعیت اقامت خود به دست بیاورید. از آن استفاده کنید.
- مطمئن شوید که در اینترنت ایمن هستید. اجازه ندهید کسی رمز عبور و یا حتی دی جی دی شما را بداند.
- آیا تلفن همراه و کامپیوتر شما چک می شود؟ پس مطمئن شوید که هر بار تاریخچه اینترنت خود را پاک می کنید.
- شما همچنین می توانید از گزینه ناشناس یا حریم خصوصی تلفن همراه خود برای جستجوی آنلاین اطلاعات استفاده کنید.
- آیا با فرد مورد اعتمادتان تماس می گیرید؟ پس از تماس، فوراً مکالمات خود را پاک کنید.
- 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.
- 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.
- 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.



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

پیشنهاد می شود. لازم

نیست که نگران جدا شدن

از فرزندان خود باشید، زیرا

آن ها به مادرائی که دارای

فرزند هستند نیز اقامت

در پناهگاه را پیشنهاد

می دهند.

نگران پول نباشید. شما می توانید

برای دریافت مزایای هلند درخواست

دهید، یا به دنبال شغل و یا تحصیل

و پس از آن یافتن کار باشید.

آیا می ترسید 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 نمی کنید

می توانید برای سیستم زنگ خطر در

پناهگاه زنان درخواست دهید. شما

می توانید 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

سازمان های مختلفی در هلند وجود دارند که می توانید از آن ها درخواست کمک کنید.

نکات

۱. به ارائه دهنده خدمات مراقبتی اعتماد کنید. آن ها برای کمک به شما در آن جا حضور دارند.

۲. نترسید که ممکن است فرزندانتان را از شما بگیرند. شوهر شما، بستگان او، و یا مقامات نمی توانند بدون وجود دلیلی موجه این کار را انجام دهند.

۳. با خواهر شوهر، مادر شوهر، و یا شوهرتان به فرار های ملاقات پزشکی، مانند پزشک عمومی و یا متخصص زنان و زایمان نروید. به تنهایی بروید.

۴. نمی توانید تنها بروید؟ پس سعی کنید یادداشتی برای دکتر یا دستیار او بگذارید، و بگویید که می خواهید یک قرار ملاقات تنها داشته باشید.

۵. آیا فرزند محصل دارید؟ شما می توانید به مددکار اجتماعی مدرسه یا معلمان بگویید که در خانه محبوس شده اید.

۶. به صورت آنلاین کمک بخواهید. بدانید چگونه می توانید با کسانی که می توانند به شما کمک کنند ارتباط برقرار کنید و مطمئن شوید که از این راه استفاده می کنید.

۷. 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. می خواهم از خانه خود فرار کنم.»

۸. 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

۷. صدور گذرنامه جدید را از مقامات محلی و روادید بازگشت را از سفارت یا کنسولگری هلند درخواست کنید. اگر گذرنامه هلندی شما دزدیده شده است، می توانید برای دریافت گذرنامه موقت درخواست دهید - که به آن «گذرنامه آزاد» گفته می شود.

نکات

۱. آیا شما فکر می کنید که این اتفاق می تواند 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.

۲. آیا این کار امکان پذیر نیست؟ پس سعی کنید به شخصی در اطراف خود مراجعه کنید تا این کار را از طرف شما انجام دهد.

۳. بسیار مهم است در صورتی که رها شده اید، پاسپورت خود - و پاسپورت فرزندان خود را- به همراه داشته باشید.

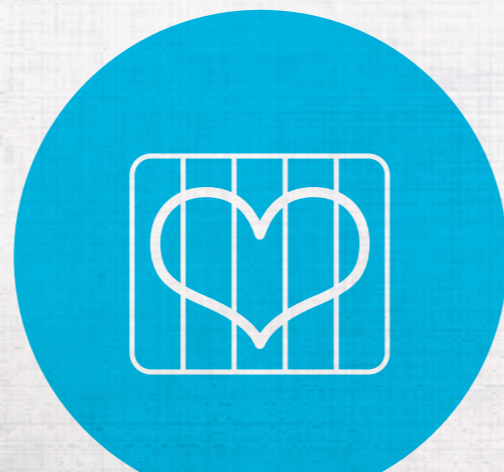
۴. آیا همسران پاسپورت شما را دزدیده است؟ پس مطمئن شوید که این مسئله را گزارش می کنید.

۵. آماده باشید: جزئیات آدرس سفارت هلند در کشور محل تولدتان را پیدا کنید و آن را بنویسید.

۶. آیا شما ترک شده اید؟ پس فوراً این مسئله را به سفارت هلند اطلاع دهید.

۱۲. 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. مهم تر از همه، زندگی شما متعلق به خودتان است! هیچ کس حق ندارد شما را محبوس کند.

در ادامه جزئیات شماری از ارائه دهندگان خدمات مراقبتی آمده است. شما همیشه می توانید با آنها تماس بگیرید. اگر مطمئن نیستید که برای کمک به کجا بروید، از آن ها بپرسید که چه کسی می تواند به شما کمک کند.

آن ها در چه مسائلی می توانند به شما کمک کنند؟	تماس با
پلیس	در مواقع اورژانسی و خطر. (فقط در موارد اورژانسی)
برای ارائه اظهارات و یا گزارش.	۰۸۴۳ - ۰۹۰۰ (موارد غیر اورژانسی) politie.nl
اگر مورد ضرب و شتم و/یا سوء استفاده قرار گرفته اید.	۰۸۰۰ - ۲۰۰۰ 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 juridischloket.nl	
IMMIGRATIE — EN NATURALISATIEDIENST (IND)	می تواند اطلاعات به روز شده ای در مورد وضعیت اقامتان به شما ارائه دهد.
۰۸۸ - ۰۳۳۰ ind.nl	
LANDELIJK KNOOPPUNT HUWELIJKSDWANG EN ACHTERLATING (LKHA)	مرکز ازدواج اجباری و متارکه هلند
۰۷۰ - ۳۳۵ ۳۳۵۳۳۱۹ huwelijksdwangenachterlating.nl	آیا می ترسید که همسران و یا بستگان او شما را به کشور مبدأ خودتان بفرستند؟ یا این اتفاق افتاده است؟ در این صورت می توانید با LKHA تماس بگیرید.
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 - ۲۳۷ ۲۳۷۲۳۷ 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 درگیری، کمک های کافی برای شما فراهم نمی کند؟ در این صورت همواره می توانید از گزینه تماس با مرکز آزادی زنان استفاده کنید.
۰۷۰ - ۳۴۲ ۴۵۰۴۴ femmesforfreedom.com	



Femmes for Freedom