



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.



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 verlenen

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