

Kendi hayatınızın patronu olun

İçindekiler

Namus gerekçeli şiddet	3
Zorunlu terk	4
Zoraki evlilik	6
Evlilik esareti	8
Kadın sünneti	10
Doğum kontrolü	12
Partner seçiminde hür irade	15
Eğitim özgürlüğü	16
Bağımsız yaşama hakkı	18
Acil durum planı	19
Yararlanabileceğiniz destek	20

Giriş

Hollanda'daki tüm vatandaşlar hür irade ve kendi hayatlarının ve bedenlerinin kontrolüne sahip olma hakkına sahiptir. Buna partnerinizi seçme, eğitim alma, doğum kontrolü kullanma ve bir inancın veya dinin parçası olma ya da olmama hakkı da dâhildir.

Ne yazık ki, bu hakların kısıtlandığı durumlarda olan insanlar vardır. Kendi yaşamlarını ve bedenlerini kontrol etmelerine izin verilmez. Hür irade hakkı aileleri veya sosyal çevreleri tarafından ellerinden alınır ve buna karşı çıkarlarsa başları derde girer.

Bu broşür Hollanda'daki haklarınızı açıklar. Buna benzer bir durum meydana geldiğinde ne yapabileceğiniz ve yardım ve tavsiye için nereye gidebileceğiniz konusunda da bilgi verir.

NAMUS GEREKÇELİ ŞİDDET

Bu nedir?

Namus gerekçeli şiddet aile içinde meydana gelir. Yaptığınız bir şeyi kabul etmedikleri için aile üyeleri öfkeli. Ailenin itibarına zarar vermenizden korkarlar.

Namus gerekçeli şiddet örnekleri şunlardır:

- Bir kızın kaçtığı için dövülmesi.
- Homoseksüel bir erkeğin bir kızla evlenmeye zorlanması.
- Ebeveynlerin bir erkek arkadaşı olduğu için kızlarını eve hapsetmesi.
- Arkadaşlarını onaylamadıkları için ebeveynlerin bir çocuğu yurt dışında geride bırakması.
- Anneleri boşanmak istediği için bir babanın çocukları kadından alması.
- Eski kocanın boşandığı karısının yeniden evlenmesine izin vermemesi.
- Bir oğlanın, evlenmeden önce cinsel ilişkiye girdiği için kız kardeşini öldürmesi.

“Ayrılmak istediğimi söylediğimde erkek arkadaşım çok öfkeleni. Yalan olduğu hâlde başkalarına çoktan cinsel ilişkiye girdiğimizi söylemeye başladı. Ayrıca beni tehdit etti. O zaman polise gittim. Bana gerçekten yardımcı oldular.”

Haklarınız nelerdir?

Özgürlük ve güvenlik sizin hakkınızdır.

Namus gerekçeli şiddet Hollanda’da cezaya tabi bir suçtur. Cezanın ölçüsü size yapılanlara bağlıdır.

Ne yapabilirim?

Namus gerekçeli şiddet mağduru musunuz? Bunun sizin başınıza gelebileceğinden mi korkuyorsunuz? Nereden yardım veya tavsiye alabileceğinizi görmek için 20 sayfadaki Yararlanabileceğiniz Destek bölümüne gidin.

Yakın tehlike altında mısınız? Bu durumda her zaman 112’yi aramalısınız.

Durumunuzu bir kişiye anlatın. Bu kişi örneğin, bir arkadaş, doktorunuz veya bir öğretmen olabilir. Sayfa 19 acil durum planında bu konuyla ilgili daha fazla ipucu bulabilirsiniz.

Aileniz yaşamınızı kontrol altında mı tutuyor? Özgürlüğünüzün elinizden alındığını mu hissediyorsunuz? Ailenizle konuşun. Bu bir işe yaramazsa, ailenizin dinleyeceği bir kişiden yardım istemeye çalışın.

Namus gerekçeli şiddet mağdurları bazen ülke dışında bırakılır. Bunun sizin başınıza gelebileceğini hissediyorsanız bir acil durum planı oluşturun. Acil durum planı sayfasında bunu yapmaya ilişkin ipuçlarına bakın.

Şiddete maruz kalıyorsanız, bağımsız bir oturma izni için de başvurabilirsiniz. Bu durumda, şiddete maruz kaldığınızı kanıtlamanız gerekecektir. Örneğin, çürüklerin fotoğrafını çekerek ve/veya şiddetle ilgili bir polis raporu sunarak. Destek kuruluşu *Veilig Thuis* başvuru konusunda size yardımcı olabilir.

Şiddet nedeniyle partnerinizi veya ebeveynlerinizi terk ettiğinizde, oturma izniniz en fazla 1 yıl süreyle geçerli olmaya devam edecektir. Bu nedenle, bağımsız oturma izniniz için başvurmalısınız. Mevcut oturma izninizin süresi dolmadan 4 hafta içinde başvuruyu başlatmalısınız. *Veilig Thuis* bu konuda size yardımcı olabilir.

Şiddete mi maruz kalıyorsunuz? Korunan bir yere de gelebilirsiniz. *Veilig Thuis* veya *Sterk Huis* bunun düzenlenmesinde yardımcı olabilir.

ZORUNLU TERK

Bu nedir?

Zorunlu terk, bir kişinin ailesi veya partneri tarafından ülke dışında bırakıldığı anlamına gelir. Bu durum genellikle çocukların, genç yetişkinlerin veya (çocuklu veya çocuksuz) kadınların başına gelir. Aile veya partner, terk edilen kişinin Hollanda'ya geri gelmesini engellemek için pasaportunu ve diğer belgelerini alırlar.

Terk etmenin farklı nedenleri vardır, örneğin:

- Aileniz ve/veya partneriniz şereflerini lekelediğinize inanıyor.
- Aileniz yanlış insanlarla gezdiğinizizi düşünüyor.
- Aileniz kendi tercihleri olan bir kişiyle evlenmenizi istiyor.
- Aileniz yurt dışında bir kişiye, örneğin bir aile üyesine bakmanızı istiyor.
- Aileniz sünnet olmanızı istiyor.
- Partneriniz sizden boşanmak istiyor.

Haklarınız nelerdir?

Resmî olarak bir yetişkin olduğunuzda (18 yaşından büyük olduğunuzda), istediğiniz yerde yaşama hakkına sahipsinizdir. Yetişkinlerin zorla terk edilmesi aile içi şiddet olarak kabul edilir. Aile içi şiddet yasalarca cezaya tabidir.

Çocukların zorla terk edilmesi çocuk istismarı olarak kabul edilir. Çocuk istismarı da yasalarca cezaya tabidir. Hâkim, ebeveynlerin ebeveynlik haklarının (geçici olarak) alınmasına hükmedebilir.

Ne yapabilirim?

Kurbanlar genelde geride bırakılacaklarını fark etmez. Ancak bazen, fark edebileceğiniz belirtiler olabilir, örneğin:

Aileniz size karşı öfkeli. Sizi tehdit ediyorlar ve/veya dövüyorlar.
Artık (tek başınıza) evden çıkmanıza veya arkadaşlarınızı aramanıza izin verilmiyor.
Aileniz aniden tatile gitmeye karar veriyor. Sizin adınıza ayırtılmış bir geri dönüş bileti yok.
Bir Hollanda pasaportunuz yok veya oturma izninizin süresi dolmuş.
Pasaportunuz veya oturma izniniz sizden alındı.
Aileniz, davranışlarınızı sürdürmeniz durumunda sizi geride bırakmakla tehdit etti bile.

Kendinizin veya bir başkasının geride bırakılacağından mı korkuyorsunuz? Nereden yardım veya tavsiye alabileceğinizi görmek için 20 sayfadaki Yararlanabileceğiniz Destek bölümüne gidin.

Yakın tehlike altında mısınız? 112'yi arayın.
Veilig Thuis'u arayın. Size yardımcı olabilirler.
Durumunuzu bir kişiye anlatın. Bu kişi örneğin, bir arkadaş, doktorunuz veya bir öğretmen olabilir. Sayfa 19 acil durum planında bu konuyla ilgili daha fazla ipucu bulabilirsiniz.
Hollanda'da kalmaya çalışın. Burada yardım edinin. Yurt dışındaysanız yardım almak çok daha zordur.
Pasaportunuzu ve diğer önemli belgelerinizi asla başka bir kişiye vermeyin. Bu belgelerin kopyalarını alın ve gizli tutun veya güvendiğiniz birine verin.
Gitmeden önce tüm kişisel bilgilerinizi toplayın. Buna bir pasaport fotoğrafı, pasaportunuzun bir kopyası, adresiniz ve birey sıra numaranız da dâhildir. Hikâyenizi bir yere yazın. Bunu güvendiğiniz bir kişiye postalayın. Ayrıca bir e-posta adresiniz varsa tüm kopyaları ve hikâyenizi kendinize e-postayla gönderin.
Nereye gittiğinizi güvendiğiniz bir kişiye söyleyin ve biliyorsanız adresinizi verin. Ayrıca kiminle kalacağınızı ve ne zaman geri dönmenizin beklendiğini söyleyin.

Uçakla seyahat ederken kıyafetlerinizin arasına bir kaşık gizleyin. Bu, havalimanındaki güvenlik personelinin sizi fark etmesini sağlayacaktır. Daha detaylı kontrol için sizi alacaklardır ve neler olduğunu onlara anlatabilirsiniz.

Ayrılmadan önce, seyahat ettiğiniz ülkedeki en yakın Hollanda büyükelçiliğini (veya konsolosluğunu) bulmak için www.ambassade.startpagina.nl veya www.minbuza.nl adresini ziyaret edebilirsiniz. Adresi ve telefon numarasını yazın.

Hollanda büyükelçiliklerinin iletişim bilgileri için Hollanda Dış İşleri Bakanlığının ReisApp'i de [seyahat uygulaması] indirebilirsiniz. Telefon numaranızı da yazın veya ezberleyin, böylelikle başka insanlar telefonunuzu alsa bile numaraya yine de sahip olursunuz.

"Ebeveynlerim beni yurt dışında bıraktığında 17 yaşımdaydım. Bir erkek arkadaşım olduğu için kızmışlardı. Oradaki yaşamım çok kötüydü. Bir yıl sonra beni geri almak için Hollanda'ya geldiler ve bir psikologdan yardım aldık. Neyse ki durumlar şimdi daha iyi."

Siz de geride mi bırakıldınız? Nereden yardım veya tavsiye alabileceğinizi görmek için ... sayfadaki Yararlanabileceğiniz Destek bölümüne gidin.

Tavsiye ve yardım için *Landelijk Knooppunt Huwelijksdwang en Achterlating*'i [Hollanda Zorla Evlilik ve Terk Merkezi] arayın. Hollanda'ya güvenli bir şekilde geri dönmenize yardımcı olabilir orada sizin için sığınacak bir yer ayarlayabilirler.

Hollanda büyükelçiliğiyle görüşün. Pasaport ve/veya geri dönüş vizesi konusunda size yardımcı olabilirler.

Hollanda Dış İşleri Bakanlığı ile görüşün.

Evli misiniz? Hikâyenizi ve korkularınızı destek görevlinize anlatın?

Pasaportunuz ve oturma izniniz hâlâ sizde mi? Bu durumda Hollanda'ya kendiniz seyahat edebilirsiniz.

Hollanda'ya döndünüz mü? Nereden yardım veya tavsiye alabileceğinizi görmek için ... sayfadaki Yararlanabileceğiniz Destek bölümüne gidin.

(Geçici olarak) kalabileceğiniz güvenli bir yer bulun. *Veilig Thuis*'u arayın.

Yurt dışındayken evlendiniz mi? O hâlde boşanmanıza yardımcı olacak bir avukat bulmanız gerekecektir. Bunun, partnerinizin avukatıyla aynı avukat olmadığından emin olun.

Kendi geliriniz yoksa, sosyal refah yardımları (finansal yardım) almak için belediyeyle görüşmeniz gerekecektir.

ZORAKİ EVLİLİK

Bu nedir?

Zoraki bir evlilik; ebeveynlerin veya diğer kişilerin bir kişiye (istemediği hâlde) evlenmesi için baskı yapmaları veya buna zorlamaları anlamına gelir. Bu baskı veya zorlama her zaman bariz değildir. Örneğin, evlenmesini istedikleri kişi hakkında sürekli olarak olumlu şekilde konuşarak da yapılabilir. Tehdit ve hatta şiddet olduğunda bu zorlama daha da açık hâlde gelir.

Teklif edilen evliliğe ‘hayır’ diyemeyeceğinizi mi hissediyorsunuz? Veya reddediyorsunuz ancak aileniz sizi dinlemiyor mu? Bu durumda, zorlanıyorsunuz demektir.

Haklarınız nelerdir?

Partnerinizi seçme hakkında ve özgürlüğüne sahipsiniz.

Zoraki evlilik yasalarca cezaya tabidir. Suçlular maksimum 2 yıl hapis cezası alabilirler.

Hollanda’da yaşamayan bir kişiyi evlenmeye zorlamak da ceza gerektiren bir suçtur.

Hollanda’da, herkesin dinî nikâhtan önce resmî nikâh yaptırması gerekir. Bir imam, rahip veya haham henüz resmî olarak evli olmayan kişiler arasında dinî nikâh kıyarsa ceza gerektiren bir suç işlemiş olur.

Ayrıca Hollanda’da evlenmek için 18 yaşında olmanız gerekir. Yurt dışındayken evlendiniz mi?

Her iki taraf da 18 yaşında veya üzerindeyse ancak o zaman nikâhınız Hollanda’da resmîleşir.

Aile üyelerinizle, örneğin, ebeveynler, büyükanne/büyükbaba, çocuklar, torunlar, erkek kardeşler, kız kardeşler ve üvey çocuklarla evlenmenize izin verilmez. Kuzenler arasında evliliğe ancak her iki tarafın da evlilik için rızası olması durumunda izin verilir.

“Ebeveynlerim Mısırlı bir kuzenimle evlenmemi istiyor. Ama ben okumak istiyorum ve sonrasında sevdiğim bir kişiyle evlenmek istiyorum. Beni kuzenimle evlenmeye zorlarsa kaçırım veya polise giderim.”

Ne yapabilirim?

Nereden yardım veya tavsiye alabileceğinizi görmek için 20 sayfadaki Yararlanabileceğiniz Destek bölümüne gidin.

Yakın tehlike altında mısınız? 112’yi arayın.

Hislerinize güvenin. Bir kişiyle evlenmek isteyip istemediğinizi kalbinizde hissedersiniz.

Evlenmek istemiyorsanız, bunu çok net bir şekilde belli etmelisiniz. Hayır diyorsanız bu gerçekten hayır demektir. Ebeveynlerinizi mutlu etmek veya kavgadan kaçınmak için evlenmeyin. Ne yapmak istediğinizi onlara anlatın, örneğin okulunuzu veya eğitiminizi tamamlamak, çalışmak veya partnerinizi kendiniz seçmek gibi.

Eğer aileniz sizi dinlemeyi reddederse, dinleyecekleri bir aile üyesinden veya arkadaştan yardım isteyebilirsiniz.

Tehdit mi ediliyorsunuz? Ebeveynlerinizi ikna edemiyor musunuz? 19 sayfaya gidin ve kaçmak için ihtiyaç duyacağınız acil durum planını okuyun.

Bir evlilik yapmaya zorlamanın cezaya tabi olabileceğini ebeveynlerinize açıklayın.

Ebeveynleriniz dindar mı? Hiçbir dinin veya inancın zorlamayı hoş görmediğini onlara anlatın.

Aile üyeleri veya polis, bir kişinin zorlandığını biliyorlarsa veya bundan şüphe ediyorsa bir evliliğin gerçekleşmesini durdurmak üzere mahkeme emri çıkartabilirler. Onlardan yardım isteyin.

Hâkim de zoraki bir evliliği iptal edebilir. Bu durum bir avukat yardımıyla ve nikâh tarihinizden itibaren altı ay içinde düzenlenmelidir.

Daha uzun bir zaman önce evliliğe zorlandınız ve boşanmak mı istiyorsunuz? Evlilik Esaretine ilişkin daha fazla bilgi için 8 sayfaya gidin.

EVLİLİK ESARETİ

Bu nedir?

Bir kadın bir evliliğe esir edilmiş ve boşanmak istiyor, ancak kocası bunu reddediyor. Bu durum çoğunlukla (hâlen yalnızca) dinî nikâhı olan kadınların başına gelir. Genellikle resmî olarak boşanmayı başarırlar ancak kocasının iş birliği gerektiğinden dinî nikâhı iptal edemezler. Sonuç olarak birçok kadın kendi yaşamına devam etmenin imkânsız olduğunu düşünür.

Haklarınız nelerdir?

(Resmî olarak ve dinî olarak) boşanma hakkına sahipsiniz.

Evlilik esareti Hollanda'da yasalarca cezaya tabidir.

Hâkim, partnerinizin dinî boşanma konusunda iş birliği yapmasını ve buna razı olmasını zorunlu kılabilir. Aksi takdirde partneriniz ceza alabilir.

Hollanda'da, herkesin dinî nikâhtan önce resmî nikâh yaptırması gerekir. Hollanda yasaları sizi korur ve boşanmanız durumunda birçok konuyu düzenler, örneğin çocukların bakımı için gereken para veya kişisel eşyaların paylaşımı.

Yalnızca bir kişiyle evli olabilirsiniz.

Ne yapabilirim?

Henüz evli değil misiniz? Sonradan bir evlilikte 'esir' tutulmaktan kaçınmak için aşağıdaki konuları önceden ayarlayın:

Evlenmeden önce, siz ve müstakbel eşiniz önemli hukuki konuları bir noterde resmîleştirmelisiniz. Bir noter, böyle önemli düzenlemelerin resmî olarak belgelenmesi konusunda kişilere yardımcı olur. Bunu hâlihazırda evliyken de yapabilirsiniz. Bir imam, rahip veya haham önünde yapılan düzenlemeler Hollanda'da resmî olarak geçerli değildir.

- ✓ Hollanda'da veya yurt dışında her iki tarafın da bir dinî boşanmada iş birliği yapmasını kararlaştırabilirsiniz;
- ✓ Resmî bir boşanmanın otomatik olarak dinî bir boşanma ile sonuçlanabileceğini kararlaştırabilirsiniz;
- ✓ Partnerin iş birliği yapmaması durumunda ceza ödemek durumunda olacağını kararlaştırabilirsiniz.
- ✓ Diğer düzenlemeler başlık parası ile ilgili olabilir.

İçeriğini dikkatlice okumadan hiçbir belgeyi imzalamayın. Belgeyi bir avukata da kontrol ettirebilirsiniz. İmzalamaya mı zorlanıyorsunuz? Bu durumda, geçerliliği olmayacağı için her zamanki imzanız dışında bir imza kullanarak belgeyi imzalayabilirsiniz.

Yalnızca dinî nikâhınız varsa belediyeye gidip resmî nikâh kıydırmanız gerekecektir.

"Yasal olarak boşandık ama dinî boşanma yapmayı reddetti. Hâkim onu iş birliği yapmaya zorladı. Şimdi dinî olarak da boşandık."

Bir evlilikte 'hapis' mi tutuluyorsunuz? Nereden yardım veya tavsiye alabileceğinizi görmek için 20 sayfadaki Yararlanabileceğiniz Destek bölümüne gidin.

Yakın tehlike altında mısınız? 112'yi arayın.

Durumunuzu bir kişiye anlatın. Bu kişi örneğin, bir arkadaş, doktorunuz veya bir öğretmen olabilir. Sayfa 19 acil durum planında bu konuyla ilgili daha fazla ipucu bulabilirsiniz.

Resmî bir boşanma mı yapıyorsunuz? Mahkemeden kocanızı dinî boşanma konusunda iş birliği yapmaya zorlamasını isteyebilirsiniz.

Oturma izninizde partnerinizle yaşadığınız mı belirtiliyor? Aile içi şiddet nedeniyle boşanmak mı istiyorsunuz? Öyleyse, bağımsız bir oturma izni için başvurabilirsiniz. *Veilig Thuis* bu konuda size yardımcı olabilir.

KADIN SÜNNETİ (KADIN GENİTAL MUTİLASYONU)

Bu nedir?

Kadın sünneti, bir kızın klitorisinin dış bölümünün kısmen veya tamamen kesilmesini içerir. Klitoris, vajinanın üst bölümündeki hassas küçük çıkıntıdır. Bazı durumlarda, kızın labyası da kesilir veya dikilerek kapatılır. Bu durum meydana geldiğinde, yalnızca idrarını yapmasına ve adet görmesine yetecek kadar küçük bir deliği olacaktır.

Kadın sünneti son derece tehlikelidir. Bu işlem çok yoğun bir kan kaybına ve idrar yolu enfeksiyonu gibi enfeksiyonlara yol açabilir. Kızlar çok hasta olabilir ve hatta ölebilirler. Sünnet edilmiş kadınlar cinsel hayatlarında da ciddi sorunlar yaşayabilirler.

Kadın sünneti savunucuları kesinlikle doğru olmayan hikâyeler anlatabilirler, örneğin:

Kadın sünneti kadınların hamile kalmasını kolaylaştırır. Doğru değil. Kadın sünneti, hamile kalmayı zorlaştıran veya imkânsız hâle getiren enfeksiyonlara yol açabilir.

Çocuk doğumu sırasında, bebeğin kafası klitorise değdiğinde bebek ölebilir. Doğru değil. Klitoris bebek için tamamen zararsızdır.

Klitoris kesilmezse büyümeye devam eder. Doğru değil.

Haklarınız nelerdir?

Hür irade ve kendi bedeniniz üzerinde kontrol hakkına sahipsiniz.

Kadın sünneti veya genital mutilasyon ceza gerektiren bir suçtur. Kadın sünneti yapan veya bu konuda iş birliği yapan bir kişi maksimum 12 yıllık hapis cezası veya para cezası alabilir.

Ayrıca Hollanda'da yaşayan bir kızı yurt dışında sünnet olmaya zorlamak yasalara aykırıdır. İş birliği yapan herkes cezalandırılabilir. Hollanda'da yaşamıyorlarsa yine ceza alabilirler.

Yetişkin kadınların (18 yaşından büyük) sünnet edilmesi de yasalara aykırıdır. Bunu kendisi istiyor olsa bile.

Sünnet mi edildiniz? 38 yaşınıza kadar polise şikâyetle bulunabilirsiniz.

“Sudan’da sünnet edildiğimde sekiz yaşındaydım. Dünyadaki tüm kızların sünnet edildiğini ve bunun normal olduğunu düşünüyordum. Artık bunun çok tehlikeli bir şey olduğunu biliyorum. İki yıl önce kocam kızlarımın da sünnet edilmesini istediğini söyledi ama ben bunu reddettim.”

Ne yapabilirim?

Sünnet mi edildiniz ve sorunlar mı yaşıyorsunuz? Nereden yardım veya tavsiye alabileceğinizi görmek için 20 sayfadaki Yararlanabileceğiniz Destek bölümüne gidin.

Tehlikede misiniz veya tehlikede olan birini mi tanıyorsunuz? 112’yi arayın.

Doktorunuzdan yardım isteyin. Doktorunuz sizi bir kadın doğum uzmanına, psikoloğa veya cinsel terapi uzmanına da yönlendirebilir. Orada güvende olacaksınız.

Sünnet edilmiş kadınlar için özel danışmanlık saatleri vardır. Bu da size yardımcı olabilecek bir doktorla konuşabilmenizi sağlar. Yakınlarınızdaki danışmanlık saatleri hakkında bilgi edinmek için www.fsan.nl adresine gidin.

Sorunlarınız hakkında konuşun. Bu sizin zihninizi rahatlatır. Yanında kendinizi güvende hissedeceğiniz birini bulun.

Estetik ameliyat olmak da mümkündür. Bu konuda doktorunuzla konuşabilirsiniz.

Kendinizin veya başka bir kızın sünnet edilmeye zorlanacağından mı korkuyorsunuz? Nereden yardım veya tavsiye alabileceğinizi görmek için ... sayfadaki Yararlanabileceğiniz Destek bölümüne gidin.

Kadın sünnetinin tehlikeli olduğunu ve yasalarca ceza gerektirdiğini anlatın. Bu durum 'daha hafif' işlem için de geçerlidir. Dinlemeyi ret mi ediyorlar? Güvendiğiniz birinden yardım isteyin.

2006 yılında, tüm dünya genelinden üst düzey imamlar kadın sünnetinin yasaklanması gerektiğini bildirdi. Bunu doğrulamak için bir bildiri de imzaladılar. Çeşitli dillerdeki belgeyi görmek için www.fsan.nl adresine gidin. Bunu ailenize gösterin.

Kızınızın sünnet edilmesini istemiyorsunuz ama yurt dışındaki aileniz size baskı mı yapıyor? Ardından ülkenizi ziyaret ettiğinizde "Kadın Genital Mutilasyonu Bildirisi"nin bir kopyasını yanınızda götürebilirsiniz. Bu belge hükûmet tarafından yayımlanmıştır. Kadın sünnetinin tehlikeli olduğunu ve bunun Hollanda'da ceza gerektiren bir suç olduğunu bildirir. Bunu ailenize okutabilirsiniz. Yedi dildeki belgeyi görmek için www.fsan.nl adresine gidin.

DOĞUM KONTROLÜ

Bu nedir?

Bir erkekle cinsel ilişkiye giren bir kadın hamile kalabilir. Bunu önlemek için doğum kontrolü kullanılır. Doğum kontrolü kullanarak, çocuk isteyip istemediğinize, ne zaman çocuk sahibi olmak istediğinize ve kaç çocuk sahibi olmak istediğinize kendiniz karar verebilirsiniz.

Çok çeşitli doğum kontrol yöntemi vardır, örneğin doğum kontrol hapsi, IUD (spiral olarak da adlandırılan rahim içi araç) veya prezervatif (kondom). Prezervatifler AIDS ve klamidy gibi cinsel yolla bulaşan hastalıklara karşı da korur. Doğum kontrol hapları yalnızca cinsel olarak aktif kadınlar için değildir. Akne ve regl ağrıları için de reçete edilebilir. Farklı doğum kontrol yöntemleri hakkında daha fazla bilgi için www.anticonceptievoorjou.nl web sitesini ziyaret edebilirsiniz.

Bir erkek ve kadın cinsel ilişkiye girdiğinde, erkek penisini kadının vajinasına sokabilir. Erkek boşaldığında penisinden meni gelir ve vajinaya girer, bu da kadını hamile bırakabilir.

Haklarınız nelerdir?

Hür irade ve kendi bedeniniz üzerinde kontrol hakkına sahipsiniz. Doğum kontrolü kullanmak isteyip istemediğinize ve hangi yöntemi kullanmak istediğinize siz karar verirsiniz.

Kimse sizi hamile kalmaya zorlayamaz. Sizi buna zorlayan herkes ceza gerektiren bir suç işlemiş olur.

Hollanda’da doğum kontrolü kullanmak bir haktır. Ayrıca oturma izninizde partnerinizle birlikte yaşadığınız belirtildiğinde.

18 yaşından küçük kızlar için doğum kontrolü ücretsizdir. Maliyetlerle ilgili daha fazla bilgiyi www.zorgwijzer.nl/vergoeding/anticonceptie web sitesinde bulabilirsiniz.

Bilinmesi gereken diğer bir önemli konu, doktorunuzun veya diğer bir hekimin kendisine anlattığınız şeyleri başka bir kişiye anlatmasının yasak olduğudur.

Ne yapabilirim?

Nasıl doğum kontrolü alabilirim?

Doğum kontrolü uygulamaya başlamak mı istiyorsunuz? O hâlde doktorunuza gitmelisiniz. Sizin durumunuza en uygun doğum kontrol yönteminin hangisi olduğunu öğrenmek isteyecek ve bunun için size bazı sorular soracaktır. Bunun ardından, doğum kontrol hapsi kullanmayı tercih ederseniz doktor bir reçete yazacaktır, bunu eczaneye götürmeniz gerekecektir.

“Kuzenimle evlenmeye zorlandım. Ondan boşanmak istiyorum, ondan çocuk sahibi olmak istemiyorum. Bu nedenle gizlice doğum kontrol hapsi kullanıyorum. Kimsenin bulmaması için kutuyu dikkatlice saklıyorum.”

Doğum kontrolünü gizlice kullanmak

Bedeniniz size aittir. Buna rağmen, doğum kontrolü kullandığınızı kimseye söylemek istemediğiniz bir durumun içinde olabilirsiniz. Nelere dikkat etmeniz gerekir?

Normal **kondomlar** veya **kadın kondomları** (vajinanızın içine yerleştirdiğiniz bir kondom) cinsel ilişkiye girmek üzereyken kullanılır. Birlikte yaşamıyorsanız bunları partnerinizin evinde tutabilirsiniz. Prezervatifler reçetesiz şekilde süpermarketlerden, kişisel bakım mağazalarından ve eczanelerden, benzin istasyonlarından veya internetten satın alınabilir. Doğum kontrol hapsi aldığınızda ve düzenli kullandığınızda yine adet görürsünüz. Kutuyu iyi saklamanız gerekir.

IUD veya **rod** gibi doğum kontrol aletleri bir doktor tarafından vücudunuzun içine yerleştirilir. Partneriniz bu gibi aletleri hissedemez. Bunların yan etkileri olabilir, örneğin adet görmeyebilirsiniz veya adetiniz daha hafif ya da daha yoğun geçebilir. Birileri daha az hijyenik ped kullandığınızı veya hiç kullanmadığınızı fark edebilir. Ayrıca **doğum kontrolü yönteminin faturası** ev adresinize gönderilebilir. Bunu önlemek isterseniz doktorunuzu, eczaneyi ve sigorta şirketini bilgilendirmelisiniz. Birlikte buna ilişkin bir çözüm bulabilirsiniz.

Doğum kontrolü yönteminin nasıl gizli şekilde kullanılabileceğine ilişkin daha fazla ipucu için www.femmesforfreedom.com web sitesini ziyaret edebilirsiniz.

Doğum kontrolü kullanmadan cinsel ilişkiye mi girdiniz?

Bir kız veya kadınsınız ve prezervatif ya da başka bir doğum kontrol yöntemi kullanmadan cinsel ilişkiye mi girdiniz? Bu durumda hamile kalabilirsiniz. Hamile kalmayacağınızdan emin olmak için, cinsel ilişkiye girdikten sonraki 5 gün içinde ertesi gün hapı almanız gerekir. Ertesi gün hapını bir eczaneden reçetesiz satın alabilirsiniz.

Hamile olduğunuzu öğrenirseniz verilmesi gereken önemli kararlar vardır. Hamileliği tüm süresi boyunca yaşayıp sonrasında çocuğa bakmaya veya evlatlık vermeye karar verebilirsiniz. Diğer bir seçenek de kürtajdır (hamileliği sonlandırma). Hollanda'da yaşayan tüm kadınlar için kürtaj ücretsizdir. Kürtaj düşünüyorsanız doktorunuzla görüşmelisiniz.

"Arkadaşım 32 yaşında ve tam yedi çocuğu var. Tüm çocuklarına bakacak parası yok. Buna rağmen kocası doğum kontrolü kullanmayı reddediyor."

Erkekler ve doğum kontrolü

Bazen, hamile kalmak (şimdilik) iyi bir fikir olmayabilir. Örneğin, bir çocuk büyütmek için yeterli para kazanmıyor olabilirsiniz. Veya kadın henüz yeni doğum yapmış olabilir. Buna rağmen eşlerinin doğum kontrolü kullanmasını istemeyen erkekler var. Veya bunu düşünmek istemiyorlar. Doğum kontrolü konusunda birlikte konuşmak önemlidir.

Erkekler için tavsiyeler:

Cinsel yolla bulaşan bir hastalık kapmak istemiyor musunuz? Çocuk sahibi olmak istemiyor musunuz? O hâlde cinsel ilişki sırasında her zaman mutlaka prezervatif kullanın. Partnerinizle birlikte bu konuyu tartışabilir ve sizin durumunuz için hangi doğum kontrol yönteminin en iyisi olduğuna karar verebilirsiniz. Doktorunuza birlikte gidebilirsiniz. Kız arkadaşınız/partneriniz doğum kontrolü için bir ücret ödemek zorunda olduğunda, ona bu konuda yardımcı olmakta yarar vardır. Başka erkeklerle cinsel ilişkiye giren erkekler PrEP adı verilen ilacı kullanabilirler. PrEP, bir erkek HIV taşımadığında HIV enfeksiyonuna karşı koruma sağlayan haplardır.

Çocuğunuzla konuşun

Çocuğunuzla bedeni, cinsellik ve doğum kontrolü hakkında konuşmanız çok önemlidir. Çocuğunuzun dinleyin. Bu konular dâhil olmak üzere her konuda sizinle konuşabileceği duygusunu ona verin. Çocuğunuzla bu gibi konuları nasıl konuşabileceğinize ilişkin ipuçları için www.femmesforfreedom.com adresine gidin.

Yardım veya tavsiyeye mi ihtiyacınız var? Kime danışabileceğinizi görmek için 20 sayfadaki Yararlanabileceğiniz Destek bölümüne gidin.

Doğru veya Doğru değil

Doğum kontrolü kullanmak kısır kalmama yol açar mı? Hayır. Doğum kontrolü kullanmayı bıraktığınızda hamile kalabilirsiniz. Bunun ne kadar zaman alacağı kullandığınız doğum kontrolü türüne bağlıdır.

Erkek boşalmadan önce penisini vajinadan çıkarırsa yine de hamile kalınabilir mi? Evet. Erkek boşalmadan önce vajinaya meni girebilir.

Doğum kontrol hapı kilo almanıza neden olur mu? Bazen. Bazı kadınlar hap aldıklarında vücutları daha fazla sıvı tutar. İştahınızı da açabilir. Bu her zaman meydana gelmez veya her doğum kontrolü hapında meydana gelmez.

Hâlâ emziriyorsanız yine hamile kalabilir misiniz? Evet. Hamile kalma şansı daha düşüktür ama yine de mümkündür.

Doğum kontrolünün olumsuz tarafları var mıdır? Evet. Bütün doğum kontrol yöntemlerinin olumlu ve olumsuz tarafları vardır. Doğum kontrol hapını ilk kullanmaya başladığınızda baş ağrısı yaşayabilirsiniz. Bakır IUD ağırlı regl kanamasına neden olabilir. Bu gibi yan etkiler genelde bir süre sonra geçer. Devam etmesi hâlinde doktorunuzla görüşün.

PARTNER SEÇME ÖZGÜRLÜĞÜ

Bu nedir?

Hollanda'da herkes sevme ve istediği kişiyle evlenme hakkına sahiptir. Cinsiyet, geçmiş, din, ten rengi, engellilik ve finans durumu asla önemli değildir.

Haklarınız nelerdir?

Partnerinizi seçme hakkında ve özgürlüğüne sahipsiniz.

Hollanda'da eş cinsel evlilikler yasaldir, yani bir kadın başka bir kadınla, bir erkek de başka bir erkekle evlenebilir.

"Başka bir dine mensup bir erkeği seviyorum. Gerçekten çabalıyorum. Bir tarafta, beni dinimize uygun olarak yetiştiren ebeveynlerim var. Diğer tarafta da mükemmel erkek. Ne yapacağımı bilmiyorum."

Ne yapabilirim?

Aileniz partner seçiminize karşı mı çıkıyor? Nereden yardım veya tavsiye alabileceğinizi görmek için 19 sayfadaki Yararlanabileceğiniz Destek bölümüne gidin.

Hür irade ve kendi partnerinizi seçme özgürlüğü bir insan hakkıdır. Bunu ailenize açıklayın. Ebeveynlerinizle konuşun. Bu bir işe yaramazsa, dinleyecekleri bir aile üyesinden veya arkadaştan yardım isteyebilirsiniz.

Sorununuzu güvendiğiniz bir kişiye anlatın. Örneğin, bir arkadaş, başka bir aile üyesi, bir iş arkadaşı, öğretmen veya doktorunuz. Tavsiye verebilir ve bir çözüm düşünebilirler.

Ailenizin neden karşı çıktığını öğrenmeye çalışın. Böylelikle endişelenmeleri gerekmediğini onlara daha iyi açıklayabilirsiniz.

Benzer bir ilişkisi olan bir kişiyi tanıyor musunuz? Mutlular mı? Belki bu kişi ebeveynlerinizle görüşebilir.

Partner olarak seçtiğiniz kişiyi ebeveynlerinize mümkün olduğunca erken anlatın. Böylelikle partnerinizi kendinizin seçeceği fikrine alışmak için zamana sahip olurlar.

Ne istediğinizden emin olun ve ailenizin bunu bilmesini ve hissetmesini sağlayın.

Bir evliliğe mi zorlanıyorsunuz? Yapabileceklerin konusunda daha fazla bilgi için 19 sayfadaki Zoraki Evlilik bölümüne bakabilirsiniz.

EĞİTİM ÖZGÜRLÜĞÜ

Bu nedir?

Eğitim özgürlüğü, istediğiniz okula ve eğitime karar verme hakkına sahip olduğunuz anlamına gelir. Aralarından seçim yapabileceğiniz yüzlerce farklı eğitim seviyesi var. Kendinize uygun olduğunu düşündüğünüz ve keyif aldığınız bir eğitim veya program seçmeniz önemlidir çünkü bu sizin diploma alma şansınızı artırır.

İnternet üzerinden yapabileceğiniz birçok eğitim seçimi testi vardır. Bunlar hangi konuda eğitim almak istediğinizi anlamanızı kolaylaştırabilir. Bir örneğini www.studiekeuze123.nl adresinde bulabilirsiniz.

Haklarınız nelerdir?

Eğitim alma hakkına sahipsiniz. Eğitim tercihi size aittir.

Hollanda’da yaşayan herkes eğitim alma hakkına sahiptir. Bu durum sığınmacılar ve evlenerek Hollanda’ya göç edenler için de geçerlidir.

Hollanda yasaları çocukların 16 yaşına kadar okula gitmesini şart koşar. Henüz orta öğretim diplomaları yoksa 16 yaşından 18 yaşına kadar okula devam etmek zorundalar. Buna “yeterlilik zorunluluğu” denir.

“Babam marangoz. Benim de marangoz olmamı ve bir gün işini devralmamı istiyor. Kuaför olmak istediğimi söylediğimde babam öfkeleni. Ama ben kendi kararımı veriyorum ve kuaför olmak için eğitim alacağım.”

Ne yapabilirim?

Ebeveynleriniz (veya ebeveyniniz) almak istediğiniz eğitime karşı mı çıkıyor? Nereden yardım veya tavsiye alabileceğinizi görmek için 19 sayfadaki Yararlanabileceğiniz Destek bölümüne gidin.

Eğitim özgürlüğü bir insan hakkıdır. Bunu ailenize açıklayın.

Ebeveynleriniz sizi iyi tanır. Onları dinleyin ama son kararı verecek olan sizsiniz.

Ailenizle konuşun. Bu bir işe yaramazsa, dinleyecekleri bir aile üyesinden veya arkadaştan yardım isteyebilirsiniz.

Belki aileniz var olan eğitim ve iş fırsatlarından haberdar değildir. Onlara daha fazla bilgi verin. İlgilendiğiniz okul veya kurumlardaki açık günleri ziyaret ettiğinizde onları da yanınızda götürün. Öğretmeninizden ebeveynlerinizle konuşmasını isteyin.

Seçiminizi neden kabul etmediklerini anlamaya çalışın. Böylelikle endişelenmeleri gerekmediğini onlara daha iyi açıklayabilirsiniz.

Aynı programa katılmış olan bir kişiyi tanıyor musunuz? Bu kişinin şimdi iyi bir işi var mı?

Belki ailenizle tanıştırabilirsiniz.

Kendiniz için seçtiğiniz eğitimi ebeveynlerinize mümkün olduğunca erken anlatın. Böylelikle kendi seçiminizi yapacağınız fikrine alışmak için zamana sahip olurlar.

Tercihinizden emin misiniz? O hâlde var olan tüm bilgileri aldığınızdan emin olun. Ailenizi ikna etmek için ne tür işler bulabileceğinizi ve ne kazanabileceğinizi bilin.

Eğitim masraflarınızı kendiniz ödeyemiyorsanız öğrenci kredisine başvurabilirsiniz.

Ebeveynleriniz düşük gelire sahipse ek krediye de başvurabilirsiniz. Eğitim masraflarınızı nasıl ödeyebileceğiniz konusunda daha fazla bilgi için www.duo.nl adresine gidin.

“Kızım gazetecilik okumak istiyordu. Ben, seçimini kabul etmedim. Onu hukuk okumaya zorladım, böylece daha fazla para kazanabilirdi. Şimdi avukatlık yapıyor ama mutlu olmadığını biliyorum. Onu buna zorladığım için kötü hissediyorum.”

Çocuğunuzun eğitim tercihi

Çocuğunuzun istediğı eğitimi alabilmesi önemlidir. Doğru seçimi yapmasına yardımcı olabilirsiniz ama onu asla zorlayamazsınız. Okulda çocuklara alabilecekleri farklı eğitim türleri hakkında bilgiler verilir. Çocuğunuz hakkında fazla bilgi sahibi olmadığınız bir eğitim mi almak istiyor? Veya hakkında net bir fikre sahip olmadığınız ya da ilk olarak büyük olasılıkla karşı çıkacağınız bir eğitim? Daha fazla bilgi edinin. Daha az popüler olan eğitimlerde yine de iyi bir yaşam sağlayacak iş olanakları vardır.

BAĞIMSIZ YAŞAMA HAKKI

Bu nedir?

Bağımsız yaşamak, artık ebeveynlerinizle birlikte yaşamadığınız anlamına gelir. Kendi eviniz vardır. Hollanda’da, henüz eğitim gören birçok genç kişi ebeveynleriyle birlikte değil, öğrenci konutlarında veya paylaşılan konaklamalarda kalır. Bir ilişkisi olan ancak evli olmayan birçok insan da birlikte yaşar.

Haklarınız nelerdir?

18 yaşından itibaren bağımsız yaşama hakkına sahipsiniz. Henüz reşit değilseniz, ebeveynlerinizden izin almanız gerekir.

“Okulum ebeveynlerimle birlikte yaşadığım yerden uzaktaydı. Zamanında orada olmak için sabah 5’te kalkmak zorundaydım. Babam ne kadar yorulduğumu fark etti. Kendime ait bir yer bulmama izin verdi. Şimdi eğitim aldığım şehirde bir oda kiraladım ve artık daha iyi notlar alıyorum.”

Ne yapabilirim?

Bağımsız yaşamak istiyorsunuz ancak ebeveynleriniz izin vermiyor mu? Nereden yardım veya tavsiye alabileceğinizi görmek için 19 sayfadaki Yararlanabileceğiniz Destek bölümüne gidin.

Konuyla ilgili olarak konuşun. Eğer ebeveynleriniz gerekçenizi dinlemeyi reddederse, dinleyecekleri bir aile üyesinden veya arkadaştan yardım isteyebilirsiniz.

Evden uzak bir yerde eğitim alıyor veya çalışıyor musunuz? Ebeveynlerinize bunun ne kadar zor olduğunu anlatın. Her sabah çok erken kalkmak zorundasınız ve eve geç geliyorsunuz. Ev ödevinizi bitiremiyorsunuz.

Kendi başınıza yaşamanın sizin için neden iyi olacağını açıklayın. Kendi başınızın çaresine bakmayı öğreneceksiniz. Çalışmak için daha çok zamanınız olacağından, daha iyi notlar alacaksınız.

Evden uzakta yaşayan ve gayet iyi idare eden birini tanıyor musunuz? Belki bu kişi ebeveynlerinizle görüşebilir.

Ebeveynlerinizin neden karşı çıktığını öğrenmeye çalışın. Böylelikle endişelenmeleri gerekmediğini onlara daha iyi açıklayabilirsiniz.

Bağımsız yaşamak istediğinizi ebeveynlerinize mümkün olduğunca erken anlatın. Böylelikle kendi seçiminizi yapacağınız fikrine alışmak için zamana sahip olurlar.

Ebeveynlerinizin size güvenmediğini mi hissediyorsunuz veya bunu size söylüyorlar mı? Size güvenmeleri için neler yapabileceğinizi sorun.

Var olan tüm bilgileri aldığınızdan emin olun. Veya buna maddi olarak gücünüzün yetip yetmeyeceğini. Belki konaklama yardımı vb. alma hakkına sahipsinizdir. Ebeveynlerinizi ikna etmeyi ve sorularını yanıtlamayı kolaylaştırabilir.

Ortaokuldan sonra eğitiminize devam etmeyi planlıyorsanız önceden öğrenci konaklaması için kaydolmanız önemlidir. www.kamers.nl veya www.kamernet.nl gibi web sitelerini de kullanabilirsiniz. Bunun yanı sıra, insanların yeni ev arkadaşı aradığı birçok Facebook sayfası vardır.

Birçok belediyede, 18 yaşından itibaren kiralık konaklama için kaydolabilirsiniz. Bunu yeterince erkenden yaptığınızdan emin olun. Henüz ebeveynlerinizin yanından taşınıp taşınmayacağınızdan emin olmasanız bile bunu yapın çünkü bekleme listesi çok uzundur.

Bağımsız yaşamak için ne yapmanız ve neleri düzenlemeniz gerektiği konusunda daha fazla bilgi için www.femmesforfreedom.com ve www.wijzeringeldzaken.nl sayfalarına gidin.

Sosyal yardımlar ve ödenekler hakkında bilgi için www.toeslagenaanvraag.nl sayfasına gidin.

ACİL DURUM PLANI

Evdeki durumunuz güvenli değil mi? Biriyle evlenmeye mi zorlanıyorsunuz? Yurt dışında geride bırakılmaktan mı korkuyorsunuz? Güvendiğiniz biriyle konuşun ve yardım isteyin. Bu kişi bir arkadaşınız, öğretmeniniz (kendi öğretmeniniz veya çocuğunuzun öğretmeni), doktorunuz veya başka bir yardım görevlisi olabilir. Bir dert ortağı veya gizli bir danışman hikâyenizi dinleyebilir, size yardımcı olabilir ve/veya sizi belirli bir kuruluşa yönlendirebilir.

Dert ortağınız ve/veya yardım görevlinizle konuşmaya ilişkin ipuçları:

Doktorunuzla konuşmak mı istiyorsunuz? O hâlde bir randevu alın ve tek başınıza gidin. Bunu ayarlayamıyorsanız, doktorunuzla tek başınıza konuşmak istediğinizi belirten bir not yazabilir ve bu notu gizlice muayenehanesine bırakabilirsiniz.

Hikâyenizden anlatmaya utanmayın. Her şeyi açıklayın, hiçbir ayrıntıyı atlamayın.

Arama, kısa mesaj veya e-posta gönderme ve ne zaman iletişime gececeğinizle ilgili ayarlamaları yapın. 24 saat boyunca yanıt vermemeniz durumunda dert ortağınızın polisi aramasını da kararlaştırabilirsiniz.

Durumunuz tehlikeli olduğunda ama konuşamayacak durumda olduğunuzda kullanacağınız şifreli bir sözcük kararlaştırabilirsiniz.

Çağrı ve mesajları telefonunuzdan ve/veya tarayıcı geçmişinizden silin.

Birlikte yaptığınız anlaşmalara uyun.

Size yardımcı olabilecek kişi veya kuruluşların telefon numaralarını bir yere yazın. Böylelikle, telefonunuz sizden alınsa bile numaralara yine de bir yerden ulaşabilirsiniz.

Bir tercüman ayarlayın. Felemenkçe bilmiyorsanız veya çok az biliyorsanız bir tercümanın hizmetlerinden yararlanma hakkına sahipsiniz. Konuşulanları tercüme etmek için bir çevirmen hazır bulunur. Destek kuruluşları sizin için bunu sağlayabilir.

Destek kuruluşları gizlilik yükümlölüğü taşıdıklarından destek görevlinize güvenebilirsiniz.

Ailenize veya partnerinize hiçbir şey söyleyemezler.

Etrafınızda konuşabileceğiniz birilerinin olması her zaman için iyidir. Ancak yeni insanlarla nasıl tanışabiliriz?

Komşularınızla sohbet edin. Bir topluluk merkezini veya yakınlarındaki benzer bir yeri ziyaret edin.

Gönüllü bir iş bulmaya çalışın. Yerel kuruluşlara gidin ve internetten arama yapın.

Okula giden çocuklarınız varsa diğer ebeveynlerle konuşmak yararlı olur. Okul faaliyetlerine yardımcı olmak için gönüllü olabilirsiniz.

Belki bir spora veya hobi kulübüne başlayabilirsiniz. Maddi gücünüz üyelik için yeterli değilse belediye size finansal olarak yardımcı olabilir.

İSTEDİĞİNİZ şEYE İNANMA VEYA İNANMAMA HAKKI

Hollanda'da herkes istediği şeye inanma veya inanmama hakkına sahiptir. Kendinizi dindar, ateist veya hümanist olarak görüyor ve deneyimleriniz hakkında güvenli bir ortamda konuşmak mı istiyorsunuz? Hollanda kuruluşu *Humanistisch Verbond* bu konuda konuşmak için zamanlar organize eder (İngilizce ve Felemenkçe). www.humanistischverbond.nl adresine gidin veya freedomofthought@humanistischverbond.nl adresine e-posta gönderin.

Yararlanabileceğiniz destek

Ne tür yardıma ihtiyacınız var?	İletişim
Kadın sünneti, namus gerekçeli şiddet, zorunlu terk, zoraki evlilik ve/veya evlilik esaretiyle ilgili yardıma mı ihtiyacınız var? O hâlde polise ve/veya <i>Veilig Thuis</i> 'a başvurun.	Yakın tehlike altında mısınız? Polisi arayın: 112. Yakın tehlike altında değilsiniz ama yardıma mı ihtiyacınız var? <i>Veilig Thuis</i> 'u arayın: 0800-2000 veya yurt dışından: +31 703 11 90 07. Web sitesi üzerinden <i>Veilig Thuis</i> ile sohbet de edebilirsiniz: www.veiligthuis.nl .
Bu konularla veya başka sorunlarla ilgili olarak doktorunuzla konuşabilirsiniz. Ayrıca GGD (Belediye Sağlık Hizmeti) ile iletişime geçebilirsiniz.	Yakınlarınızdaki GGD bilgilerini öğrenmek için www.ggd.nl adresine de gidebilirsiniz.
Ülke dışında yardıma mı ihtiyacınız var? Dış İşleri Bakanlığı, zoraki evlilik ve terk edilme mağduru olup Hollanda'ya geri dönmek isteyen Hollandalı kişilere yardımcı olur.	Bulunduğunuz ülkedeki Hollanda büyükelçiliğiyle görüşün veya Dış İşleri Bakanlığının 7/24 İletişim Merkezinin +31 247 247 247 numaralı telefonunu arayın, +316 8238 7796 numara üzerinden WhatsApp mesajı gönderin, @247BZ Twitter hesabına yazın ve Reisapp uygulamasına [seyahat uygulaması] yazın.
Ülke dışında terk mi edildiniz? Ülke dışında evlenmeye mi zorlandınız? Veya başka bir kişi için korkuyor musunuz? <i>Landelijk Knooppunt Huwelijksdwang en Achterlating</i> [Hollanda Zorla Evlilik ve Terk Merkezi] ile iletişime geçin.	www.huwelijksdwangenachterlating.nl Telefon: +31 (0)70 34 54 319
IND'den bir oturma izni için başvurabilirsiniz. Bu başvuru, Hollanda'da yaşamınıza onay veren bir izin istediğiniz anlamına gelir. IND, oturma izniyle ilgili tüm konularda size daha fazla bilgi verebilir.	www.ind.nl Telefon: 088 043 04 30 Yurt dışından +31 88 043 04 30 numaralı telefonu aramalısınız. Mektup veya e-posta yoluyla iletişime geçebilirsiniz: Algemene vragen Immigratie- en Naturalisatiedienst, Postbus 17, 9560 AA Ter Apel
Destek kuruluşu <i>Het Juridisch Locket</i> size yakın bir avukat bulmaya yardımcı olabilir.	www.juridischloket.nl Telefon: 0900-8020.
<i>Sterk Huis</i> kuruluşu (aile içi) şiddete maruz kaldığınızda ve korunmaya ihtiyacınız olduğunda yardım sunar.	www.sterkhuis.nl Web siteleri üzerinden sohbet seçeneği de sunuyorlar. <i>Sterk Huis</i> 'i 013 543 30 73 numaralı telefondan arayabilirsiniz. Yardıma mı yoksa hemen geceyi geçirebileceğiniz bir yere mi ihtiyacınız var? 013 751 11 11 numaralı telefonu arayın
Eva ve Zahir, namus gerekçeli şiddet gören ve evliliğe zorlanan 14-23 yaş arasında kızlara ve genç kadınlara sığınma, koruma ve danışmanlık sunuyor.	Eva hakkında daha fazla bilgi için: www.kompaanendebocht.nl Zahir hakkında daha fazla bilgi için: www.fier.nl/voor-professionals/zahir
Sizin isteğiniz dışında bir şeyler mi oldu? Evlenmeye mi zorlanıyorsunuz veya baskı mı görüyorsunuz? Hikâyenizi Chat met Fier üzerinden (isimsiz olarak) paylaşabilirsiniz.	www.fier.nl/chat üzerinden sohbet edin. Fier'i 088 – 20 80 000 numaralı telefondan da arayabilirsiniz.

Personeli sizi dinler, bilgi sunar ve isterseniz pratik konularda size yardım eder.	
Henüz 25 yaşında değil misiniz? O hâlde doğum kontrolü, cinsellik, cinsel yolla bulaşan hastalıklar, kürtaj ve kadın sünneti hakkında sorularınız varsa Sense kuruluşuyla iletişime geçebilirsiniz.	www.sense.info adresine gidin. E-posta gönderebilir, sohbet edebilir veya bir Sense danışmanlık saati içinde ziyaret edebilirsiniz. 0900-402 402 0 numaralı telefondan isimsiz olarak arayabilirsiniz. Aramalar ücretsizdir.
Çocuğunuzu yetiştirirken sorunlar mı yaşıyorsunuz? Veya başka aile sorunlarınız mı var?	Tüm sorularınız için iletişime geçebilirsiniz: <ul style="list-style-type: none"> ○ Bölgenizde faaliyet gösteren yardım görevlilerinden biri. Google'da "wijkteam + semtinizin adı + kasabanın/köyün adı" olarak aratarak bulabilirsiniz ○ Centrum voor Jeugd en Gezin. www.centrumvoorjeugdengazin.nl adresine gidin. ○ Opvoedpoli: www.opvoedpoli.nl.
Reşit değil misiniz? Her konuda Kindertelefoon'u arayabilirsiniz.	www.kindertelefoon.nl üzerinden sohbet edin veya 0800-0432 numarayı arayın.
Femmes for Freedom, Hollanda'daki kızlar ve kadınlar için zoraki evlilikler, çocuk evlilikleri, zorunlu terk, gizlenen kadınlar ve evlilik esaretini durdurmaya adanmıştır. Kuruluş yardım ve tavsiyeler sunar.	www.femmesforfreedom.com . Sorularınız mı var veya yardıma mı ihtiyacınız var? 070-362 65 06 numaralı telefonu arayın veya info@femmesforfreedom.com adresine e-posta gönderin.
UAF kuruluşu, eğitim almak veya iş bulmak isteyen sığınmacılara yardımcı olur.	www.uaf.nl .