

افبیلدینگ:

معرفی

تمامی شهروندان هلندی حق تعیین سرنوشت و کنترل زندگی و بدن خود را دارند؛ که شامل حق انتخاب شریک زندگی، حق تحصیل، حق استفاده از روش‌های پیشگیری از بارداری و حق داشتن یا نداشتن هر دین و مذهبی می‌شود.

متأسفانه برخی افراد در شرایطی قرار می‌گیرند که چنین حقوقی برایشان محدود می‌شود. (از داشتن چنین حقوقی محروم می‌شوند). آن‌ها اجازه‌ی کنترل بر زندگی و بدن خود را ندارند. این حق تعیین سرنوشت توسط خانواده و یا محیط اجتماعی از آن‌ها سلب می‌شود و در صورتی که این افراد مخالفت خود را با این اتفاق ابراز نمایند، دچار مشکل می‌شوند.

در این بروشور شما در کشور هلند توضیح داده می‌شود. این بروشور همچنین اطلاعاتی را درباره‌ی اینکه وقتی چنین اتفاقی برای شما می‌افتد چه کاری از شما ساخته است و برای دریافت کمک و مشاوره به کجا می‌توانید مراجعه کنید، در اختیار شما قرار می‌دهد.

خشونت ناموسی به چه معنی است؟

خشونت ناموسی درون خانواده اتفاق می‌افتد. اعضای خانواده عصبانی هستند، زیرا با آنچه که شما انجام می‌دهید مخالف‌اند. آن‌ها می‌ترسند که شما به اعتبار و آبروی خانواده خدشه وارد کنید.

مثال‌هایی از خشونت‌های ناموسی:

- دختری به خاطر فرار، کتک می‌خورد.
- پسر همجنسگرایی مجبور به ازدواج با یک دختر می‌شود.
- والدینی دختر خود را به این دلیل که دوست‌پسر دارد، در خانه حبس می‌کنند.
- والدینی فرزند خود را به این دلیل که دوستانش را تایید نمی‌کنند در خارج از کشور رها می‌کنند.
- پدری به خاطر اینکه همسرش قصد طلاق دارد، فرزندانش را از مادرشان جدا می‌کند.
- شوهر سابق به همسر مطلقه‌اش اجازه‌ی ازدواج مجدد را نمی‌دهد.
- پسری خواهرش را به دلیل داشتن رابطه‌ی جنسی پیش از ازدواج به قتل می‌رساند.

"وقتی که به دوست‌پسرم گفتم می‌خواهم از او جدا شوم (با او تمام کنم) عصبانی شد. او به دروغ به دیگران گفت که ما باهم رابطه‌ی جنسی داشتیم. او همچنین مرا تهدید کرد. من همان زمان به پلیس مراجعه کردم. آن‌ها واقعاً به من کمک کردند."

حقوق شما چیست؟

شما مستحق داشتن آزادی و امنیت هستید.
خشونت ناموسی در هلند، تخلف کیفری محسوب می‌شود و مجازات آن بستگی به کاری دارد که با شما انجام شده است.

چکاری می‌توانم انجام دهم؟

آیا شما قربانی خشونت ناموسی هستید؟ یا ترس این را دارید که این اتفاق برای شما بیفتد؟ به صفحه‌ی پشتیبانی 18 مراجعه نمایید تا ببینید از کجا می‌توانید کمک و یا مشاوره دریافت کنید.

آیا در آستانه‌ی خطری قریب‌الوقوع هستید؟ در چنین شرایطی باید همیشه با 112 تماس بگیرید.
درباره‌ی وضعیت خود با شخصی صحبت کنید. این شخص می‌تواند دوست، پزشک عمومی و یا معلم شما باشد. می‌توانید در طرح اضطراری در صفحه 16 نکات بیشتری را بیابید.
آیا خانواده‌ی شما زندگی شما را کنترل می‌کنند؟ آیا احساس می‌کنید که آزادی‌تان از شما سلب شده است؟ با خانواده‌ی خود صحبت کنید. و در صورتی که صحبت با آن‌ها به شما کمکی نکرد، می‌توانید از کسی که خانواده‌ی شما به او گوش می‌دهند کمک بخواهید.

قربانیان خشونت‌های ناموسی گاهی اوقات در خارج از کشور رها می‌شوند. در صورتی که احساس می‌کنید ممکن است چنین اتفاقی برای شما بی‌افتد، یک برنامه‌ی فوری برای فرار در نظر بگیرید. نکاتی برای انجام این کار در صفحه‌ی طرح اضطراری ذکر شده است.

اگر در حال تجربه‌ی خشونت هستید، می‌توانید برای اقامت مستقل نیز درخواست دهید. در این مورد، باید اثبات کنید که با شما رفتار خشونت‌باری صورت گرفته است. به عنوان مثال، با گرفتن عکس از کیبودی‌ها و یا با ارائه‌ی گزارش پلیس درباره‌ی خشونت صورت گرفته. سازمان پشتیبانی *Veilig Thuis* می‌تواند به شما در این درخواست کمک کند.
مجوز اقامت شما حداکثر تا یک سال پس از ترک شریک زندگی یا والدینتان به دلیل خشونت، معتبر خواهد بود. به همین دلیل است که باید برای اجازه‌ی اقامت مستقل خود اقدام کنید. شما باید ظرف 4 هفته پیش از انقضای مجوز فعلی خود، فرایند درخواست را شروع کنید. *Veilig Thuis* در این زمینه می‌تواند به شما کمک کند.
آیا گرفتار خشونت هستید؟ در این صورت می‌توانید به یک پناهگاه نیز مراجعه کنید. در رابطه با این موضوع با *Veilig Thuis* یا *Sterk Huis* تماس بگیرید.

به چه معناست؟

رهاسازی اجباری به این معنی است که شخصی توسط خانواده یا شریک زندگی خود در خارج از کشور به حال خود رها شده است. این مورد معمولاً برای کودکان، بزرگسالان جوان و یا زنان (با یا بدون فرزند) اتفاق می‌افتد. خانواده یا شریک زندگی فرد رها شده گذرنامه و سایر مدارک او را می‌گیرد تا از بازگشت وی به هلند جلوگیری به عمل آورد.

دلایل مختلفی برای این رهاسازی وجود دارد، از جمله:

- خانواده و یا شریک زندگی‌تان بر این باورند که شما به شرف و آبروی آن‌ها لطمه زده‌اید.
- خانواده‌ی شما فکر می‌کنند که شما با افراد نادرست معاشرت می‌کنید.
- خانواده از شما می‌خواهند که با فرد مد نظر آن‌ها ازدواج کنید.
- خانواده‌تان از شما می‌خواهند که از کسی مانند یکی از اعضای خانواده در خارج از کشور مراقبت کنید.
- خانواده‌تان می‌خواهند که شما ختنه شوید.
- شریک زندگی‌تان قصد دارد شما را طلاق دهد.

حقوق شما چیست؟

وقتی که به طور رسمی بالغ محسوب می‌شوید (+18)، حق دارید در هر جایی که می‌خواهید زندگی کنید. رهاسازی اجباری بزرگسالان خشونت خانگی محسوب می‌شود. خشونت خانگی مجازات قانونی دارد. رهاسازی اجباری کودکان، کودک‌آزاری محسوب می‌شود. کودک‌آزاری نیز طبق قانون دارای مجازات است. قاضی می‌تواند تصمیم بگیرد که پدر و مادر (به طور موقت) حقوق والدین را از دست بدهند.

چکاری می‌توانم انجام دهم؟

معمولاً قربانیان متوجه این موضوع نمی‌شوند که رها خواهند شد. اما، گاهی اوقات، نشانه‌هایی وجود دارد که ممکن است متوجه آن‌ها شوید، مانند:

اعضای خانواده از شما عصبانی هستند، شما را تهدید کرده و کتک می‌زنند.
دیگر اجازه ندارید (به تنهایی) از خانه خارج شده و یا با دوستان خود تماس بگیرید.
خانواده‌ی شما به طور ناگهانی تصمیم گرفته‌اند که به تعطیلات بروند. هیچ بلیط رفت و برگشتی نیز به نام شما رزرو نشده است.

پاسپورت هلندی ندارید و یا اجازه‌ی اقامت شما منقضی شده است.
خانواده‌ی شما قبلاً تهدید کرده‌اند که اگر به رفتار خود ادامه دهید، شما را ترک خواهند کرد.
از این بابت که شما یا شخص دیگری رها خواهید شد می‌ترسید؟ به صفحه‌ی پشتیبانی 18 بروید تا ببینید از کجا می‌توانید کمک یا مشاوره دریافت کنید.

آیا در آستانه‌ی خطری قریب‌الوقوع هستید؟ با 112 تماس بگیرید.
با Veilig Thuis تماس بگیرید. آن‌ها می‌توانند به شما کمک کنند.
درباره‌ی وضعیت خود با شخصی صحبت کنید. این شخص می‌تواند دوست، پزشک عمومی و یا معلم شما باشد. می‌توانید در طرح اضطراری در صفحه 16 نکات بیشتری را بیابید.
سعی کنید در هلند مانده و در اینجا به دنبال کمک باشید. دریافت کمک در خارج از کشور بسیار سخت‌تر است.
هرگز پاسپورت یا سایر مدارک مهم خود را به شخص دیگری ندهید. از این اوراق کپی تهیه نموده و مخفی نگه دارید یا اینکه به شخص قابل اعتمادی بدهید.

تمامی اطلاعات شخصی خود را پیش از رفتن جمع‌آوری کنید. این اطلاعات شامل یک عکس گذرنامه، یک کپی از گذرنامه، آدرس و شماره‌ی BSN شما است. ماجرای خود را نوشته و برای شخص قابل اعتمادی ارسال کنید. در صورتی که آدرس ایمیل شخصی دارید، باید تمام نسخه‌ها و ماجرایتان را برای خودتان نیز ایمیل کنید.
به شخص مورد اعتمادی بگویید کجا می‌روید و آدرس خود را به او بدهید. به او بگویید پیش چه کسی خواهید ماند و چه زمانی برمی‌گردید.

در صورتی که با هواپیما سفر می‌کنید، یک قاشق را بین لباس‌های خود پنهان کنید. این کار باعث جلب توجه پرسنل امنیتی فرودگاه به شما می‌شود. آن‌ها شما را برای بررسی‌های بیشتر می‌برند و می‌توانید به آن‌ها بگویید که چه اتفاقی برای شما افتاده است.

قبل از حرکت، می‌توانید به سایت‌های www.ambassade.startpagina.nl یا www.minbuza.nl سر بزنید تا محل نزدیک‌ترین سفارت (یا کنسولگری) هلند را در کشور مقصد، بیابید. آدرس و شماره تلفن را یادداشت کنید. همچنین می‌توانید ReisApp [برنامه‌ی سفر] وزارت امور خارجه‌ی هلند را برای اطلاعات تماس سفارتخانه‌های هلند دانلود کنید. شماره تلفن را یادداشت کرده یا آن را به خاطر بسپارید تا اگر تلفنتان را از شما گرفتند، همچنان به شماره دسترسی داشته باشید.

"زمانی که پدر و مادر مرا در خارج از کشور رها کردند، 17 ساله بودم. آن‌ها از اینکه من دوست پسر داشتم عصبانی بودند. در آن‌جا زندگی بسیار سختی داشتم. آن‌ها پس از یک سال به دنبال من آمده و مرا به هلند برگرداندند و ما از یک روانشناس کمک گرفتیم. خوشبختانه الان اوضاع بهتر شده است."

آیا شما رها شده‌اید؟

به منظور دریافت مشاوره و کمک با *Landelijk Knooppunt Huwelijksdwang en Achterlating* [مرکز ازدواج اجباری و رهاسازی هلند] تماس بگیرید. آن‌ها می‌توانند در بازگشت به هلند به شما کمک کنند و در اینجا سرپناهی را برای شما ترتیب دهند.

با سفارت هلند تماس بگیرید. آن‌ها می‌توانند در رابطه با پاسپورت و یا ویزای بازگشتن به شما کمک کنند.

با وزارت امور خارجه هلند تماس بگیرید.

آیا متاهل هستید؟ در رابطه با ماجرا و ترس‌های خود با مددکاران صحبت کنید.

اگر هنوز پاسپورت و اجازه‌ی اقامت خود را دارید، خودتان می‌توانید به هلند برگردید.

آیا به هلند بازگشته‌اید؟ به صفحه‌ی پشتیبانی مراجعه کنید تا ببینید از چه جایی می‌توانید کمک یا مشاوره دریافت کنید.

مکان امنی را جهت اسکان (موقتی) بیابید. با *Veilig Thuis* تماس بگیرید.

آیا در خارج از کشور ازدواج کرده‌اید؟ پس برای طلاق نیاز است از یک وکیل کمک بگیرید. اطمینان حاصل کنید که وکیل مورد نظرتان وکالت شریک زندگی شما را بر عهده نداشته باشد.

در صورت نداشتن درآمد شخصی، به منظور دریافت مزایای رفاه اجتماعی (کمک مالی) با شهرداری تماس بگیرید.

ازدواج اجباری

به چه معناست؟

ازدواج اجباری به این معناست که والدین یا افراد دیگر شخصی را تحت فشار گذاشته و او را وادار به ازدواج (برخلاف میلش) می‌کنند. این فشار یا نیرو همیشه به شکلی بدیهی و آشکار نیست. برای مثال، آن‌ها می‌توانند این کار را با صحبت بسیار مثبت در مورد فردی که مایلند با شما ازدواج کند، انجام دهند. این اجبار، در صورتی که با تهدید و خشونت همراه باشد بسیار واضح خواهد بود.

آیا احساس می‌کنید که نمی‌توانید به ازدواج پیشنهادی "نه" بگویید؟ یا اینکه از این ازدواج خودداری می‌کنید ولی خانواده‌تان به حرف شما گوش نمی‌دهند؟ این یعنی اینکه شما تحت اجبار قرار گرفته‌اید.

حقوق شما چیست؟

شما دارای حق و آزادی در انتخاب شریک زندگی خود هستید. ازدواج اجباری دارای مجازات قانونی است. و جریمه‌ی آن حداکثر 2 سال حبس است. اجبار به ازدواج فردی که در هلند زندگی نمی‌کند نیز تخلف کیفری محسوب می‌شود. در هلند، پیش از برگزاری مراسم ازدواج مذهبی، ازدواج باید به صورت قانونی ثبت شده و انجام گیرد. امام، کشیش یا خاخام اگر بین افرادی که هنوز به طور قانونی ازدواج نکرده‌اند، ازدواج مذهبی انجام دهند، مرتکب جرم کیفری می‌شوند. برای ازدواج در هلند باید 18 سال یا بیشتر داشته باشید. آیا در خارج از کشور ازدواج کرده‌اید؟ در این صورت ازدواج شما در هلند تنها در صورتی می‌تواند قانونی تلقی شود که هر دو 18 سال یا بیشتر داشته باشید. شما مجاز به ازدواج با یکی از اعضای خانواده؛ مانند والدین، پدربزرگ و مادربزرگ، فرزند، نوه، برادر، خواهر یا خواهر و برادر خوانده نمی‌باشید. ازدواج بین عموزاده‌ها تنها در صورتی که هر دوی شما بخواهید با یکدیگر ازدواج کنید، مجاز است.

"پدر و مادرم از من می‌خواهند با پسر عمومی مصری خود ازدواج کنم. اما من قصد دارم درس بخوانم و بعداً با کسی که دوستش دارم ازدواج کنم. اگر مجبورم کنند با پسر عمومی ازدواج کنم، فرار می‌کنم و یا به پلیس مراجعه می‌کنم."

چه کاری می‌توانم انجام دهم؟

به صفحه پشتیبانی ... بروید تا ببینید از کجا می‌توانید کمک و یا مشاوره دریافت کنید.

آیا در آستانه‌ی خطری قریب‌الوقوع هستید؟ با 112 تماس بگیرید.

به احساسات خود اعتماد کنید. شما در دل خود می‌دانید که مایل به ازدواج با شخصی هستید یا خیر. اگر مایل به ازدواج نیستید، این موضوع را بایستی کاملاً روشن کنید.

نه شما به معنی نه است. برای خوشنودی والدین خود و یا اجتناب از دعوا ازدواج نکنید. به آن‌ها بگویید چه چیزی می‌خواهید، مانند اتمام مدرسه، تحصیل، کار یا انتخاب شریک زندگیتان.

اگر خانواده‌تان از گوش کردن به حرف‌های شما امتناع می‌کنند، می‌توانید از یکی از اعضای خانواده یا دوستی که به او گوش می‌دهند کمک بخواهید.

آیا شما تهدید می‌شوید؟ یا نمی‌توانید والدین خود را متقاعد کنید؟ به صفحه 16 بروید و در صورت نیاز به فرار، درباره‌ی طرح اضطراری بخوانید.

به والدین خود توضیح دهید که اجبار به ازدواج دارای مجازات کیفری است.

پدر و مادران افرادی مذهبی هستند؟ به آن‌ها بگویید که هیچ دینی با زور و اجبار موافق نیست.

اعضای خانواده، یا پلیس، اگر متوجه یا مشکوک شوند که فردی تحت فشار قرار گرفته است، به منظور جلوگیری از ازدواج می‌توانند حکم دادگاه را دریافت کنند. از آن‌ها کمک بخواهید.

قاضی همچنین می‌تواند نکاح اجباری را فسخ کند. این موضوع باید با کمک یک وکیل و در طی شش ماه پس از روز ازدواج شما انجام گیرد.

آیا از ازدواج شما زمان زیادی گذشته و می‌خواهید طلاق بگیرید؟ برای اطلاعات بیشتر در مورد اسارت زناشویی به صفحه 7 بروید.

اسارت زناشویی

به چه معناست؟

زنی که قصد جدایی دارد اما شوهرش حاضر به همکاری نیست، مانند یک اسیر است. این موضوع بیشتر برای زنانی اتفاق می‌افتد که ازدواج مذهبی و شرعی انجام داده‌اند. آن‌ها اغلب موفق به طلاق قانونی می‌شوند، اما نمی‌توانند ازدواج شرعی را فسخ کنند زیرا این امر مستلزم همکاری مرد است. در نتیجه بسیاری از زنان ادامه‌ی زندگی خود را غیرممکن می‌دانند.

حقوق شما چیست؟

شما حق طلاق دارید (قانونی و شرعی).

اسارت زناشویی در هلند دارای مجازات کیفری است.

قاضی می‌تواند شریک زندگی شما را ملزم به همکاری و رضایت به طلاق شرعی کند. او در صورت اجتناب از این کار، می‌تواند جریمه شود.

همه‌ی مردم در هلند پیش از برگزاری مراسم ازدواج مذهبی، باید به طور قانونی ازدواج کنند. قانون هلند از شما محافظت نموده و در صورت طلاق، چندین کار را برای شما ترتیب می‌دهد، مانند پول برای مراقبت از فرزندان و یا نحوه‌ی تقسیم وسایل شخصی.

شما می‌توانید فقط با یک نفر ازدواج کنید.

چه کاری می‌توانم انجام دهم؟

هنوز ازدواج نکرده‌اید؟ به منظور پیش‌گیری از اسارت در ازدواج جنبه‌های زیر را در نظر بگیرید:

قبل از ازدواج، شما و همسر آینده‌تان باید در مورد مسائل مهم حقوقی در یک دفتر اسناد رسمی به توافق برسید. دفتر اسناد رسمی به افراد کمک می‌کند تا به طور رسمی چنین قراردادهای مهمی را ثبت کنند. شما همچنین می‌توانید این کار را پس از ازدواج نیز انجام دهید. قراردادهای بسته شده در برابر امام، کشیش یا خاخام، از نظر قانونی در هلند معتبر نیستند.

✓ می‌توانید بر روی همکاری هر دو نفرتان با طلاق مذهبی در هلند یا خارج از کشور، توافق نمایید.

✓ می‌توانید توافق کنید که طلاق قانونی خود به خود منجر به طلاق شرعی نیز می‌شود.

✓ سایر قراردادها می‌تواند مربوط به مهریه باشد.

قبل از مطالعه‌ی دقیق مطالب، هیچ کاغذی را امضا نکنید. شما همچنین می‌توانید آن را توسط یک وکیل نیز بررسی کنید. مجبور به امضا هستید؟ پس می‌توانید سند را با امضایی غیر از امضای معمول خود امضا کنید، بدین ترتیب این سند دیگر معتبر نخواهد بود.

اگر ازدواج شما فقط به شکل مذهبی انجام گرفته است، باید به شهرداری باید به شهرداری مراجعه نموده و ازدواج خود را به صورت قانونی نیز ثبت کنید.

"ما به صورت قانونی طلاق گرفتیم اما او حاضر به طلاق شرعی نشد. قاضی او را وادار به انجام همکاری کرد. حال، طلاقمان به شکل شرعی نیز انجام گرفته است"

آیا در ازدواج خود «اسیر» هستید؟ به صفحه‌ی پشتیبانی 18 بروید تا ببینید از کجا می‌توانید کمک و یا مشاوره دریافت کنید.

آیا در آستانه‌ی خطری قریب‌الوقوع هستید؟ با 112 تماس بگیرید.

با شخصی مانند دوست، پزشک و یا معلمان درباره‌ی وضعیت خود صحبت کنید. در این باره می‌توانید نکات بیشتری را در طرح اضطراری موجود در صفحه... بیابید.

آیا در حال انجام طلاق قانونی هستید؟ شما می‌توانید از دادگاه درخواست کنید که از همکاری شوهر شما در طلاق شرعی، اطمینان حاصل کند.

آیا در مجوز اقامت شما قید شده است که همراه با همسران زندگی می‌کنید؟ و دلیل شما برای طلاق، خشونت خانگی است؟ بنابراین می‌توانید برای دریافت اجازه‌ی اقامت مستقل اقدام کنید. Veilig Thuis می‌تواند در این زمینه به شما کمک کند.

ختنه‌ی زنان

به چه مناسبت؟

ختنه‌ی زنان شامل بریدن بخش یا تمامی کلیتوریس می‌باشد. کلیتوریس، توده‌ای کوچک و حساس در قسمت بالایی واژن است. در برخی موارد، لابیای دختر نیز بریده شده یا دوخته می‌شود. هنگامی که انجام ختنه صورت می‌گیرد، او فقط یک سوراخ کوچک خواهد داشت که از طریق آن نیاز به ادرار کردن و قاعدگی دارد.

ختنه‌ی زنان بسیار خطرناک است. این روش می‌تواند منجر به از دست دادن خون زیاد و عفونت‌هایی مانند عفونت‌های مجاری و ادراری شود. دختران ممکن است بسیار بیمار شده و یا حتی بمیرند.

زنان ختنه شده نیز می‌توانند مشکلات زیادی را در رابطه‌ی جنسی خود تجربه کنند.

حقوق شما چیست؟

طرفداران ختنه‌ی زنان می‌توانند داستان‌هایی را بیان کنند که کاملاً نادرست‌اند، مانند: ختنه‌ی زنان باردار شدن را برای زنان آسان‌تر می‌کند. نادرست است. ختنه‌ی زنان ممکن است باعث عفونت‌هایی شود که می‌تواند باردار شدن را سخت‌تر یا غیرممکن کند.

در حین زایمان اگر سر نوزاد به کلیتوریس برخورد کند، نوزاد می‌میرد. نادرست است. کلیتوریس برای نوزاد کاملاً بی‌ضرر است. کلیتوریس اگر بریده نشود، بزرگتر می‌شود. نادرست است.

شما حق تعیین سرنوشت و کنترل بر روی بدن خود را دارید.

ختنه کردن زنان جزو جرایم کیفری محسوب می‌شود.

فردی که ختنه‌ی زنان را انجام دهد یا به نحوی در انجام این کار همکاری کند، حداکثر به ۱۲ سال زندان و یا جریمه‌ی نقدی محکوم می‌شود.

همچنین اجبار یک دختر ساکن هلند برای ختنه کردن در خارج از کشور غیرقانونی است. و عوامل این اتفاق نیز قابل مجازات هستند.

ختنه کردن زنان بالغ (18+) نیز غیرقانونی است. حتی اگر خودش بخواهد.

آیا شما ختنه شده‌اید؟ شما می‌توانید حداکثر تا 38 سالگی به پلیس گزارش بدهید.

" من هشت ساله بودم که در سودان ختنه شدم. فکر می‌کردم این اتفاق امری طبیعی و عادی است و همه‌ی دختران دنیا ختنه شده‌اند. اکنون می‌دانم که این کار بسیار خطرناکی است. دو سال پیش شوهرم گفت که می‌خواهد دخترانمان را هم ختنه کنند، اما من نپذیرفتم."

چه کاری می‌توانم انجام دهم؟

آیا ختنه شده‌اید و دچار مشکلاتی هستید؟ به صفحه‌ی پشتیبانی 18 بروید تا ببینید از کجا می‌توانید کمک و یا مشاوره دریافت کنید.

آیا در آستانه‌ی خطری قریب‌الوقوع هستید؟ با 112 تماس بگیرید.

از پزشک خود کمک بخواهید. او همچنین می‌تواند شما را به یک متخصص زنان، روان‌شناس یا یک درمانگر جنسی ارجاع دهد.

ساعات مشاوره ویژه ای برای زنان ختنه شده وجود دارد. با اینکار می‌توانید با دکترای صحبت کنید که به شما کمک کند. برای یافتن اطلاعات مربوط به ساعات مشاوره در نزدیکی خود به سایت www.fsan.nl مراجعه کنید.

در مورد مشکلات خود صحبت کنید، با اینکار می‌توانید احساس آرامش کنید. کسی را پیدا کنید که با او احساس امنیت می‌کنید.

امکان انجام جراحی ترمیمی نیز وجود دارد. می‌توانید در این باره با پزشک خود صحبت کنید.

آیا نگران این هستید که شما یا دختر دیگری مجبور به ختنه شوید؟ به صفحه‌ی پشتیبانی ... مراجعه کنید تا ببینید از کجا می‌توانید کمک یا مشاوره دریافت کنید.

توضیح دهید که ختنه‌ی زنان خطرناک و دارای مجازات قانونی است. آن‌ها از گوش دادن امتناع می‌کنند؟ از کسی که به او اعتماد دارید کمک بخواهید.

در سال 2006، امامان عالی‌رتبه در سراسر جهان اعلام کردند که ختنه‌ی زنان باید ممنوع شود. آن‌ها همچنین بیانیه‌ای را برای تأیید این موضوع امضا کردند. برای یافتن سند به زبان‌های مختلف به www.fsan.nl بروید، و سند را به خانوادگی خود نشان دهید.

آیا حاضر به ختنه‌ی دخترتان نیستید اما خانواده‌تان در خارج از کشور به شما فشار می‌آورند؟ بنابراین می‌توانید یک کپی از "بیانیه‌ی ختنه‌ی زنان" را هنگام بازدید از کشور مبدأ همراه خود ببرید. این سند توسط دولت صادر شده است.

در این بیانیه آمده است که ختنه‌ی زنان در هلند خطرناک و جرم محسوب می‌شود. می‌توانید از خانوادگی خود بخواهید که آن را بخوانند. برای یافتن سند به هفت زبان مختلف به سایت www.fsan.nl بروید.

پیشگیری از بارداری

تعریف

زنی که با یک مرد رابطه‌ی جنسی دارد، ممکن است باردار شود. برای جلوگیری از این امر از لوازم پیشگیری از بارداری استفاده می‌شود. با استفاده از روش‌های پیشگیری از بارداری، حق انتخاب دارید که آیا می‌خواهید بچه‌دار شوید یا نه، چه زمانی می‌خواهید بچه‌دار شوید و چند فرزند می‌خواهید.

انواع مختلف روش‌های پیشگیری از بارداری مانند قرص‌های ضد بارداری، آی‌یودی (وسیله‌ی داخل رحمی که کویل نیز نامیده می‌شود) یا کاندوم وجود دارند. کاندوم همچنین افراد را در برابر بیماری‌های مقاربتی مانند ایدز و کلامیدیا محافظت می‌کند. قرص‌های ضد بارداری نه تنها برای زنانی که از لحاظ جنسی فعال هستند کاربردی می‌باشند، بلکه برای درمان آکنه و دردهای قاعدگی نیز موثر هستند. وبسایت www.anticonceptievoorjou.nl توضیحات بیشتری را در مورد روش‌های مختلف بارداری ارائه می‌دهد.

وقتی زن و مردی رابطه‌ی جنسی دارند، مرد آلت تناسلی خود را وارد واژن زن می‌کند. وقتی مرد انزال می‌شود، منی از آلت تناسلی او خارج شده و وارد واژن می‌شود و زن ممکن است باردار شود.

حقوق شما چیست؟

شما حق تعیین سرنوشت و کنترل بدن خود را دارید. شما تصمیم می‌گیرید که آیا و چه زمانی می‌خواهید از روش‌های پیشگیری از بارداری و چه نوع روشی استفاده کنید. هیچ‌کس نمی‌تواند شما را مجبور به بارداری و یا عدم بارداری کند. هر کس شما را در این امر تحت فشار قرار دهد مرتکب جرم کیفری شده است. در هلند، استفاده از روش‌های پیشگیری از بارداری یک حق است؛ حتی زمانی که در مجوز اقامت شما آمده است که با شریک زندگی خود زندگی می‌کنید. لوازم پیشگیری از بارداری برای دختران زیر 18 سال رایگان است. وبسایت www.zorgwijzer.nl/vergoeding/anticonceptie اطلاعات بیشتری در مورد هزینه‌ی روش‌های جلوگیری از بارداری ارائه می‌دهد. نکته‌ی مهم دیگری که باید بدانید، این است که پزشک شما یا هر پزشک دیگری از گفتن آنچه که با او در میان می‌گذارید منع شده است.

چه کاری می‌توانم بکنم؟

چگونه می‌توانم لوازم پیشگیری از بارداری را تهیه کنم؟

آیا می‌خواهید استفاده از روش‌های پیشگیری از بارداری را شروع کنید؟ پس باید به پزشک مراجعه کنید. او به شما می‌گوید که کدام نوع پیشگیری از بارداری برای شما بهترین است و از شما سوالاتی می‌پرسد. پس از آن، در صورت انتخاب قرص، پزشک نسخه‌ای می‌نویسد و آن نسخه را برای دریافت قرص به داروخانه می‌برید.

"من مجبور شدم با پسر عمویم ازدواج کنم. می‌خواهم از او جدا شوم و تمایلی ندارم که از او باردار شوم. به همین دلیل مخفیانه از قرص‌های ضد بارداری استفاده می‌کنم. جعبه را به خوبی پنهان می‌کنم تا کسی نتواند آن را پیدا کند". استفاده‌ی مخفیانه از لوازم پیشگیری از بارداری شما مسئول بدن خود هستید. با این حال، ممکن است در موقعیتی قرار بگیرید که نخواهید به کسی بگویید که از روش‌های پیشگیری از بارداری استفاده می‌کنید. به چه چیزی باید توجه داشته باشید؟

کاندوم معمولی یا کاندوم زنانه (کاندومی که در داخل واژن قرار داده می‌شود) زمانی استفاده می‌شود که در شرف داشتن رابطه‌ی جنسی هستید. اگر با هم زندگی نمی‌کنید می‌توانید آن‌ها را در خانه‌ی شریک زندگی خود نگهدارید. کاندوم را می‌توان بدون نسخه، در سوپرمارکت‌ها، داروخانه‌ها و داروخانه‌ها، در پمپ بنزین‌ها یا به صورت آنلاین خریداری کرد.

وقتی از قرص‌های ضد بارداری به درستی استفاده کنید، همچنان پریود خود را خواهید داشت. اما باید جعبه را به خوبی پنهان کنید.

وسایل پیشگیری از بارداری مانند IUD یا میله توسط پزشک در داخل بدن شما کاشته می‌شوند. شریک شما نمی‌تواند این وسیله را احساس کند. آی‌یودی‌ها می‌توانند عوارض جانبی از قبیل پریود نشدن یا پریودهای سبک‌تر یا سنگین‌تر داشته باشند. ممکن است کسی متوجه شود که از نوار بهداشتی استفاده نمی‌کنید یا کمتر استفاده می‌کنید.

همچنین می‌توانید صورت حساب لوازم پیشگیری از بارداری را در آدرس منزل خود دریافت کنید. اگر می‌خواهید از دریافت صورت حساب در درب منزل خود اجتناب کنید، باید به پزشک عمومی/پزشک، داروخانه و شرکت بیمه اطلاع دهید. با مشارکت همدیگر می‌توانید راه حلی برای آن پیدا کنید.

وب سایت www.femmesforfreedom.com نکات بیشتری در مورد نحوه‌ی استفاده‌ی مخفیانه از لوازم پیشگیری از بارداری را ارائه می‌دهد.

آیا بدون استفاده از روش‌های پیشگیری از بارداری رابطه‌ی جنسی داشتید؟

آیا شما دختر یا زنی هستید که بدون استفاده از کاندوم یا هر نوع روش پیشگیری از بارداری رابطه‌ی جنسی داشته‌اید؟ در این صورت ممکن است باردار شوید. اگر می‌خواهید مطمئن شوید که باردار نمی‌شوید، باید قرص morning after را ظرف 5 روز پس از رابطه‌ی جنسی مصرف کنید. می‌توانید قرص morning after را بدون نسخه از داروخانه خریداری کنید.

اگر متوجه شدید باردار هستید، باید تصمیمات مهمی بگیرید. می‌توانید بارداری را ادامه دهید و کودک را به دنیا بیاورید و سپس تصمیم بگیرید که می‌خواهید کودک را نگهدارید یا برای فرزندخواندگی پیشنهاد دهید. گزینه‌ی دیگر، سقط جنین (خاتمه‌ی بارداری) است. سقط جنین برای تمام زنانی که در هلند زندگی می‌کنند رایگان است. اگر قصد سقط جنین را دارید باید با پزشک خود تماس بگیرید.

”دوست من 32 ساله است و در حال حاضر هفت فرزند دارد. او پول کافی برای مراقبت از فرزندانش ندارد، اما همسرش همچنان او را از استفاده از روش‌های جلوگیری از بارداری منع می‌کند.”

مردان و پیشگیری از بارداری

گاهی اوقات، باردار شدن (هنوز) ایده‌ی خوبی نیست. مثلاً وقتی که پول کافی برای مراقبت از فرزندان خود ندارید، یا هنگامی که به تازگی زایمان کرده‌اید. با این حال، مردانی وجود دارند که نمی‌خواهند همسرشان از روش‌های پیشگیری از بارداری استفاده کند. مهم است که در مورد پیشگیری از بارداری با شریکتان صحبت کنید.

نکاتی برای مردان:

اگر نمی‌خواهید به بیماری‌های مقاربتی مبتلا شده و یا بچه‌دار شوید حتماً هنگام رابطه‌ی جنسی از کاندوم استفاده کنید. شما و شریکتان می‌توانید در مورد این موضوع صحبت کرده و تصمیم بگیرید که کدام نوع پیشگیری از بارداری در موقعیت شما بهترین است. می‌توانید با هم به پزشک مراجعه کنید. وقتی دوست‌دختر/شریک شما مجبور است هزینه‌ی لوازم پیشگیری از بارداری را بپردازد، بهتر است که در پرداخت هزینه‌ها به او کمک کنید.

مردانی که با مردان دیگر رابطه جنسی دارند می‌توانند از داروی به اصطلاح PrEP استفاده کنند. PrEP ها قرص‌هایی هستند که در صورت عاری بودن فرد از HIV او را در برابر این عفونت محافظت می‌کنند.

با فرزندتان صحبت کنید

صحبت کردن با فرزندتان در مورد بدنشان، جنسیت و پیشگیری از بارداری بسیار مهم است. به صحبت‌های فرزندتان گوش دهید. به آن‌ها این احساس را بدهید که می‌توانند برای صحبت در مورد هر چیزی، از جمله این موضوعات، نزد شما بیایند. برای راهنمایی در مورد نحوه‌ی انجام چنین صحبت‌هایی با فرزندتان به www.femmesforfreedom.com مراجعه کنید.

آیا به کمک یا مشاوره نیاز دارید؟ به صفحه‌ی پشتیبانی 18 مراجعه کنید تا ببینید از چه کسی می‌توانید کمک بگیرید.

صحیح یا غلط

آیا استفاده از روش‌های پیشگیری از بارداری باعث ناباروری می‌شود؟ خیر. با قطع استفاده از روش‌های پیشگیری از بارداری می‌توانید باردار شوید. اینکه چه مدت ممکن است طول بکشد به حالت عادی بازگردید، بستگی به نوع روش پیشگیری از بارداری دارد که استفاده کرده‌اید.

اگر مرد قبل از انزال آلت تناسلی خود را از واژن خارج کند، باز هم امکان بارداری وجود دارد؟ بله. منی می‌تواند قبل از انزال وارد واژن شود.

آیا قرص‌های ضد بارداری باعث افزایش وزن می‌شوند؟ این امکان وجود دارد. بدن برخی از زنان، مایعات بیشتری را هنگام مصرف قرص در خود حفظ می‌کند. این قرص‌ها همچنین می‌توانند اشتها را افزایش دهند. این تغییرات همیشه یا با همه‌ی مارک‌های قرص‌های ضد بارداری اتفاق نمی‌افتد.

آیا در دوران شیردهی امکان بارداری وجود دارد؟ بله. احتمال بارداری کمتر است اما امکان‌پذیر است.

آیا روش‌های پیشگیری از بارداری دارای معایب هستند؟ بله. همه‌ی انواع روش‌های پیشگیری از بارداری مزایا و معایب خود را دارند. ممکن است در ابتدای شروع استفاده از قرص‌های ضد بارداری دچار سردرد شوید. آی.یو.دی مسی می‌تواند باعث خونریزی دردناک قاعدگی شود. چنین عوارض جانبی اغلب پس از مدتی متوقف می‌شوند. در صورت ادامه‌ی عوارض جانبی با پزشک خود تماس بگیرید.

انتخاب آزادانه‌ی شریک

به چه معناست؟

در هلند، هر کسی حق دارد با کسی که می‌خواهد و دوست دارد ازدواج کند. جنبه‌هایی مانند جنسیت، پیشینه، مذهب، رنگ پوست، معلولیت و امور مالی دارای اهمیت نیستند.

حقوق شما چیست؟

- شما حق و آزادی انتخاب شریک زندگی خود را دارید
- ازدواج همجنس‌گرایان در هلند قانونی است، بنابراین یک زن می‌تواند با زنی دیگر ازدواج کند و یک مرد هم می‌تواند با مرد دیگری ازدواج کند.

"من عاشق مردی هستم که دین دیگری دارد. من واقعا دارم آزار می‌بینم. یک سو، پدر و مادرم هستند که مرا با دین خودمان بزرگ کرده‌اند و در سویی دیگر مرد مورد علاقه‌ام قرار دارد. واقعا نمی‌دانم باید چه کنم."

چه کاری از من بر می‌آید؟

آیا خانواده‌ی شما به انتخاب شریک زندگیتان اعتراض دارند؟ به صفحه‌ی پشتیبانی 18 مراجعه کنید تا ببینید از کجا می‌توانید کمک یا مشاوره دریافت کنید.

حق تعیین سرنوشت و آزادی انتخاب شریک زندگی یک حق انسانی است. این موضوع را برای خانواده‌ی خود توضیح دهید.

با والدین خود صحبت کنید، و اگر این راه جواب نداد، می‌توانید از یکی از اعضای خانواده یا دوستی که به او گوش می‌دهند کمک بخواهید.

در مورد مشکل خود با کسی که به او اعتماد دارید صحبت کنید. به عنوان مثال، یک دوست، یکی دیگر از اعضای خانواده، یک همکار، یک معلم یا پزشک عمومی‌تان. آن‌ها می‌توانند توصیه‌های خود را به شما ارائه دهند و به فکر راه حل باشند.

سعی کنید دلیل مخالفت خانواده‌تان را پیدا کنید. این امر می‌تواند به شما کمک کند تا به آن‌ها توضیح دهید که چرا لازم نیست نگران باشند.

آیا کسی را می‌شناسید که در رابطه‌ای مشابه با رابطه‌ی شما باشد؟ آیا آن‌ها خوشحال هستند؟ شاید این شخص بتواند با والدین شما ملاقات کند.

هر چه زودتر با والدین خود در مورد اینکه چه کسی را به عنوان شریک زندگی خود انتخاب می‌کنید، صحبت کنید. این موضوع به آن‌ها زمان می‌دهد تا به این ایده عادت کنند که شما خودتان شریک زندگی خود را انتخاب می‌کنید.

درباره‌ی خواسته‌ی خود مطمئن باشید و به خانواده‌ی خود اجازه دهید این را بدانند و احساس کنند.

آیا مجبور به ازدواج هستید؟ اطلاعات مربوط به ازدواج اجباری موجود در صفحه‌ی 6 در مورد کارهایی که می‌توانید انجام دهید بیشتر به شما می‌گوید.

آزادی آموزش

به چه معناست؟

آزادی آموزش به این معنی است که شما حق دارید مدرسه و آموزش مورد نظر خود را انتخاب کنید. صدها رشته در سطوح مختلف برای انتخاب وجود دارند. مهم است که تحصیلات یا برنامه‌ای را انتخاب کنید که با آن احساس راحتی می‌کنید و از آن لذت می‌برید، زیرا شانس شما برای گرفتن دیپلم را افزایش می‌دهد.

چندین تست انتخاب رشته‌ی تحصیلی وجود دارد که می‌توانید به صورت آنلاین انجام دهید. آن‌ها می‌توانند به شما کمک کنند که بفهمید چه رشته‌ای مناسب شماست. یک نمونه را می‌توان در www.studiekeuze123.nl یافت.

حقوق شما چیست؟

شما حق دارید تحصیل کنید. انتخاب رشته جزو حقوق شما محسوب می‌شود. هر کسی که در هلند زندگی می‌کند حق تحصیل دارد. این امر در مورد پناهندگان و مهاجران ازدواج در هلند نیز صدق می‌کند. قانون هلند تصریح می‌کند که کودکان باید تا سن 16 سالگی به مدرسه بروند. از 16 سالگی تا 18 سالگی، اگر هنوز دیپلم تحصیلات متوسطه نداشته باشند، باید به تحصیل خود ادامه دهند. این به اصطلاح "تعهد صلاحیت" است.

"پدر من نجار است. او می‌خواهد من هم نجار شوم و روزی کسب و کارش را به دست بگیرم. هنگامی که به پدرم گفتم می‌خواهم آرایشگر شوم او خیلی عصبانی شد. اما من در این مورد تصمیم خودم را گرفته‌ام و برای آرایشگری آموزش می‌بینم."

چه کاری از من بر می‌آید؟

آیا والدینتان (یا شریک زندگیتان) با انتخاب رشته‌ی تحصیلی شما مخالف هستند؟ به صفحه‌ی پشتیبانی 18 مراجعه کنید تا ببینید از کجا می‌توانید کمک یا مشاوره دریافت کنید.

آزادی آموزش، حق انسانیت است. این را برای خانواده‌ی خود توضیح دهید. پدر و مادران شما را خوب می‌شناسند. به آن‌ها گوش دهید، اما این شما هستید که تصمیم نهایی را می‌گیرید. با خانواده‌ی خود صحبت کنید. و اگر این کار جواب نداد، می‌توانید از یکی از اعضای خانواده یا دوستی که به او گوش می‌دهند کمک بخواهید.

شاید خانواده‌ی شما از تحصیل و فرصت‌های شغلی موجود آگاه نباشند. به آن‌ها اطلاعات بیشتری ارائه دهید. هنگام بازدید از روزهای باز در مدارس یا مؤسساتی که به آن‌ها علاقه دارید، پدر و مادر خود را به همراه خود ببرید. از معلم خود بخواهید که با والدینتان صحبت کند.

سعی کنید به دلیل مخالفت آن‌ها پی ببرید. این امر می‌تواند به شما کمک کند تا به آن‌ها توضیح دهید که چرا لازم نیست نگران باشند.

آیا کسی را که همین برنامه‌ی تحصیلی را انجام داده باشد می‌شناسید؟ آیا این شخص الان شغل خوبی دارد؟ شاید او بتواند با خانواده‌ی شما ملاقات کنند.

هرچه زودتر با والدین خود در مورد مدرسه‌ای که برای خود انتخاب کرده‌اید، صحبت کنید. این به آن‌ها زمان می‌دهد تا به این ایده عادت کنند که شما برای زندگی خود تصمیم می‌گیرید.

آیا در مورد انتخاب خود مطمئن هستید؟ باید مطمئن شوید که تمام اطلاعات موجود را به دست آورده‌اید. بدانید چه نوع شغل‌هایی می‌توانید پیدا کنید و چگونه می‌توانید خانواده‌ی خود را متقاعد کنید.

اگر قادر به پرداخت هزینه‌ی تحصیل خود نیستید، می‌توانید برای دریافت وام تحصیلی اقدام کنید. همچنین اگر والدینتان درآمد کمی دارند، می‌توانید برای وام اضافی درخواست دهید. برای اطلاعات بیشتر در مورد نحوه‌ی پرداخت هزینه‌ی تحصیل خود به www.duo.nl مراجعه کنید.

"دخترم می‌خواست روزنامه‌نگاری بخواند. من با انتخاب او موافق نبودم. من او را مجبور کردم که حقوق بخواند تا بتواند درآمد بیشتری داشته باشد. او اکنون به عنوان وکیل کار می‌کند، اما می‌دانم که راضی نیست. از اینکه او را مجبور به این کار کردم، احساس بدی دارم."

انتخاب فرزندان برای تحصیل

اینکه فرزند شما بتواند در رشته‌ی مورد علاقه‌ی خود تحصیل کند بسیار مهم است. شما می‌توانید به آن‌ها کمک کنید تا انتخاب درستی داشته باشند، اما هرگز نمی‌توانید آن‌ها را مجبور به انتخاب رشته‌ی دیگری کنید. کودکان در مدرسه در مورد انواع تحصیلاتی که می‌توانند دنبال کنند مطلع می‌شوند. آیا فرزند شما می‌خواهد رشته‌ای را مطالعه کند که شما اطلاعات زیادی در مورد

آن ندارید؟ در این مورد اطلاعات بیشتری پیدا کنید. همچنین برای رشته‌هایی با محبوبیت کمتر، هنوز هم مشاغل و فرصت‌هایی برای زندگی خوب وجود دارد.

حق زندگی مستقل

تعریف

زندگی مستقل به این معنی است که دیگر با والدین خود زندگی نمی‌کنید و محل زندگی جدایی دارید. در هلند، بسیاری از جوانانی که هنوز در حال تحصیل هستند، نه با والدین خود، بلکه در مسکن دانشجویی یا مسکن مشترک زندگی می‌کنند. بسیاری از افرادی که در رابطه هستند اما ازدواج نکرده‌اند نیز با هم زندگی می‌کنند.

حقوق شما چیست؟

□ شما از ۱۸ سالگی حق دارید زندگی مستقل کنید. اگر هنوز زیر ۱۸ سال هستید، به اجازه‌ی والدین خود نیاز دارید.

"مدرسه‌ی من از جایی که با پدر و مادرم زندگی می‌کردم بسیار دور بود. باید ساعت ۵ صبح بیدار می‌شدم تا به موقع آنجا باشم. پدرم متوجه شد که من چقدر خسته هستم. او به من اجازه داد تا جایی برای خودم پیدا کنم. اکنون در شهر محل تحصیلم اتاقی اجاره کرده‌ام و نمرات بهتری می‌گیرم."

چه کاری از من بر می‌آید؟

آیا می‌خواهید مستقل زندگی کنید اما پدر و مادران به شما اجازه‌ی این کار را نمی‌دهند؟ به صفحه‌ی پشتیبانی 18. بروید تا ببینید از کجا می‌توانید کمک یا مشاوره دریافت کنید.

اگر والدین شما از گوش دادن به استدلال شما امتناع می‌ورزند، می‌توانید از یکی از اعضای خانواده یا دوستی که به او گوش می‌دهند کمک بخواهید.

آیا درس می‌خوانید یا دور از خانه کار می‌کنید؟ به والدین خود بگویید که چقدر این کار سخت است. هر روز صبح باید خیلی زود بیدار شوید و شب دیر به خانه می‌رسید و نمی‌توانید تکالیف خود را انجام دهید.

توضیح دهید که چرا زندگی مستقل برای شما مفید است. یاد می‌گیرید که از خود مراقبت کنید و چون زمان بیشتری برای مطالعه دارید، نمرات بهتری خواهید گرفت.

آیا کسی را می‌شناسید که دور از خانه زندگی می‌کند و حالش خوب است؟ شاید این شخص بتواند با والدین شما ملاقات کند. سعی کنید دلیل مخالفت والدینتان را پیدا کنید. این امر، می‌تواند به شما کمک کند تا به آن‌ها توضیح دهید که چرا لازم نیست نگران باشند.

با والدین خود در مورد تمایل به زندگی مستقل در اولین فرصت ممکن صحبت کنید. این مورد، به آن‌ها زمان می‌دهد تا به این ایده عادت کنند که شما برای زندگی خود تصمیم می‌گیرید.

آیا احساس می‌کنید که والدینتان به شما اعتماد ندارند؟ از آن‌ها بپرسید که چه کاری می‌توانید انجام دهید تا اعتماد آن‌ها را جلب کنید.

مطمئن شوید که تمام اطلاعات موجود را به دست آورده‌اید. یا اینکه آیا توانایی پرداخت هزینه‌های زندگی مستقل را دارید. شاید شما واجد شرایط دریافت کمک هزینه‌ی مسکن و غیره باشید. این امر ممکن است متقاعد کردن والدین خود و پاسخ به سوالات آن‌ها را آسان‌تر سازد.

اگر قصد دارید بعد از دبیرستان ادامه تحصیل دهید، ثبت نام به موقع برای مسکن دانش‌آموزی مهم است. همچنین می‌توانید از وبسایت‌هایی مانند www.kamers.nl یا www.kamernet.nl استفاده کنید. علاوه بر این، بسیاری از صفحات فیسبوک وجود دارد که در آن افراد به جستجوی همخانه‌های جدید می‌پردازند.

در بسیاری از شهرهای، می‌توانید از سن 18 سالگی برای مسکن اجاره‌ای ثبت نام کنید. مطمئن شوید که این کار را به موقع انجام دهید. حتی اگر هنوز مطمئن نیستید که می‌خواهید از والدین خود دور شوید زیرا لیست انتظار بسیار طولانی است.

برای اطلاعات بیشتر در مورد کارهایی که برای زندگی مستقل خود باید انجام داده و سازماندهی کنید، به www.femmesforfreedom.com و www.wijzeringeldzaken.nl مراجعه کنید.

برای دریافت اطلاعات در مورد مزایا و کمک‌هزینه‌ها به www.toeslagenaanvraag.nl مراجعه کنید.

طرح اضطراری

آیا وضعیت شما در خانه ناامن است؟ آیا مجبورید با شخصی از دواج کنید؟ آیا از رها شدن در خارج از کشور می‌ترسید؟ با فردی که به او اعتماد دارید صحبت کنید و از او کمک بخواهید. این شخص می‌تواند یک دوست، یک معلم (معلم شما یا فرزندتان)، پزشک عمومی‌تان و یا یک امدادگر باشد. یک مشاور، به صورت محرمانه می‌تواند به داستان شما گوش داده، به شما کمک کند و یا شما را به یک سازمان خاص معرفی کند.

نکاتی در مورد صحبت با معتمد و یا امدادگر:

آیا می‌خواهید با پزشک عمومی خود صحبت کنید؟ قرار ملاقات بگذارید و تنها بروید. اگر قادر به ترتیب دادن قرار ملاقات نیستید، می‌توانید یادداشتی بنویسید که می‌خواهید به تنهایی با پزشک خود صحبت کنید و مخفیانه این یادداشت را در مطب او بگذارید.

از گفتن داستان خود خجالت نکشید. همه چیز را توضیح دهید، هیچ جزئیاتی را فراموش نکنید. زمان تماس، پیامک و یا ایمیل را با آن‌ها هماهنگ کنید. همچنین می‌توانید موافقت کنید که در صورت عدم پاسخگویی به مدت 24 ساعت، فرد مورد اعتماد شما می‌تواند با پلیس تماس بگیرد. شما می‌توانید در مورد کلمه‌ی رمزی برای مواقعی که موقعیت شما ناامن است و نمی‌توانید صحبت کنید، توافق کنید. تماس‌ها و پیام‌ها را از تلفن و یا سابقه‌ی مرورگر خود حذف کنید.

به قراری که با هم می‌گذارید پایبند باشید. شماره‌ی تلفن افراد یا سازمان‌هایی که می‌توانند به شما کمک کنند را یادداشت کنید. این امر تضمین می‌کند که اگر تلفنتان را از شما گرفتند، همچنان شماره‌ها را در جایی دارید. یک مترجم برای خود انتخاب کنید. اگر زبان هلندی بلد نیستید یا به سختی هلندی صحبت می‌کنید، حق داشتن مترجم را دارید. یک مترجم برای ترجمه‌ی آنچه گفته می‌شود وجود دارد. سازمان‌های پشتیبانی می‌توانند هماهنگی با یک مترجم را برای شما سازماندهی کنند. می‌توانید به امدادگر خود اعتماد کنید زیرا سازمان‌های حمایتی ملزم به رعایت محرمانه بودن موضوعات مطرح شده هستند. این بدان معناست که آن‌ها نمی‌توانند چیزی به خانواده یا شریک زندگی شما بگویند.

همیشه داشتن افرادی در اطرافتان که بتوانید با آن‌ها صحبت کنید خوب است. اما چگونه می‌توان با افراد جدید آشنا شد؟ با همسایگان خود صحبت کنید. از یک مرکز اجتماعی یا چیزی مشابه آن در نزدیکی خود بازدید کنید. سعی کنید یک شغل داوطلبانه پیدا کنید. به سازمان‌های محلی بروید و یا به صورت آنلاین جستجو کنید. اگر فرزندان دارید که به مدرسه می‌روند، خوب است با والدین دیگر نیز صحبت کنید. شما می‌توانید برای کمک به فعالیت‌های مدرسه داوطلب شوید. شاید بتوانید به یک باشگاه ورزشی یا سرگرمی بپیوندید. اگر توانایی مالی برای عضویت ندارید، شهرداری شما ممکن است بتواند از نظر مالی به شما کمک کند.

حق باور به آنچه می‌خواهید، یا عدم باور در هلند، هرکسی حق دارد به آنچه می‌خواهد باور داشته باشد یا اصلاً به چیزی باور نداشته باشد. آیا خود را مذهبی، بی‌دین یا اومانیست می‌دانید و می‌خواهید در محیطی امن از تجربیات خود صحبت کنید؟ سازمان هلندی Humanistisch Verbond لحظاتی را برای صحبت در مورد این (به انگلیسی و هلندی) ترتیب می‌دهد. به آدرس www.humanistischverbond.nl مراجعه کنید و یا به freeofthought@humanistischverbond.nl ایمیل بزنید.

پشتیبانی در دسترس

اطلاعات تماس	چه کمکی نیاز دارید؟
آیا در آستانه‌ی خطری قریب‌الوقوع هستید؟ با پلیس تماس بگیرید: 112.	آیا در رابطه با ختنه‌ی زنان، خشونت ناموسی، رهاسازی اجباری، ازدواج اجباری و یا اسارت زناشویی به کمک نیاز دارید؟ با پلیس و/یا Veilig Thuis تماس بگیرید.

آیا شما در موقعیت خطر اضطراری نیستید اما به کمک نیاز دارید؟ با Veilig Thuis تماس بگیرید: 0800-2000 یا از خارج از کشور با این شماره تماس بگیرید: +31703119007 همچنین می‌توانید با Veilig Thuis از طریق وبسایت آن‌ها www.veiligthuis.nl چت کنید.	
برای یافتن اطلاعات تماس GGD در نزدیکی خود به www.ggd.nl مراجعه کنید.	شما می‌توانید در مورد تمام این موضوعات و هر مشکل دیگری با پزشک خود صحبت کنید. همچنین می‌توانید با سرویس بهداشت شهری تماس بگیرید.
با سفارت هلند در کشوری که در آن هستید یا با مرکز تماس 24 ساعته وزارت امور خارجه با شماره +31247247247، واتس اپ از طریق +31682387796، Twitter @247BZ و امور خارجه و گمرک Reisapp تماس بگیرید [برنامه‌ی سفر].	آیا در خارج از کشور به کمک نیاز دارید؟ وزارت امور خارجه به قربانیان هلندی ازدواج اجباری و رها شده که می‌خواهند به هلند بازگردند کمک می‌کند.
تلفن: www.huwelijksdwangenachterlating.nl +310703454319	آیا در خارج از کشور رها شده‌اید؟ آیا مجبور به ازدواج در خارج از کشور هستید؟ یا از شخصی می‌ترسید؟ با [LKHA - مرکز ازدواج اجباری و رهایی هلند] تماس بگیرید.
تلفن: 0880430430 وقتی خارج از کشور هستید، باید با +3188043430 تماس بگیرید. تماس از طریق نامه یا ایمیل: Algemene vragen Immigratie-en Naturalisatiedienst, Postbus 17, 9560 AA Ter Apel	شما می‌توانید برای اجازه‌ی اقامت از طریق IND درخواست دهید. این برنامه به این معنی است که شما مجوزی می‌خواهید که به شما امکان می‌دهد در هلند زندگی کنید. IND می‌تواند در مورد اجازه‌ی اقامت به شما اطلاعات بیشتری بدهد.
تلفن: 0900-8020 www.juridischloket.nl	سازمان پشتیبانی Het Juridisch Loket می‌تواند به شما کمک کند تا یک وکیل در نزدیکی خود پیدا کنید.
آنها همچنین یک گزینه‌ی چت از طریق وبسایت خود ارائه می‌دهند. می‌توانید با Sterk Huis با شماره 0135433073 تماس بگیرید. آیا فوراً به کمک یا مکانی برای خوابیدن نیاز دارید؟ با شماره 0137511111 تماس بگیرید	سازمان Sterk Huis زمانی که شما با خشونت (خانگی) رو به رو هستید و به سرپناه نیاز دارید کمک می‌کند.
اطلاعات بیشتر درباره‌ی ایوا: www.kompaanendebocht.nl اطلاعات بیشتر در مورد ظاهر: www.fier.nl/voor-professionals/zahir	ایوا و ظاهر به دختران و زنان جوان 14 تا 23 ساله در صورت تجربه‌ی خشونت ناموسی و ازدواج اجباری، پناهگاه، محافظت و مشاوره می‌دهند.
از طریق www.fier.nl/chat چت کنید. می‌توانید با Fier هم تماس بگیرید! در 088-2080000	آیا خلاف میل شما اتفاقی افتاده است؟ آیا کسی شما را به کاری مجبور می‌کند یا تحت فشار قرار می‌دهد؟ می‌توانید داستان خود را (به صورت ناشناس) از طریق Chat met Fier به اشتراک بگذارید. کارکنان این مجموعه، آن‌ها را گوش داده و اطلاعات مورد نیاز شما را ارائه می‌دهند، و در صورت لزوم، در موارد عملی به شما کمک می‌کنند.

<p>هنوز به 25 سالگی نرسیده‌اید؟ اگر در مورد پیشگیری از بارداری، رابطه‌ی جنسی، بیماری‌های مقاربتی، سقط جنین و ختنه‌ی زنان سوالی دارید، می‌توانید با سازمان Sense تماس بگیرید.</p>	<p>به www.sense.info بروید. می‌توانید در طول یک ساعت مشاوره Sense ایمیل ارسال کنید، چت کنید یا از آن بازدید کنید. می‌توانید با آن‌ها (ناشناس) با شماره 0900-402 تماس بگیرید. تماس‌ها رایگان است.</p>
<p>آیا در تربیت فرزندتان با مشکل مواجه هستید؟ یا مشکلات خانوادگی دیگری وجود دارد؟</p>	<p>برای تمام سوالات خود می‌توانید با:</p> <p>یکی از امدادگرانی که در منطقه‌ی شما فعالیت می‌کند. می‌توانید آن‌ها را از طریق گوگل با جستجوی "wijkteam" + نام محله‌ی خود + نام شهر / روستا پیدا کنید.</p> <p>برای Centrum voor Jeugd en Gezin به www.centrumvoorjeugdengezin.nl مراجعه کنید.</p> <p>Opvoedpoli: www.opvoedpoli.nl</p>
<p>آیا شما زیر سن قانونی هستید؟ می‌توانید با Kindertelefoon تماس بگیرید تا در مورد هر چیزی صحبت کنید.</p>	<p>از طریق www.kindertelefoon.nl چت کنید یا با شماره 0800-0432 تماس بگیرید.</p>
<p>Femmes for Freedom متعهد به توقف ازدواج‌های اجباری، ازدواج کودکان، رهاسازی اجباری، زنان پنهان و اسارت زناشویی برای دختران و زنان در هلند است. این سازمان کمک و مشاوره ارائه می‌دهد.</p>	<p>www.femmesforfreedom.com . آیا سوالی دارید یا نیاز به کمک دارید؟ با شماره‌ی 070-3626506 تماس بگیرید و یا ایمیلی به info@femmesforfreedom.com ارسال کنید.</p>
<p>سازمان UAF از پناهندگانی که می‌خواهند تحصیل یا کار کنند حمایت می‌کند.</p>	<p>www.uaf.nl</p>