

Beslis over je eigen leven

Jouw rechten
in Nederland



HELP

Waar kun je
terecht voor hulp

INHOUDSOPGAVE

INLEIDING	3
EERGERELATEERD GEWELD	4
GEDWONGEN ACHTERLATING	6
HUWELIJKSDWANG	10
HUWELIJKSE GEVANGENSCHAP	12
MEISJESBESNIJDENIS	14
ANTICONCEPTIE	16
EIGEN PARTNERKEUZE	19
EIGEN STUDIEKEUZE	20
ZELFSTANDIG WONEN	22
NOODPLAN	24
HULPAANBOD	26

INLEIDING

In Nederland heb je het recht om zelf over je eigen leven en lichaam te beslissen. Je hebt bijvoorbeeld recht om je eigen partner uit te kiezen, recht om te studeren, recht op anticonceptie, recht om te geloven of om niet te geloven.

Helaas komt het voor dat deze rechten soms worden beperkt. Dat mensen niet mogen beslissen over hun eigen leven en lichaam. Dat mogen ze bijvoorbeeld niet van hun familie of omgeving. Ze komen in de problemen wanneer ze dat wel doen.

In dit boekje lees je wat jouw rechten zijn in Nederland. Wat je kan doen als jou iets overkomt. En waar je terecht kunt als je hulp nodig hebt.

EERGERELATEERD GEWELD

Wat is het?

Eergerelateerd geweld is geweld binnen de familie. Familieleden zijn boos, omdat ze het niet eens zijn met iets wat jij doet. Ze zijn bang dat je hun familienaam beschadigt.

Voorbeelden van eergerelateerd geweld:

- Een meisje wordt geslagen, omdat ze is weggelopen.
- Een homoseksuele jongen moet trouwen met een meisje.
- Ouders sluiten hun dochter op in huis, omdat ze een vriendje heeft.
- Ouders laten hun kind achter in het buitenland, omdat het kind verkeerde vrienden heeft.
- De man pakt de kinderen af van de vrouw, omdat ze wil scheiden.
- Een gescheiden vrouw mag niet opnieuw trouwen van haar ex-man.
- Een jongen vermoordt zijn zusje, omdat ze seks voor het huwelijk heeft.

“Mijn vriend was boos toen ik geen relatie meer wilde. Hij heeft daarom tegen mensen gelogen dat we seks hebben gehad. Hij bedreigde mij ook. Ik ben toen naar de politie gegaan. Zij hebben mij goed geholpen.”



Wat zijn je rechten?

- > Je hebt recht op vrijheid en veiligheid.
- > Eergerelateerd geweld is strafbaar in Nederland. Welke straf de dader krijgt, hangt af van wat er gebeurd is.



Wat kan ik doen?

HELP

Ben je slachtoffer van eergerelateerd geweld? Of ben je bang dat je dat wordt? Kijk bij het hulpaanbod op pagina 26 en 27 bij wie je terecht kan voor hulp of advies.

- > Ben je direct in gevaar? Bel dan altijd 112.
- > Praat erover met iemand. Bijvoorbeeld een vriend(in), je dokter of leraar. Kijk voor tips in het noodplan op pagina 24.
- > Word je gecontroleerd door je familie? Voel je je niet meer vrij? Praat met je familie. Lukt dat niet? Vraag hulp van iemand naar wie je familie wel luistert.
- > Slachtoffers van eergerelateerd geweld worden soms achtergelaten in het buitenland. Maak een noodplan voor als je moet vluchten. Kijk voor tips in het noodplan.
- > Je kan een zelfstandige verblijfsvergunning aanvragen als je te maken hebt met geweld. Je moet het geweld wel bewijzen. Maak foto's van je blauwe plekken en/of doe aangifte bij de politie. Veilig Thuis kan je helpen met de aanvraag.
- > Ben je bij je partner of ouders weggegaan door het geweld? Dan blijft je verblijfsvergunning maximaal 1 jaar geldig. Vraag een eigen verblijfsvergunning aan. Doe dit binnen 4 weken voordat je vergunning afloopt. Veilig Thuis kan je hiermee helpen.
- > Heb je te maken met geweld? Je kunt opvang krijgen. Bel met Veilig Thuis of Sterk Huis.



GEDWONGEN ACHTERLATING

Wat is het?

Bij gedwongen achterlating wordt iemand door de familie of partner achtergelaten in het buitenland. Het gaat meestal om een kind, jongere of een vrouw (met of zonder kinderen). De familie of partner pakt het paspoort en andere papieren af, zodat de achtergelaten persoon niet terug kan naar Nederland.

Je kan achtergelaten worden om verschillende redenen:

- Je familie en/of partner vindt dat je de eer hebt beschadigd.
- Je familie vindt dat je verkeerde vrienden hebt.
- Je familie wil dat je met iemand trouwt.
- Je familie wil dat je voor iemand in het buitenland zorgt.
- Je familie wil meisjesbesnijdenis bij je uitvoeren.
- Je partner wil van je scheiden.
- Je familie wil niet meer voor je zorgen, omdat je oud bent.

Wat zijn je rechten?

- > Je hebt het recht om als meerderjarige (18+) te wonen waar je wilt. Als je meerderjarig bent, is gedwongen achterlating een vorm van huiselijk geweld. Huiselijk geweld is strafbaar.
- > Gedwongen achterlating van kinderen is een vorm van kindermishandeling. Kindermishandeling is strafbaar. De rechter kan bepalen dat je als ouder (tijdelijk) niet over je kind mag beslissen.



Wat kan ik doen?

Slachtoffers weten vaak niet dat ze achtergelaten gaan worden.

Maar misschien merk je wel iets?

- > Je familie is boos op je. Ze bedreigen en/of slaan je.
- > Je mag niet meer alleen naar buiten of met vrienden bellen.
- > Jullie gaan opeens op vakantie. Er is geen terugreis voor je geboekt.
- > Je hebt geen Nederlands paspoort of je verblijfsvergunning is niet meer geldig.
- > Je mag je paspoort of verblijfsvergunning niet meer zelf bewaren.
- > Je familie heeft al vaker gezegd dat ze je gaan achterlaten als je zo doorgaat.



Ben je bang dat jij of iemand anders achtergelaten gaat worden? Kijk bij het hulpaanbod op pagina 26 en 27 bij wie je terecht kan voor hulp of advies.

- > Ben je in direct gevaar? Bel 112.
- > Bel met Veilig Thuis. Zij kunnen je helpen.
- > Praat erover met iemand. Bijvoorbeeld een vriend(in), leraar of dokter. Kijk voor tips in het noodplan op pagina 24.
- > Probeer in Nederland te blijven. Zoek hier hulp. Het is moeilijker om hulp te krijgen als je al in het buitenland bent.
- > Geef je paspoort en andere belangrijke papieren nooit weg. Maak er kopieën van. Verstop het of geef het aan iemand die je vertrouwt.
- > Verzamel je persoonlijke gegevens voordat je gaat. Denk aan pasfoto, kopie van je paspoort, adresgegevens en je BSN-nummer. Schrijf je verhaal op. Mail dit naar iemand die je vertrouwt. Mail het ook naar je eigen mailadres, als je dat hebt.
- > Vertel iemand die je vertrouwt waar je heen gaat en wat het adres is. Vertel ook bij wie je bent en wanneer je gaat en terugkomt.
- > Stop een lepel in je kleren als je naar het vliegtuig gaat. Je wordt dan opgemerkt bij de douane. Tegen hen kun je vertellen wat er aan de hand is.
- > Zoek voor je vertrekt via www.ambassade.startpagina.nl of www.minbuza.nl de dichtstbijzijnde Nederlandse ambassade (of consulaat) op. Schrijf het adres en telefoonnummer op.
- > Download de Reisapp van het ministerie van Buitenlandse Zaken voor contactgegevens van Nederlandse ambassades. Schrijf het nummer ook ergens op. Of leer het uit je hoofd. Zo heb je het nummer nog als je telefoon wordt afgepakt.

“Toen ik 17 was lieten mijn ouders mij achter in het buitenland. Ze waren boos, omdat ik een vriendje had. Het ging heel slecht met me. Na een jaar hebben ze me teruggehaald. In Nederland kregen we hulp van een psycholoog. Nu gaat het gelukkig weer beter.”

Ben je achtergelaten? Kijk bij het hulpaanbod bij wie je terecht kan voor hulp of advies.

- > Bel met het Landelijk Knooppunt Huwelijksdwang en Achterlating voor advies en hulp. Zij helpen je met veilig terugreizen naar Nederland en regelen opvang in Nederland voor je.
- > Neem contact op met de Nederlandse ambassade. Zij kunnen je helpen met het krijgen van een paspoort en/of retourvisum.
- > Neem contact op met het ministerie van Buitenlandse Zaken.
- > Ben je getrouwd? Vertel dit aan je hulpverlener.
- > Heb je je paspoort en verblijfsvergunning nog? Dan kan je zelf naar Nederland terugreizen.

Ben je terug in Nederland? Kijk bij het hulpaanbod bij wie je terecht kan voor hulp of advies.

- > Zoek een veilige plek waar je (tijdelijk) kunt wonen.
- > Bel met Veilig Thuis.
- > Ben je getrouwd in het buitenland? Regel een advocaat die je helpt met scheiden. Zorg ervoor dat het een andere advocaat is dan die van je partner.
- > Heb je geen inkomen? Neem contact op met de gemeente voor bijstandsuitkering (geldhulp).



HUWELIJKSDWANG

Wat is het?

Bij huwelijksdwang dwingen ouders of andere mensen iemand om te trouwen. Het dwingen valt soms niet op. Bijvoorbeeld door heel goed over de persoon te praten met wie je moet trouwen. Soms is het dwingen heel duidelijk door dreiging of zelfs geweld.

Heb je het gevoel dat je geen 'nee' mag zeggen. Of zeg je 'nee', maar luistert je familie niet? Dan word je gedwongen.

Wat zijn je rechten?

- > Je hebt het recht om je eigen partner te kiezen.
- > Huwelijksdwang is strafbaar. Daders kunnen maximaal 2 jaar gevangenisstraf krijgen.
- > Het is ook strafbaar om een persoon uit Nederland in het buitenland te dwingen om te trouwen.
- > In Nederland moet je eerst voor de wet trouwen. Daarna mag je voor het geloof trouwen. Een imam, priester of rabbijn is strafbaar als ze een religieus huwelijk sluiten tussen mensen die niet voor de wet zijn getrouwd.
- > Je moet minimaal 18 jaar zijn om te trouwen. Ben je in het buitenland getrouwd? Je huwelijk wordt in Nederland pas goedgekeurd als jullie minimaal 18 jaar zijn.
- > Je mag niet trouwen met familieleden, zoals ouders, grootouders, kinderen, kleinkinderen, broers, zussen en adoptiekinderen. Trouwen met een neef of nicht mag alleen als jullie er echt zelf voor kiezen.



“Mijn ouders willen dat ik trouw met een nichtje uit Egypte. Ik wil studeren. Daarna wil ik trouwen met iemand voor wie ik zelf heb gekozen. Ik loop weg of ga naar de politie als ze me dwingen.”

Wat kan ik doen?

Kijk bij het hulpaanbod op pagina 26 en 27 bij wie je terecht kan voor hulp of advies.

HELP

- > Ben je in direct gevaar? Bel dan 112.
- > Vertrouw op je eigen gevoel. Je voelt duidelijk een ja of nee bij een huwelijk. Wil je niet trouwen? Wees duidelijk. Nee is nee. Trouw niet om je ouders blij te maken of om geen ruzie te krijgen. Vertel wat je wel wilt, bijvoorbeeld je school afmaken, werken of je eigen partner kiezen.
- > Lukt het niet om met je familie te praten? Vraag hulp van een familielid of kennis naar wie ze wel luisteren.
- > Word je bedreigd? Lukt het niet om je familie over te halen? Lees het noodplan op pagina 24 voor als je moet ontsnappen.
- > Vertel je ouders en familieleden dat het strafbaar is om te dwingen.
- > Vinden je ouders hun geloof belangrijk? Vertel dat geen enkel geloof dwang goedkeurt.
- > Familieleden of politie kunnen het huwelijk via de rechter tegenhouden als zij weten of denken dat iemand wordt gedwongen. Vraag ze om hulp.
- > De rechter kan een gedwongen huwelijk ongedaan maken. Regel dit met een advocaat binnen zes maanden na je trouwdag.
- > Zit je al in een gedwongen huwelijk en wil je scheiden? Kijk bij Huwelijkse Gevangenschap op pagina 12 en 13 voor meer informatie.

HUWELIJKSE GEVANGENSCHAP

Wat is het?

Een vrouw zit gevangen in het huwelijk als zij wil scheiden, maar haar man niet meewerkt. Het komt vooral voor bij vrouwen die (alleen) voor het geloof getrouwd zijn. Het lukt vaak wel om voor de wet te scheiden. Voor het geloof lukt het niet, omdat de man moet meewerken. Veel vrouwen kunnen hierdoor niet verder met hun leven.

Wat zijn je rechten?

- > Je hebt het recht om te kunnen scheiden.
- > Huwelijkse gevangenschap is strafbaar in Nederland.
- > De rechter kan je partner verplichten om mee te werken aan de religieuze scheiding. Je partner kan een geldboete krijgen als hij niet meewerkt.
- > Je moet in Nederland eerst voor de wet trouwen. Daarna mag je voor het geloof trouwen. De Nederlandse wet beschermt je en regelt automatisch een aantal zaken voor je als je gaat scheiden. Bijvoorbeeld geld voor de kinderen of de verdeling van spullen.
- > Je mag maar met één persoon getrouwd zijn.



Wat kan ik doen?

Ben je nog niet getrouwd? Regel de volgende dingen, zodat je later niet 'gevangen' zit in een huwelijk:

- > Maak voordat je trouwt afspraken met je toekomstige partner bij de notaris. Een notaris is iemand die mensen helpt om belangrijke afspraken op papier vast te leggen. Dit kan ook als je al getrouwd bent. Afspraken die je bij een imam, priester of rabbijn maakt zijn niet geldig voor de Nederlandse wet.
 - Spreek af dat jullie allebei meewerken aan een religieuze scheiding in Nederland of het buitenland;
 - Spreek af dat als jullie voor de wet scheiden, jullie automatisch ook voor het geloof scheiden;
 - Spreek af dat de partner een boete moet betalen als hij niet meewerkt;
 - Maak ook afspraken over de bruidsschat.
- > Zet niet zomaar je handtekening onder een tekst. Lees het goed door en laat het aan je advocaat zien. Word je gedwongen? Verzin dan een andere handtekening. Deze is niet geldig.
- > Ben je alleen voor het geloof getrouwd? Ga naar de gemeente en trouw ook voor de wet.



Zit je 'gevangen' in een huwelijk? Kijk bij het hulpaanbod op pagina 26 en 27 bij wie je terecht kan voor hulp of advies.

- > Ben je in direct gevaar? Bel dan 112.
- > Praat erover met iemand. Bijvoorbeeld een vriend(in), leraar, je dokter. Kijk voor tips in het noodplan op pagina 24.
- > Ga je voor de wet scheiden? Dan kan je bij de rechter vragen om de medewerking van je man bij een religieuze scheiding.
- > Heb je een verblijfsvergunning met verblijf bij partner? Wil je scheiden vanwege huiselijk geweld? Dan kun je een eigen verblijfsvergunning aanvragen. Veilig Thuis kan je hierbij helpen.

"We waren voor de wet gescheiden, maar hij wilde niet voor het geloof scheiden. De rechter heeft hem gedwongen om mee te werken. We zijn nu ook voor het geloof gescheiden."



MEISJESBESNIJDENIS

Vrouwelijke genitale verminking

Wat is het?

Bij meisjesbesnijdenis wordt de buitenkant van de clitoris van een meisje bijna of helemaal weggesneden. De clitoris is een gevoelig bobbeltje bovenin de vagina. Soms worden ook de schaamlippen van een meisje weggesneden en dichtgenaaid. Dan blijft er alleen een heel klein gaatje over om te plassen en voor menstruatiebloed.

Meisjesbesnijdenis is erg gevaarlijk. Meisjes kunnen veel bloed verliezen en ontstekingen krijgen, zoals urineweginfecties. Hierdoor kunnen ze heel ziek worden en soms zelfs doodgaan. Vrouwen die besneden zijn, kunnen problemen hebben in hun seksleven.

Over meisjesbesnijdenis vertellen mensen verhalen die niet waar zijn, bijvoorbeeld:

- **Door meisjesbesnijdenis worden vrouwen sneller zwanger.** Niet waar. Je kan door de besnijdenis ontstekingen krijgen. Hierdoor kan je moeilijker of niet zwanger worden.
- **Een baby kan tijdens de bevalling doodgaan als het hoofdje de clitoris aanraakt.** Niet waar. De clitoris is niet gevaarlijk voor de baby.
- **De clitoris groeit door als deze niet besneden wordt.** Niet waar.

Wat zijn je rechten?

- > Je hebt het recht om over je eigen lichaam te beslissen.
- > Meisjesbesnijdenis is strafbaar. Iedereen die een meisjesbesnijdenis doet of eraan meewerkt kan een gevangenisstraf van maximaal 12 jaar of geldboete krijgen.
- > Het is ook verboden om een meisje uit Nederland in het buitenland te besnijden. Iedereen die eraan meewerkt kan straf krijgen. Ook als zij niet in Nederland wonen.
- > Het is verboden om een volwassen vrouw (18 jaar en ouder) te besnijden. Ook als ze dat zelf wil.
- > Ben je besneden? Je kan tot je 38ste aangifte doen bij de politie.



“Ik was acht jaar toen ik in Soedan werd besneden. Ik dacht dat alle meisjes in de wereld werden besneden. Nu weet ik dat het heel gevaarlijk is. Twee jaar terug zei mijn man dat mijn dochters besneden moeten worden. Ik heb dit niet laten gebeuren.”

Wat kan ik doen?

Ben jij besneden en heb jij problemen? Kijk bij het hulpaanbod op pagina 26 en 27 bij wie je terecht kan voor hulp of advies.

HELP

- > Ben jij in gevaar of ken jij iemand die gevaar loopt? Bel dan 112.
- > Vraag je dokter om hulp. De dokter kan je ook doorsturen naar een gynaecoloog, psycholoog of seksuoloog. Dit is veilig.
- > Je kunt naar een spreekuur speciaal voor vrouwen die zijn besneden. Op het spreekuur praat je met een dokter die jou helpt. Kijk op www.fsan.nl voor een spreekuur bij jou in de buurt.
- > Praat over je problemen. Je wordt er rustiger van in je hoofd. Zoek iemand bij wie je je veilig voelt.
- > Je kan een hersteloperatie krijgen. Praat hierover met je dokter.

Ben je bang dat jij of een ander meisje wordt besneden? Kijk bij het hulpaanbod bij wie je terecht kan voor hulp of advies.

- > Vertel dat meisjesbesnijdenis gevaarlijk en strafbaar is. Ook een ‘lichte’ vorm. Luisteren ze niet? Vraag hulp van iemand die je vertrouwt.
- > In 2006 hebben belangrijke imams over de hele wereld gezegd dat meisjesbesnijdenis moet stoppen. Ze hebben ook hun handtekening gezet onder een document. Kijk op www.fsan.nl voor het document in verschillende talen. Laat het zien aan familieleden.
- > Wil jij je dochter niet laten besnijden, maar je familie in het buitenland wel? Neem dan de ‘Verklaring tegen meisjesbesnijdenis’ mee als je naar land van herkomst gaat. Dit is een document van de overheid. Hierin staat dat meisjesbesnijdenis gevaarlijk is en strafbaar in Nederland. Laat het daar aan je familie zien. Kijk op www.fsan.nl voor het document in zeven verschillende talen.

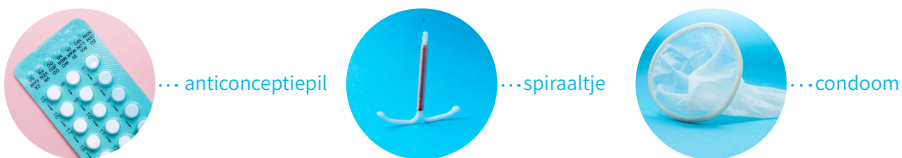


ANTICONCEPTIE

Wat is het?

Als een vrouw seks heeft met een man kan de vrouw zwanger worden. Anticonceptie zorgt ervoor dat je niet zwanger wordt. Met anticonceptie kun je zelf bepalen of je kinderen wilt. Wanneer je kinderen wilt en hoeveel kinderen je wilt.

Je hebt veel soorten anticonceptiemiddelen, bijvoorbeeld een anticonceptiepil, spiraaltje of condoom. Condooms beschermen ook tegen geslachtsziekten, zoals aids en chlamydia. De anticonceptiepil is niet alleen voor vrouwen die seks hebben. Je kunt het ook gebruiken tegen puistjes en menstruatiepijn. Op www.anticonceptievoorjou.nl lees je meer over alle soorten anticonceptie.



Bij seks tussen een man en een vrouw doet een man zijn penis in de vagina van de vrouw. Als de man klaarkomt, komt er sperma uit zijn penis. Het sperma komt in de vagina van de vrouw. De vrouw kan dan zwanger worden.

Wat zijn je rechten?

- > Je hebt het recht om over je eigen lichaam te beslissen. Jij bepaalt of je anticonceptie wilt gebruiken en welke.
- > Niemand mag je dwingen om wel of niet zwanger te worden. Dwingen is strafbaar.
- > Iedereen in Nederland heeft recht op anticonceptie. Ook als je een verblijfsvergunning met verblijf bij je partner hebt.
- > Voor meisjes onder de 18 jaar is anticonceptie gratis. Kijk op www.zorgwijzer.nl/vergoeding/anticonceptie voor meer informatie over de kosten.
- > De dokter mag aan niemand vertellen waar jullie over gepraat hebben.



Wat kan ik doen?

Hoe kom ik aan anticonceptie?

Wil je starten met anticonceptie? Neem dan contact op met je dokter. De dokter wil erachter komen welke anticonceptie het beste bij jou past. Daarom worden er vragen aan jou gesteld. De dokter schrijft daarna een recept. Met dat recept kan je naar de apotheek en je anticonceptie ophalen.

HELP

“Ik moest met mijn neef trouwen. Ik wil van hem scheiden en geen kinderen. Daarom gebruik ik stiekem de anticonceptiepil. Ik verstopte het doosje goed, zodat niemand het kan vinden.”

Stiekem anticonceptie gebruiken

Je bent de baas over je eigen lichaam. Toch kan het zijn dat je tegen niemand wil zeggen dat je anticonceptie gebruikt. Waar moet je op letten?

- > Het **condoom** en **vrouwencondoom** (een condoom dat je in de vagina doet) heb je nodig op het moment dat je seks gaat hebben. Deze kun je bij je partner bewaren. Condooms koop je zonder recept bij supermarkten, drogisterijen, tankstations of op het internet.
- > Als je de **anticonceptiepil** goed gebruikt, blijf je menstrueren. Verstopte het doosje goed.
- > Het **hormoonspiraaltje**, **koperspiraaltje** en **anticonceptiestaaftje** plaatst de dokter in je lichaam. Je partner kan het niet voelen. Je menstruatie kan stoppen, lichter of erger worden. Iemand kan merken dat je minder of geen maandverband gebruikt.
- > Je kunt thuis een brief krijgen met de **kosten van je anticonceptie**. Wil je die niet? Vertel dit aan je dokter, apotheek en verzekering. Zoek samen naar een oplossing.

Kijk op www.femmesforfreedom.com voor meer tips over stiekem anticonceptie gebruiken.

Seks gehad zonder anticonceptie?

Ben je een meisje of vrouw en heb je seks gehad zonder condoom of een ander goed anticonceptiemiddel? Dan kan je zwanger worden. Wil je dit niet? Slik dan binnen 5 dagen na de seks de morning-afterpil. Je kunt het kopen zonder recept bij de apotheek of drogist.

Ben je zwanger? Dan moet je kiezen. Je kunt de zwangerschap uitdragen. Dan besluit je het kind te houden of laat je het kind adopteren. Je kunt ook abortus plegen (de zwangerschap stoppen). Een abortus is gratis voor alle vrouwen die in Nederland wonen. Neem contact op met je dokter als je denkt aan abortus.

“Mijn vriendin is 32 jaar en heeft al zeven kinderen. Ze heeft geen geld om voor haar kinderen te zorgen. Toch mag ze geen anticonceptie van haar man gebruiken.”

Mannen en anticonceptie

Soms is een zwangerschap (nog) geen goed idee. Bijvoorbeeld, omdat jullie niet genoeg geld hebben. Of omdat de vrouw net bevallen is. Toch willen sommige mannen niet dat hun vrouw anticonceptie gebruikt. Of ze willen er niet over nadenken. Het is belangrijk om samen over anticonceptie te praten.

Tips voor mannen:

- > Wil je geen geslachtsziekte? Wil je geen kind? Gebruik dan altijd een condoom.
- > Kijk samen met je partner welke anticonceptie het beste bij jullie past. Ga samen naar de dokter.
- > Moet je vriendin/partner betalen voor anticonceptie? Betaal mee.
- > Mannen die seks hebben met mannen kunnen PrEP gebruiken. PrEP is een pil die beschermt tegen een hiv-infectie als je die nog niet hebt.

Met je kind praten

Het is belangrijk dat je met je kind praat over het lichaam, seks en anticonceptie. Luister naar je kind. Geef het gevoel dat je kind over alles met je kan praten. Kijk op www.femmesforfreedom.com voor tips om erover te praten.

Heb je hulp of advies nodig? Kijk bij het hulpaanbod op pagina 26 en 27 bij wie je terecht kan.

Waar en niet waar

- **Word ik onvruchtbaar door anticonceptie? Nee.**
Na het stoppen met anticonceptie kun je zwanger worden. Het verschilt per anticonceptiemiddel hoelang dat duurt.
- **Kun je zwanger worden als de man de penis uit de vagina trekt voordat hij klaarkomt? Ja.**
Al vóór het klaarkomen kan er sperma in je vagina terechtkomen.
- **Word je dik van de pil? Soms.**
Je lichaam kan vocht vasthouden door de pil. Je kan ook meer zin in eten hebben. Dit gebeurt niet bij alle pillen.
- **Kan je zwanger worden als je nog borstvoeding geeft? Ja.**
De kans is klein, maar het is wel mogelijk.
- **Heeft anticonceptie ook nadelen? Ja.**
Alle anticonceptiemiddelen hebben voordelen en nadelen. Door de anticonceptiepil kan je bijvoorbeeld hoofdpijn krijgen. Door het koperspiraaltje kan je pijnlijke bloedingen krijgen. Dit gaat vaak vanzelf over. Gaat het niet over? Neem dan contact op met je dokter.

EIGEN PARTNERKEUZE

Wat is het?

In Nederland mag je zelf bepalen van wie je houdt en met wie je trouwt. Geslacht, afkomst, geloof, huidskleur, handicap en inkomen maakt niets uit.

Wat zijn je rechten?

- > Je hebt het recht om je eigen partner uit te kiezen.
- > In Nederland mag een vrouw met een vrouw en een man met een man trouwen.



“Ik ben verliefd geworden op een man met een ander geloof. Ik heb het erg moeilijk. Aan de ene kant mijn ouders die mij hebben grootgebracht. Aan de andere kant de perfecte man. Ik weet niet wat ik moet doen.”

Wat kan ik doen?

Is je familie het niet eens met je partnerkeuze? Kijk bij het hulpaanbod op pagina 26 en 27 bij wie je terecht kan voor hulp of advies.



- > Vrije partnerkeuze is je recht als mens. Vertel dit aan je familie.
- > Praat met je ouders. Lukt dit niet? Vraag hulp aan een familielid of kennis naar wie ze wel luisteren.
- > Vertel het aan iemand die je vertrouwt. Dit kan een vriend(in), collega, leraar of je dokter zijn. Zij kunnen met je meedenken.
- > Probeer erachter te komen waarom je familie het niet wilt. Dan kun je beter uitleggen waarom zij zich geen zorgen hoeven te maken.
- > Is er iemand die dezelfde soort relatie heeft? Gaat het goed met hun relatie? Laat die persoon kennismaken met je ouders.
- > Ga op tijd praten met je ouders over partnerkeuze. Je ouders kunnen dan wennen aan het idee dat jij je eigen partner kiest.
- > Weet wat je wilt. Laat dat merken en voelen aan je familie.
- > Word je gedwongen om te trouwen? Kijk bij Huwelijksdwang op pagina 10 en 11 wat je kan doen.



EIGEN STUDIEKEUZE

Wat is het?

De studiekeuze is de keuze van een school of opleiding. Je kunt kiezen uit honderden studies op verschillende niveaus. Kies een studie die bij je past en die je leuk vindt. Dat vergroot de kans dat jij je diploma haalt.

Op internet staan verschillende studiekeuzetesten. Met deze testen kom je erachter welke studie bij je past. Kijk bijvoorbeeld op www.studiekeuze123.nl.

Wat zijn je rechten?

- > Je hebt het recht om te studeren. Jij kiest uit wat je wil studeren.
- > In Nederland heeft iedereen het recht om te studeren. Ook vluchtelingen en huwelijksmigranten.
- > In Nederland moeten kinderen tot hun 16e verplicht naar school. Ook van hun 16e tot en met 18e moeten ze naar school als ze nog geen middelbare school diploma hebben. Dit heet kwalificatieplicht.

“Mijn vader is timmerman. Hij wil dat ik ook timmerman word en zijn bedrijf overneem. Mijn vader werd boos toen ik vertelde dat ik kapper wil worden. Ik kies voor mijzelf en ga de kappersopleiding volgen.”

Wat kan ik doen?

Is je partner of zijn je ouders het niet eens met je studiekeuze?

Kijk bij het hulpaanbod op pagina 26 en 27 bij wie je terecht kan voor hulp of advies.

- > Vrije studiekeuze is je recht als mens. Vertel dit aan je familie.
- > Je ouders kennen je. Luister naar ze, maar neem je eigen beslissing.
- > Praat met je familie. Lukt dit niet? Vraag hulp aan een familielid of kennis naar wie ze wel luisteren.



HELP



- > Misschien weet je familie niet welke studies en baankansen er zijn. Geef meer informatie. Neem ze mee naar de open dagen van scholen. Laat je leraar met je familie praten.
- > Probeer erachter te komen waarom ze het niet met je eens zijn. Dan kan je beter uitleggen waarom zij zich geen zorgen hoeven te maken.
- > Is er iemand die dezelfde studie heeft gedaan? Heeft die persoon een goede baan? Laat die persoon kennismaken met je familie.
- > Ga op tijd praten met je ouders over je studiekeuze. Zo kunnen je ouders wennen aan het idee dat jij je eigen keuze maakt.
- > Ben je zeker van je keuze? Zoek alles goed uit. Weet welke banen er zijn en wat je kunt verdienen. Zo kun je je familie beter overtuigen.
- > Kan je je studie niet zelf betalen? Vraag een studentenlening aan. Als je ouders weinig inkomen hebben, kun je een aanvullende beurs aanvragen. Kijk op www.duo.nl voor informatie over het betalen van je studie.

“Mijn dochter wilde journalistiek studeren. Dat vond ik niet goed. Ik heb haar gedwongen om advocaat te worden, zodat ze meer geld verdient. Nu werkt ze als advocaat, maar ze is niet gelukkig. Ik heb spijt dat ik haar heb gedwongen.”

De studiekeuze van je kind

Het is belangrijk dat je kind zelf kiest voor een studie. Je kan ze helpen met kiezen, maar niet dwingen. Op school krijgen kinderen informatie over verschillende studies. Heeft je kind voor een studie gekozen waar je weinig vanaf weet? Of waar je geen goed beeld van hebt? Zoek er meer informatie over op. Ook met minder populaire studies kun je een goede baan krijgen en geld verdienen.

ZELFSTANDIG WONEN

Wat is het?

Zelfstandig wonen betekent dat je niet meer bij je ouders woont. Je hebt een eigen huis. In Nederland wonen veel jongeren die studeren op kamers. Ook mensen die niet getrouwd zijn wonen samen.

Wat zijn je rechten?

- > Als je 18 jaar of ouder bent heb je het recht zelfstandig te wonen. Als je minderjarig bent heb je toestemming van je ouders nodig.



“Mijn school was ver weg. Daarom moest ik elke dag om 5 uur opstaan. Mijn vader zag hoe moe ik was. Ik mocht van hem op kamers wonen. Ik heb een kamer gehuurd in de stad waar ik studeer. Nu haal ik betere cijfers op school.”

Wat kan ik doen?

Wil je graag op jezelf wonen, maar mag het niet van je ouders?

Kijk bij het hulpaanbod op pagina 26 en 27 bij wie je terecht kan voor hulp of advies.



- > Praat erover. Luisteren je ouders niet naar je?
Vraag hulp aan een familielid of kennis naar wie ze wel luisteren.
- > Studeer of werk je ver van je huis? Vertel aan je ouders hoe zwaar het is. Je moet elke dag vroeg opstaan. Je komt laat thuis. Je krijgt je huiswerk niet af.
- > Leg uit waarom het goed is om op jezelf te wonen.
Je leert om voor jezelf te zorgen. Je cijfers worden beter op school, omdat je meer tijd hebt voor je huiswerk.



- > Ken je iemand die op zichzelf woont en bij wie het goed gaat?
Laat die persoon kennismaken met je ouders.
- > Probeer erachter te komen waarom je ouders het niet willen.
Dan kan je beter uitleggen waarom zij zich geen zorgen hoeven te maken.
- > Ga op tijd praten met je ouders over zelfstandig wonen.
Zo kunnen je ouders wennen aan het idee dat jij je eigen keuze maakt.
- > Vertrouwen je ouders je niet? Vraag wat je kunt doen, zodat ze je wel vertrouwen.
- > Zoek alles goed uit. Of je het kunt betalen. Hoe je huurtoeslag aanvraagt, enzovoort. Dan kan je je ouders beter overtuigen en beter antwoord geven op hun vragen.
- > Ga je studeren? Schrijf je dan op tijd in voor een studentenwoning. Zorg dat je actief bent op verschillende websites als www.kamers.nl of www.kamernet.nl. Ook zijn er veel Facebookpagina's waar mensen huisgenoten zoeken.
- > Bij veel gemeenten kan je je vanaf 18 jaar inschrijven voor een huurwoning. Doe dit op tijd. Ook als je nog twijfelt. De wachttijden zijn erg lang.
- > Zoek via www.femmesforfreedom.com en www.wijzingeldzaken.nl informatie op over wat je allemaal moet regelen om op jezelf te wonen.
- > Kijk op www.toeslagenaanvraag.nl voor informatie over uitkeringen en toeslagen.

NOODPLAN

Ben je thuis niet veilig? Moet je met iemand trouwen? Ben je bang dat je wordt achtergelaten in het buitenland? Praat erover met iemand die je vertrouwt en vraag om hulp. Bijvoorbeeld een vriend(in), leraar (van je kind), je dokter of een andere hulpverlener. Een vertrouwenspersoon kan naar je luisteren, je helpen en/of doorsturen naar een organisatie.

Tips om te praten met je vertrouwenspersoon en/of hulpverlener:

- > Wil je met je dokter praten? Ga alleen naar de afspraak. Lukt dit niet? Schrijf op een briefje dat je de dokter alleen wilt spreken en laat het stiekem achter.
- > Schaam je niet voor je verhaal. Vertel alles.
- > Maak afspraken over wanneer je belt, een sms of e-mail stuurt. Spreek af dat je vertrouwenspersoon de politie mag bellen als je 24 uur niet reageert.
- > Spreek een codewoord af voor als je in nood zit, maar niet kunt praten.
- > Verwijder je gesprek op je telefoon of je bezoek aan de website.
- > Houd je aan de afspraken die jullie samen maken.
- > Schrijf de telefoonnummers op van de mensen of organisaties die jou kunnen helpen. Zo ben je deze niet kwijt als je telefoon wordt afgepakt.
- > Regel een tolk. Je hebt recht op een tolk als je weinig tot geen Nederlands spreekt. Een tolk kan gesprekken vertalen naar je eigen taal. Hulporganisaties kunnen dit voor je regelen.
- > Vertrouw je hulpverlener. Hulpverleningsorganisaties hebben geheimhoudingsplicht. Dat betekent dat hulpverleners niks aan je familie of partner mogen doorvertellen.



Het is goed om mensen om je heen te hebben waarmee je kan praten. Maar hoe leer je nieuwe mensen kennen?

- > Praat met je burens.
Ga naar een buurthuis of wijkcentrum bij jou in de buurt.
- > Zoek vrijwilligerswerk.
Ga langs bij organisaties in de buurt en kijk op het internet.
- > Heb je kinderen die naar school gaan? Praat met andere ouders.
Help de school met activiteiten.
- > Ga bij een sportclub of hobbyclub. Heb je hier geen geld voor?
De gemeente kan misschien korting regelen.

HET RECHT OM TE GELOVEN WAT JE WILT EN OM NIET TE GELOVEN

In Nederland heb je het recht om te geloven wat je wilt en om niet te geloven. Ben je niet-gelovig, atheïst of humanist en wil je veilig praten met anderen over je ervaringen? Het Humanistisch Verbond organiseert gesprekken (Engels en Nederlands). Ga naar www.humanistischverbond.nl of e-mail freedomofthought@humanistischverbond.nl.

HULPAANBOD

Waar heb je hulp voor nodig?	Contact
Heb je te maken met meisjesbesnijdenis, eengerelateerd geweld, gedwongen achterlating, huwelijksdwang en/of huwelijksgevangenschap? Neem contact op met de politie en/of Veilig Thuis.	Ben je in direct gevaar? Bel de politie: 112. Is er geen direct gevaar, maar heb je hulp nodig? Bel Veilig Thuis: 0800-2000 of vanuit het buitenland +31 703 11 90 07. Je kunt ook chatten via de website www.veiligthuis.nl
Je kunt over alles met je dokter praten. Je kunt ook contact opnemen met de GGD.	Op www.ggd.nl vind je een GGD bij jou in de buurt.
Hulp nodig in het buitenland? Het ministerie van Buitenlandse Zaken helpt Nederlandse slachtoffers van huwelijksdwang en achterlating die terug willen naar Nederland.	Neem contact op met de Nederlandse ambassade of het 24/7 Contact Center van Buitenlandse Zaken via +31 247 247 247, WhatsApp via +316 8238 7796, Twitter @247BZ en de Reisapp Van Buitenlandse Zaken en Douane.
Ben je achtergelaten in het buitenland? Word je in het buitenland gedwongen om te trouwen? Of ben je bang voor iemand anders? Neem contact op met het Landelijk Knooppunt Huwelijksdwang en Achterlating (LKHA).	www.huwelijksdwangenachterlating.nl Telefoon: 070 34 54 319
Bij de IND kan je een verblijfsvergunning aanvragen. Dat betekent dat je toestemming vraagt om in Nederland te komen wonen. Ze kunnen je meer vertellen over je verblijfsvergunning.	www.ind.nl Telefoon: 088 043 04 30. Vanuit het buitenland bel je +31 88 043 04 30. Brief of e-mail: Algemene vragen Immigratie- en Naturalisatiedienst, Postbus 17, 9560 AA Ter Apel
Het Juridisch Loket kan je helpen met het vinden van een advocaat bij jou in de buurt.	www.juridischloket.nl Telefoon: 0900-8020
Sterk Huis helpt je als je te maken hebt met geweld en als je opvang nodig hebt.	www.sterkhuis.nl Je kunt ook chatten via de website. Bel Sterk Huis via 013 543 30 73. Heb je meteen hulp nodig of een plek om te slapen? Bel 013 751 11 11

HULPAANBOD

Waar heb je hulp voor nodig?	Contact
Eva en Zahir bieden opvang, bescherming en begeleiding aan meiden en jonge vrouwen in de leeftijd van 14-23 jaar na (dreigend) eengerelateerd geweld en huwelijksdwang.	Meer info over Eva: www.sterkhuis.nl/eva Meer info over Zahir: www.fier.nl/voor-professionals/zahir
Is er iets gebeurd tegen je wil? Word je onder druk gezet? Bij Chat met Fier kun je (anoniem) je verhaal delen. De medewerkers luisteren, geven informatie en helpen je als je dat wilt.	Chat via www.fier.nl/chat Je kunt ook bellen met Fier! via 088 – 20 80 000
Ben je jonger dan 25 jaar? Dan kan je contact opnemen met Sense voor vragen over anticonceptie, seks, geslachtsziekten, abortus en meisjesbesnijdenis.	Kijk op www.sense.info . Je kunt een mail sturen, chatten of langsgaan bij een Sense spreekuur. Bellen kan (anoniem) via 0900-402 402 0. Dit is gratis.
Heb je problemen met de opvoeding van je kind? Of is er een ander probleem in het gezin?	Je kunt met al je vragen terecht bij: > Een van de wijkwerkers bij jou in de buurt. Zoek via Google 'wijkteam + de naam van jouw wijk + naam van jouw plaats' > Het Centrum voor Jeugd en Gezin. Kijk op www.centrumvoorjeugdengezin.nl . > De Opvoedpoli: www.opvoedpoli.nl
Ben je minderjarig? Met de Kindertelefoon kun je over alles praten.	Chat via www.kindertelefoon.nl of bel via 0800-0432
Femmes for Freedom zet zich in tegen huwelijksdwang, kindhuwelijken, gedwongen achterlating, verborgen vrouwen en huwelijksgevangenschap bij Nederlandse meisjes en vrouwen. Ze geven hulp en advies.	www.femmesforfreedom.com Vragen of hulp nodig? Bel via 070-362 65 06 of mail naar info@femmesforfreedom.com
Het UAF helpt vluchtelingen die willen studeren of werken.	www.uaf.nl





Femmes for Freedom

In samenwerking met het Ministerie van
Sociale Zaken en Werkgelegenheid.