

## اتخذ بنفسك القرارات المتعلقة بحياتك الخاصة

### المحتويات

3	العنف المرتبط بالشرف
4	التخلي القسري
6	الزواج القسري
7	الأسر الزوجي
8	ختان الإناث
10	منع الحمل
13	الاختيار المستقل لشريك الحياة
14	الاختيار الخاص للدراسة
15	العيش المستقل
16	خطة الطوارئ
17	عرض المساعدة

## مقدمة

في هولندا، لك الحق في أن تتخذي بنفسك القرارات المتعلقة بحياتك وجسدك. على سبيل المثال، لديك الحق في اختيار شريك حياتك، والحق في الدراسة، والحق في استخدام وسائل منع الحمل، والحق أن يكون لديك معتقد أو ألا يكون لديك معتقد.

للأسف، يتعرض البعض أحياناً لتقييد هذه الحقوق الخاصة بهم. حيث لا يُسمح لهم باتخاذ قرارات بشأن حياتهم وجسدهم. على سبيل المثال، لا يسمح لهم بالقيام بذلك من قبل أسرهم أو بيئتهم. وبالتالي، فإنهم يتعرضون لمشكلات عندما يمارسون هذه الحقوق.

في هذا الكتيب يمكنك قراءة حقوقك في هولندا. ما الذي يمكنك أن تفعله إذا تعرضت لشيء ما. وإلى أين يمكنك التوجه إذا كنت بحاجة إلى مساعدة.

## العنف المرتبط بالشرف

### ما المقصود به؟

العنف المرتبط بالشرف هو عنف يحدث داخل العائلة. حيث يكون بعض أفراد العائلة غاضبون لأنهم يختلفون مع ما تفعلينه. فهم يخشون أن تدمري اسم عائلتهم وسمعتها.

### فيما يلي بعض الأمثلة على العنف المرتبط بالشرف:

- فتاة تتعرض للضرب بسبب هروبها من المنزل.
- رجل مثلي يتم إجباره على الزواج من أنثى.
- والدان يحتجزان ابنتهما في المنزل لأن لديها حبيباً.
- بترك والدان ابنتهما في بلد آخر لأن لديه أصدقاء سيئين.
- رجل يأخذ الأبناء من المرأة لأنها تريد الطلاق.
- قيام الزوج السابق بمنع طليقته من الزواج مرة أخرى.
- صبي يقتل أخته بسبب ممارستها الجنس خارج إطار الزواج.

"كان صديقي غاضباً عندما لم أعد أرغب في استمرار علاقتنا. ذلك، بدأ يكذب على الناس ويخبرهم بأننا مارسنا الجنس. وقد هددني أيضاً. لجأت إلى الشرطة وكانوا متعاونين للغاية."

### ما هي حقوقك؟

لديك الحق في الحرية والأمان. يعتبر العنف المرتبط بالشرف جريمة يعاقب عليها القانون في هولندا. والعقوبة التي يتم فرضها على الجاني تعتمد على ما حدث بالضبط.

### ما الذي يمكنك فعله؟

هل أنت ضحية للعنف المرتبط بالشرف؟ أو أنك تخشين أن تصبحي ضحية؟ انظري قسم عرض المساعدة في الصفحة 17 لتعرفي إلى أين يمكنك التوجه للحصول على المساعدة أو المشورة.

هل أنت مُعرضة للخطر بشكل مباشر؟ اتصلي دائماً على الرقم 112. تحدثي إلى شخص ما حول هذا الأمر. على سبيل المثال، أحد أصدقائك، أو طبيبك، أو معلمك. للحصول على نصائح بشأن ذلك، يُرجى الرجوع إلى خطة الطوارئ في الصفحة 16 هل تخضع لسيطرة عائلتك؟ ألم تعد تشعر بالحرية؟ تحدث إلى عائلتك. ألا ينجح هذا؟ احصل على المساعدة من شخص تنصت إليه عائلتك.

في بعض الأحيان، يُترك ضحايا العنف المرتبط بالشرف في الخارج. ضعي خطة للطوارئ عندما تحتاجين إلى المغادرة. للحصول على نصائح بشأن ذلك، يُرجى الرجوع إلى خطة الطوارئ. يمكنك التقدم بطلب للحصول على تصريح إقامة مستقل إذا كنتِ تتعرضين لوقائع عنف. يتعين عليك إثبات ممارسات العنف. التقطي صوراً للخدمات التي تعرضت لها و/أو تقديمي بلاغ رسمي للشرطة. يمكن أن تساعدك Veilig Thuis في التقدم بالطلب.

هل تركت شريك حياتك أو والديك بسبب العنف؟ إذا كان الأمر كذلك، فسيظل تصريح إقامتك ساريًا لمدة أقصاها عام واحد. تقديمي بطلب للحصول على تصريح الإقامة الخاص بك. تقديمي بهذا الطلب في غضون 4 أسابيع قبل انتهاء صلاحية تصريح إقامتك. يمكن لمؤسسة Veilig Thuis مساعدتك في ذلك. هل أنت في موقف تتعرضين فيه للعنف؟ يمكنك الحصول على مأوى. اتصلي على مؤسسة Veilig Thuis أو Sterk Huis.

## التخلي القسري

### ما المقصود به؟

يعني التخلي القسري ترك الأسرة أو الشريك شخصًا ما في بلد آخر. عادة ما يتعلق الأمر بطفل أو شاب أو امرأة (مع أطفالها أو دون أطفال). تأخذ الأسرة أو الشريك جواز السفر والأوراق الأخرى، لكي لا يتمكن الشخص الذي تم التخلي عنه من العودة إلى هولندا.

### من الممكن التخلي عنك لأسباب مختلفة، على سبيل المثال:

- تعتقد أسرتك و/أو شريكك أنك دمرت شرفهم.
- تعتقد أسرتك أن لديك أصدقاء سيئين.
- تريد منك أسرتك الزواج بشخص ما.
- تريد منك أسرتك أن تعتني بشخص ما في بلد آخر.
- تريد أسرتك أن يتم ختانك.
- يريد شريك حياتك أن يطلقك.

### ما هي حقوقك؟

كشخص بالغ (تبلغ من العمر 18 عامًا أو أكبر)، لديك الحق في العيش في أي مكان تريده. إذا كنت شخصًا بالغًا، فإن التخلي القسري يُعد شكلًا من أشكال العنف المنزلي. العنف المنزلي جريمة يُعاقب عليها القانون. يعتبر التخلي القسري عن الأطفال أحد أشكال إساءة معاملة الأطفال. إساءة معاملة الأطفال جريمة يُعاقب عليها القانون. يمكن للقاضي أن يقرر أنه بصفقتك أحد الوالدين، لا يُسمح لك (مُوقَّتًا) باتخاذ قرارات بشأن أحد أبنائك.

### ما الذي يمكنك فعله؟

#### لا يعرف الضحايا في كثير من الأحيان أنه سيتم التخلي عنهم. ربما قد لاحظت شيئًا؟

- عائلتك غاضبة منك. يهددونك و/أو يضربونك.
- لم يعد مسموحًا لك بالخروج بمفردك أو الاتصال بأصدقائك.
- وفجأة تسافرون في إجازة. ولا يتم حجز رحلة عودة لك.
- ليس لديك جواز سفر لهولندا أو أن تصريح إقامتك لم يعد ساريًا.
- لم يعد مسموحًا لك بالاحتفاظ بجواز سفرك أو تصريح إقامتك بنفسك.
- قالت عائلتك لك عدة مرات إنها سوف تتخلى عنك إذا استمررت في هذا النهج.

#### هل تخشى أن يتم التخلي عنك أو عن شخص آخر؟ انظر قسم عرض المساعدة في الصفحة 17 لتعرف إلى أين يمكنك التوجه للحصول على المساعدة أو المشورة.

- هل أنت مُعرض للخطر بشكل مباشر؟ اتصل على الرقم 112.
- اتصل بمؤسسة Veilig Thuis. حيث يمكنهم مساعدتك في هذا الأمر.
- تحدث إلى شخص ما حول هذا الأمر. على سبيل المثال، صديق أو معلم أو طبيب. للحصول على نصائح بشأن ذلك، يُرجى الرجوع إلى خطة الطوارئ في الصفحة 16
- حاول البقاء في هولندا. احصل على المساعدة هنا. من الصعب الحصول على المساعدة عندما تكون بالفعل في بلد آخر.
- لا تعط جواز سفرك وغيره من الأوراق المهمة لأي شخص. احرص على امتلاك نسخ منها. قم بإخفائها بعناية أو أعطها لشخص تثق به.

- قم بتجميع بياناتك الشخصية قبل أن تذهب. احرص على أن تكون لديك صورة جواز سفرك ونسخة من جواز سفرك وتفاصيل العنوان ورقم خدمات المواطن الهولندي الخاص بك (BSN). اكتب قصتك. اكتب قصتك وأرسلها بالبريد إلى شخص تثق به. أرسلها أيضًا إلى عنوان البريد الإلكتروني الخاص بك، إذا كان لديك عنوان بريد إلكتروني.
- أخبر شخصًا تثق به إلى أين أنت ذاهب وما هو العنوان. أخبرنا أيضًا مع من ستذهب إلى هناك ومتى ستذهب وتعود.
- ضع ملعقة في ملابسك عندما تذهب إلى الطائرة. وعندئذ ستتم ملاحظتك في الجمارك. ويمكنك إخبارهم بما يحدث.
- قبل أن تغادر، ابحث على [www.ambassade.startpagina.nl](http://www.ambassade.startpagina.nl) أو على [www.minbuza.nl](http://www.minbuza.nl) عن أقرب سفارة هولندية (القنصلية الهولندية). اكتب العنوان ورقم الهاتف.

- قم بتنزيل تطبيق ReisApp التابع لوزارة الخارجية للحصول على بيانات الاتصال بالسفارات الهولندية. اكتب الرقم في مكان ما أيضًا. أو احفظ الرقم عن ظهر قلب. وبذلك لا تفقد الرقم إذا تم سحب هاتف منك.

"عندما كان عمري 17 عامًا، تركني والداي في بلد آخر. كانا غاضبين لأنني أقمت علاقةً. انتابني شعور بشع حَقًا. بعد مرور عام، أعاداني. في هولندا، حصلنا على مساعدة من طبيب نفسي. والحمد لله أصبحت الأمور أفضل الآن".

هل تم التخلي عنك؟ انظر قسم عرض المساعدة لتعرف إلى أين يمكنك التوجه للحصول على المساعدة أو المشورة.  
اتصل بالمركز الوطني للزواج القسري والهجر للحصول على المشورة والمساعدة. وسوف يساعدونك في العودة بأمان إلى هولندا وتوفير مأوى لك في هولندا.  
تواصل مع سفارة هولندا. حيث يمكنهم مساعدتك في الحصول على جواز سفر و/أو تأشيرة عودة.  
اتصل بوزارة الخارجية الهولندية.  
هل أنت متزوج؟ أخبر موظف تقديم خدمات المساعدة بذلك.  
هل لا يزال لديك جواز سفرك وتصريح إقامتك؟ هذا يعني أنه يمكنك السفر للعودة إلى هولندا بنفسك.

هل عدت إلى هولندا؟ انظر قسم عرض المساعدة لتعرف إلى أين يمكنك التوجه للحصول على المساعدة أو المشورة.  
ابحث عن مكان آمن للعيش فيه (مؤقتًا). اتصل بمؤسسة Veilig Thuis.  
هل تزوجت في بلد آخر؟ استعن بمحامٍ لمساعدتك في الطلاق. تأكد من الاستعانة بمحامٍ لا يكون محامي شريك حياتك.  
هل أنت بلا دخل؟ اتصل بمجلس المدينة بخصوص مخصصات الضمان الاجتماعي (المساعدة المالية).

## الزواج القسري

### ما المقصود به؟

الزواج القسري يعني أن يجبر الوالدان أو غيرهما من الأشخاص شخصًا ما على الزواج. في بعض الأحيان يكون هذا الإكراه غير واضح. على سبيل المثال، من خلال التحدث بشكل إيجابي للغاية عن الشخص الذي يتم الإكراه على الزواج به. في بعض الأحيان، تظهر علامات واضحة جدًا في التهديدات أو حتى ممارسات العنف.

هل تشعر بأنه لا يحق لك قول "لا"؟ أو أنك تقول "لا" ولكن أسرتك لا تنصت إليك؟ هذا يعني أنك تتعرض للإكراه.

### ما هي حقوقك؟

لك الحق في اختيار شريك حياتك بحرية تامة. الزواج القسري يُعد جريمة. يمكن أن يواجه الجناة عقوبة بالسجن تصل مدتها إلى عامين. كما يُعد إجبار شخص من هولندا على الزواج في بلد آخر جريمة جنائية. في هولندا، عليك أن تتزوج بموجب القانون أولاً. بعد ذلك يمكنك الزواج وفقاً لعقيدتك الدينية. يمكن توقيع العقوبة على الإمام أو القس أو الحاخام إذا أجرى زواجاً دينياً بين شخصين لم يتزوجا بشكل مشروع بموجب القانون بعد. يجب أن يكون عمرك 18 عاماً على الأقل لكي تتزوج. هل تزوجت في بلد آخر؟ لن تتم الموافقة على زواجك في هولندا إلا إذا كنتما تبلغان 18 عاماً على الأقل. لا يُسمح لك بالزواج من أفراد الأسرة مثل الوالدين والأجداد والأبناء والأحفاد والإخوة والأخوات والأطفال بالتبني. لا يُسمح بالزواج من ابن العم أو ابن الخال أو ابنة العم أو ابنة الخال إلا إذا اخترت ذلك بنفسك.

"يريد مني والداي أن أتزوج ابن عمي من مصر. فأنا أريد أن أدرس. وبعد ذلك، أريد الزواج من شخص من اختياري. سأغادر المنزل أو ألتجأ إلى الشرطة إذا أجبراني على فعل ذلك".

### ما الذي يمكنك فعله؟

انظري قسم عرض المساعدة في الصفحة 17 لتعرفي إلى أين يمكنك التوجه للحصول على المساعدة أو المشورة.

هل أنت مُعرضة للخطر بشكل مباشر؟ اتصل على الرقم 112. ثقي بمشاعرك. الزواج يعني الثقة بالموافقة أو الرفض. ألا تريد الزواج؟ عبّري عن هذا بشكل واضح. لا تعني لا. لا تتزوجي لإرضاء والديك أو لتجنب الشجار. أخبريهم بما تريدينه، على سبيل المثال أنك تريدين في إتمام دراستك أو العمل أو اختيار شريك حياتك. هل فشلت في محاولة التحدث إلى والديك؟ اطلبي المساعدة من أحد أفراد الأسرة أو الأصدقاء الذين بإمكانهم التأثير عليهما. هل تم تهديديك؟ هل أنت غير قادرة على إقناع عائلتك؟ اقرأي خطة الطوارئ في الصفحة 16 إذا كنت بحاجة للهروب. أخبري والديك وأفراد أسرتك أن الإكراه يُعد جريمة جنائية. هل لدى والديك مشاعر قوية تجاه عقيدتهما؟ أخبريهم بأنه لا يوجد دين يسمح بالإكراه القسري. يمكن لأفراد الأسرة أو الشرطة وقف الزواج من خلال المحكمة إذا علموا أو اعتقدوا أن شخصاً ما يتعرض للإكراه. اطلبي منهم المساعدة.

يمكن للقضاة إبطال (إلغاء) الزواج القسري. رتبي هذا الأمر مع محامٍ في غضون ستة أشهر من يوم زفافك.

هل أنت عالقة بالفعل في زواج قسري وتريدين الطلاق؟ في حالة التعرض للأسر الزوجي (Huwelijkse

Gevangenschap) يُرجى زيارة صفحة 7 للحصول على مزيد من المعلومات.

## الأسر الزوجي

### ما المقصود به؟

أحياناً تظل المرأة أسيرة في الزواج عندما ترغب في الطلاق ويرفض زوجها. امرأة عالقة في زواج وهي تريد الطلاق، ولكن زوجها لن يتعاون. يحدث هذا بشكل أساسي للنساء اللاتي يتزوجن زواجاً دينياً (فقط). غالباً ما يكون من الممكن الحصول على طلاق قانوني. هذا يعني أن الكثير من النساء لا يستطعن المضي قدماً في حياتهن.

### ما هي حقوقك؟

لديك الحق في الطلاق.

يُعد الأسر الزوجي أمراً يستوجب العقاب في هولندا.

يمكن للقاضي أن يجعل شريك حياتك يتعاون بإجراء الطلاق الديني. ويمكن تغريم شريك حياتك إذا لم يبدي تعاوناً بشأن بذلك.

في هولندا، يجب أن يتم الزواج بموجب القانون. بعد ذلك يمكنك الزواج وفقًا لعقيدتك الدينية. يوفر لك القانون الهولندي الحماية، ويرتب على ذلك تلقائيًا عددًا من الأشياء لك في حالة الطلاق. على سبيل المثال، توفير مبلغ مالي لرعاية الأطفال أو تقسيم الأشياء. لا يمكنك الزواج إلا بشخص واحد فقط.

### ما الذي يمكنك فعله؟

ألم تتزوجي بعد؟ افعلي ما يلي حتى لا تقعي "أسيرة" للزواج لاحقًا:

قبل أن تتزوجي، أبرمي اتفاقات مع شريك حياتك المستقبلي لدى كاتب عدل. كاتب العدل هو الشخص الذي يساعد الناس على تسجيل الاتفاقات المهمة كتابيًا على الورق. وهذا ممكن أيضًا إذا كنت متزوجة بالفعل. الاتفاقات التي يتم إبرامها لدى إمام أو قس أو حاخام ليست قانونية بموجب قانون هولندا.

✓ اتفقا على التعاون لإجراء الطلاق الديني في هولندا أو في بلد آخر؛

✓ اتفقا على أنه في حال إجراء الطلاق القانوني، تكونان قد وقع الطلاق الديني بشكل تلقائي.

✓ اتفقا على أن يدفع الشريك غرامة إذا لم يتعاون.

✓ اتخذوا التدابير اللازمة فيما يخص الاتفاق على المهر.

لا توقعي أسفل أي نص. اقرئي النص بعناية أولاً واعرضيه على محاميك. هل تتعرضين للإجبار؟ اختلقي توقيعًا مختلفًا. ولن يكون هذا التوقيع ساريًا.

هل أنت متزوجة زواج ديني فقط؟ اذهبي إلى البلدية وتزوجي بموجب القانون.

**"تطلّقتا قانونًا لكنه لا يريد إجراء الطلاق الديني. أجبره القاضي على التعاون. والآن أجرينا طلاقًا دينيًا أيضًا".**

هل أنت "أسيرة" في علاقة زواج؟ انظري قسم عرض المساعدة في الصفحة 17 لتعرفي إلى أين يمكنك التوجه للحصول على المساعدة أو المشورة.

هل أنت مُعرضة للخطر بشكل مباشر؟ اتصلي على الرقم 112.

تحدثي إلى شخص ما حول هذا الأمر. على سبيل المثال، صديق أو معلم أو طبيب. للحصول على نصائح بشأن ذلك، يُرجى الرجوع إلى خطة الطوارئ في الصفحة 16.

هل ستحصلين على الطلاق القانوني؟ يمكنك أن تطلبي من القاضي أن يجعل زوجك يتعاون من أجل إتمام الطلاق الديني.

هل لديك تصريح للإقامة مع شريك؟ هل تريد الطلاق بسبب العنف المنزلي؟ يمكنك التقدم بطلب للحصول على تصريح الإقامة الخاص بك. يمكن لمؤسسة Veilig Thuis مساعدتك في ذلك.

## تشويه الأعضاء التناسلية الأنثوية (ختان الإناث)

### ما المقصود به؟

في ختان الإناث، يتم قطع الجزء الخارجي من بظر الفتاة تقريباً أو يتم قطع البظر بالكامل. البظر هو نتوء حساس في الجزء العلوي من المهبل. في بعض الأحيان يتم قطع شفري الفتاة وخطاطتها. في بعض الأحيان تتم خياطة المهبل، ويتم ترك فتحة صغيرة جداً لخروج البول ودم الدورة الشهرية منها.

يشكل ختان الإناث خطورة كبيرة. يمكن للفتيات أن يفقدن الكثير من الدم وأن يُصبن بالتهاب، مثل التهابات المسالك البولية. قد يؤدي ذلك إلى إصابتهن بأمراض خطيرة، وموتهن في بعض الأحيان. يمكن أن تواجه النساء المختونات مشاكل في حياتهن الجنسية.

يقول الناس أكاذيب حول ختان الإناث مثل:

ختان الإناث يجعل النساء يحملن بشكل أسرع. غير صحيح. يمكن أن تصاب بالعدوى بسبب الختان. وهذا يمكن أن يجعل حدوث الحمل أمراً أكثر صعوبة أو مستحيلاً.  
يمكن أن يموت الطفل أثناء الولادة إذا لمس رأسه/ رأسها البظر. غير صحيح. البظر لا يعرض الطفل لأي خطر.  
سوف يستمر البظر في النمو إذا لم يتم قطعه. غير صحيح.

### ما هي حقوقك؟

لديك الحق في أن تتخذي بنفسك القرارات المتعلقة بجسدك.  
ختان الإناث جريمة يُعاقب عليها القانون. يمكن أن يواجه أي شخص يقوم بختان الإناث أو يشارك في ذلك عقوبة السجن لمدة أقصاها 12 عاماً أو غرامة مالية.  
يُعد إجراء عملية الختان لفتاة من هولندا في بلد آخر جريمة جنائية أيضاً. وأي شخص يتعاون في إجراء الختان يمكن أن يتعرض للعقوبة. حتى لو كان لا يعيش في هولندا.  
كما يحظر القانون ختان أنثى بالغة (18 عاماً أو أكثر). حتى لو أرادت هذا بنفسها.  
هل تم ختانك؟ يمكنك إبلاغ الشرطة بهذا الأمر حتى بلوغك سن 38 عاماً.

"كنت في الثامنة من عمري عندما تعرضت للختان في السودان. ظننت أنه تم ختان كل الفتيات في العالم. الآن أدرك أنه أمر خطير للغاية. منذ عامين، أخبرني زوجي بأنه يجب ختان بناتي. ولكنني منعت إجراء هذا الأمر."

### ما الذي يمكنك فعله؟

هل تم ختانك وهل واجهت مشاكل؟ انظري قسم عرض المساعدة في الصفحة 17 لتعرفي إلى أين يمكنك التوجه للحصول على المساعدة أو المشورة.  
هل أنت مُعرضة للخطر أو تعرفين شخصاً مُعرضاً للخطر؟ اتصلي على الرقم 112.  
اسألي طبيبك للحصول على المساعدة. يمكن للطبيب أن يحيلك إلى طبيب أمراض نساء أو طبيب نفسي أو اختصاصي في علم الجنس. وهذا الأمر آمن.  
تتوفر مواعيد طبية خاصة للنساء اللاتي تم ختانهن. أثناء الموعد الطبي، تتحدث مع الطبيب وسوف يساعدك. يمكنك زيارة الموقع الإلكتروني [www.fsan.nl](http://www.fsan.nl) لحجز موعد طبي في مكان بالقرب منك.  
تحدثي عن مشاكلك. كوني هادئة. ابحثي عن شخص تشعرين بالأمان معه.  
يمكنك إجراء عملية إصلاحية. يمكنك التحدث إلى طبيبك حول هذا الموضوع.  
هل تشعرين بالقلق من أن تتم عملية الختان لك أو لأي فتاة أخرى؟ انظري قسم عرض المساعدة لتعرفي إلى أين يمكنك التوجه للحصول على المساعدة أو المشورة.  
اشرحي لهم أن ختان الإناث خطر ومخالف للقانون. حتى الشكل "الخفيف" من أشكال الختان. ماذا إن لم يستمعوا؟ احصلي على المساعدة من شخص تثقين به.  
في عام 2006، قال أئمة مهمون حول العالم إنه يجب إيقاف ختان الإناث. كما وقعوا أيضاً وثيقة بهذا المضمون. يمكنك زيارة الموقع الإلكتروني [www.fsan.nl](http://www.fsan.nl) للاطلاع على الوثيقة بلغات مختلفة. يمكنك تقديم هذه الوثيقة لأفراد الأسرة.  
هل أنت ضد ختان ابنتك، ولكن أسرتك في الخارج تريد ذلك؟ خذي معك "إعلان مناهضة ختان الإناث" عندما تذهبي إلى بلدك الأصلي. وهي وثيقة حكومية. تنص هذه الوثيقة على أن ختان الإناث أمر خطير ويُعاقب عليه القانون في هولندا.  
أظهره لعائلتك. يمكنك زيارة الموقع الإلكتروني [www.fsan.nl](http://www.fsan.nl) للاطلاع على الوثيقة بسبع لغات مختلفة.





## منع الحمل

### ما المقصود به؟

إذا مارست المرأة الجنس مع رجل، يمكن أن تحمل المرأة. تعمل وسائل منع الحمل أو تنظيم النسل على منع حدوث الحمل. عند استخدام وسائل منع الحمل، يمكنك أن تقرر بنفسك ما إذا كنت تريدين أطفالاً أم لا. والوقت الذي تختارينه لإنجابهم، وعدد الأطفال الذين ترغبين في إنجابهم.

هناك أنواع عديدة من وسائل منع الحمل، على سبيل المثال حبوب منع الحمل، واللولب (وسيلة منع الحمل الرجمية)، والواقيات الذكرية. كما يمكن أن يحمي الواقي الذكري من الأمراض التي تنتقل عن طريق الاتصال الجنسي، مثل الإيدز والكلاميديا. حبوب منع الحمل ليست فقط للنساء اللاتي يمارسن الجنس. يمكنك أيضاً استخدامها للبثور وآلام الدورة الشهرية. لمزيد من المعلومات حول جميع أنواع وسائل منع الحمل، يمكنك زيارة الموقع الإلكتروني [www.anticonceptievoorjou.nl](http://www.anticonceptievoorjou.nl).

---

أثناء ممارسة الجنس بين رجل وامرأة، يدخل الرجل قضيبه داخل مهبل المرأة. وعندما يصل الرجل إلى ذروة النشوة الجنسية، يخرج السائل المنوي بما يحمله من حيوانات منوية من قضيبه. وعندئذ تصل الحيوانات المنوية إلى داخل مهبل المرأة. وهذا يمكن أن يجعل المرأة حاملاً.

---

### ما هي حقوقك؟

لديك الحق في أن تتخذ بنفسك القرارات المتعلقة بجسدك. وأنت من تقرر ما إذا كنت تريدين استخدام وسائل منع الحمل أم لا، وأي نوع منها. لا يُسمح لأحد بإجبارك على الحمل أو عدم الحمل، أو على ممارسة الجنس غير الآمن. الإكراه جريمة يُعاقب عليها القانون. يحق لك فرد في هولندا استخدام وسائل منع الحمل. وأيضاً إذا كان لديك تصريح للإقامة مع شريك حياتك؟ لا تكلف وسائل منع الحمل أي شيء بالنسبة إلى الفتيات دون سن 18 عاماً. لمزيد من المعلومات عن التكاليف، يمكنك زيارة [www.zorgwijzer.nl/vergoeding/anticonceptie](http://www.zorgwijzer.nl/vergoeding/anticonceptie). لا يُسمح للأطباء بإخبار أي شخص آخر عما تحدثت بشأنه.

### ما الذي يمكنك فعله؟

#### كيف يمكنك الحصول على إحدى وسائل منع الحمل؟

هل تريدين البدء في استخدام وسائل منع الحمل؟ كل ما عليك هو التواصل مع طبيبك. سيرغب الطبيب في معرفة أفضل وسائل منع الحمل التي تناسبك. لذا سيشرح عليك بعض الأسئلة. ثم سيقوم الطبيب بكتابة وصفة طبية. وبعد ذلك يمكنك أخذ وصفاتك الطبية إلى الصيدلية للحصول على وسيلة منع الحمل الخاصة بك.

"كان علي أن أتزوج ابن عمي. أريد الطلاق منه ولا أريد إنجاب أطفال. ولهذا أتناول حبوب منع الحمل سراً. أخفي العلبة بعناية حتى لا يتمكن أحد من العثور عليها."

#### استخدام وسائل منع الحمل سراً

أنتِ المسؤولة عن جسدك. أنتِ المتحكمة في جسدك، ولكن قد ترغبين في عدم إخبار أي شخص بأنكِ تستخدمين وسائل منع الحمل. ما الذي يجب أن تنتبهي إليه؟

أنتِ بحاجة إلى وافي أو وافي أنثوي (الواقي الذي تضعينه داخل المهبل) عندما تكوني على وشك ممارسة الجنس. يمكنك الاحتفاظ بها في منزل شريك حياتك. يمكن شراء الواقيات من دون وصفة طبية من متاجر السوبر ماركت أو الصيدليات أو محطات الوقود أو عبر الإنترنت. عندما تستخدمين وسائل منع الحمل بشكل صحيح، فستحافظين على انتظام الدورة الشهرية لديك. احرصي على إخفاء العلبة جيداً.

يقوم الطبيب بوضع لولب هرموني أو لولب نحاسي أو قضيب منع الحمل في جسمك. لن يستطيع شريك حياتك ملاحظة ذلك. قد تتوقف الدورة الشهرية أو تقل غزارتها أو تزداد. قد يلاحظ شخص ما قلة أو انعدام استخدامك الفوط الصحية للدورة الشهرية.

قد تتلقين رسالة إلى منزلك تبين تكاليف وسائل منع الحمل الخاصة بك. هل تريدين إيقاف هذا الإجراء؟ يُرجى التحدث إلى طبيبك أو الصيدلي أو شركة التأمين بشأن هذا الأمر. وابتحوا سويًا عن حل لهذا الأمر.

يمكنك زيارة الموقع الإلكتروني [www.femmesforfreedom.com](http://www.femmesforfreedom.com) للحصول على مزيد من النصائح حول استخدام وسائل منع الحمل بشكل سري.

هل مارست الجنس دون استخدام وسائل منع الحمل؟

هل أنت فتاة أو امرأة ومارست الجنس دون استخدام وافي أو وسيلة أخرى جيدة لمنع الحمل؟ في هذه الحالة، يمكن أن تصبحي حاملًا. هل تريدين إيقاف حدوث ذلك؟ إذا، تناول الحبوب الصباحية لمنع الحمل بعد ممارسة الجنس في غضون 5 أيام بعد ممارسة الجنس. يمكنك شرائها من دون وصفة طبية من الصيدلية أو من بائع المستحضرات الطبية والعقاقير غير الصيدلانية.

هل أنت حامل؟ إذا، يجب عليك أن تختاري. يمكنك إكمال الحمل حتى نهايته. وفي هذه الحالة، يكون قرارك هو الاحتفاظ بالطفل أو تبني الطفل. ويمكنك أيضًا إجراء عملية إجهاض (إنهاء الحمل). الإجهاض مجاني لجميع النساء اللواتي يعشن في هولندا. اتصلي بطبيبك إذا فكرت في الإجهاض.

**"تبلغ صديقتي من العمر 32 عامًا ولديها 7 أطفال بالفعل. ولا تملك المال لرعاية أطفالها. ما زال زوجها يمنعها من استخدام وسائل منع الحمل لتنظيم النسل."**

الرجال ووسائل منع الحمل

أحيانًا لا يكون الحمل فكرة جيدة (في الوقت الحالي). على سبيل المثال، لأنه ليس لديك ما يكفي من المال. أو لأن شريك حياتك قد أنجب للثو. ومع ذلك، لا يريد بعض الرجال أن تستخدم زوجاتهم وسائل منع الحمل. أو أنهم لا يريدون التفكير في الأمر. من المهم التحدث معًا عن وسائل منع الحمل.

نصائح للرجال:

هل لا تريد الإصابة بمرض ينتقل عن طريق الاتصال الجنسي؟ هل لا تريد طفلًا؟ إذا، فلتستخدم الواقي الذكري دائمًا. اعمل مع شريك حياتك على تحديد أفضل وسائل منع الحمل المناسبة لكما، وقوما بزيارة الطبيب معًا. اذهبا إلى الطبيب معًا. هل يتعين على حبيبك/شريك حياتك دفع تكلفة وسيلة منع الحمل؟ شارك التكاليف معها. يمكن للرجال الذين يمارسون الجنس مع رجال آخرين استخدام وسائل الوقاية السابقة للتعرض (PrEP). وسائل الوقاية السابقة للتعرض (PrEP) هي حبة تحمي من الإصابة بفيروس نقص المناعة البشرية (HIV) إذا لم تكن قد أصبت به بالفعل.

تحدث مع أبنائك

من المهم أن تتحدث مع أبنائك حول الأمور التي تخص الجسم وممارسة الجنس ووسائل منع الحمل. استمع لابنك. امنح ابنك الشعور بأنه يمكنه التحدث معك بشأن أي شيء. يمكنك زيارة الموقع الإلكتروني [www.femmesforfreedom.com](http://www.femmesforfreedom.com) للحصول على نصائح حول كيفية التحدث عن ذلك مع أبنائك.

هل تحتاج إلى مساعدة أو نصائح؟ انظر قسم عرض المساعدة في الصفحة 17 لتعرف إلى أين يمكنك التوجه.

صحيح أم غير صحيح

هل أصاب بالقمع بسبب وسائل منع الحمل؟ لا، لن يحدث ذلك. عندما تتوقفين عن استخدام وسائل منع الحمل، يمكن أن تحملي. تختلف المدة التي يستغرقها ذلك بناءً على وسيلة منع الحمل التي تستخدمينها. هل يمكن أن أحمل إذا سحب الرجل قضيبه من المهبل قبل بلوغه نشوة الجنسية؟ نعم، يمكن ذلك. حتى قبل بلوغه النشوة الجنسية، يمكن للحيوانات المنوية أن تدخل المهبل.

هل تؤدي حبوب منع الحمل إلى زيادة الوزن؟ أحياناً. يمكن أن يحتفظ جسمك بالسوائل بسبب حبوب منع الحمل. قد ينتابك أيضاً شعور أكبر بالجوع. لا يكون الأمر متماثلاً بالنسبة إلى كل حبة.

هل يمكن أن تحملي في أثناء الرضاعة الطبيعية؟ نعم، يمكن ذلك. تُعد فرصة حدوث ذلك ضئيلة، ولكن الأمر لا يزال ممكناً.

هل لوسائل منع الحمل أي عيوب؟ نعم. لجميع وسائل منع الحمل مزايا وعيوب. حبوب منع الحمل قد تسبب لك الصداع في البداية على سبيل المثال. استخدام اللولب النحاسي يمكن أن يتسبب في حدوث نزيف مؤلم. عادة ما يختفي ذلك من تلقاء نفسه. هل لم يتوقف النزيف والألم؟ إذا، تواصل مع طبيبك.

---

## الاختيار المستقل لشريك الحياة

ما المقصود به؟

في هولندا، يمكنك أن تقرري بنفسك من تحبين ومن ستتزوجين. لا يهم الجنس والأصل والدين ولون البشرة والإعاقة والدخل.

ما هي حقوقك؟

لك الحق في اختيار شريك حياتك بحرية تامة.  
في هولندا، يُسمح للمرأة بالزواج بامرأة ويمكن للرجل الزواج برجل.

"لقد وقعت في حب رجل من ديانة مختلفة. أجد هذا صعباً للغاية. أصبحت في حيرة من أمري ما بين والديّ اللذين ربياني من ناحية.  
والرجل المثالي من ناحية أخرى. ولا أعرف ما يجب القيام به."

ما الذي يمكنك فعله؟

هل ترفض أسرتك اختيارك لشريك حياتك؟ انظري قسم عرض المساعدة في الصفحة 17 لتعرفي إلى أين يمكنك التوجه للحصول على المساعدة أو المشورة.

اختيار الشريك هو حق من حقوق الإنسان. أخبري أسرتك بهذا.  
تحدثي إلى والديك. ألم ينجح هذا؟ اطلب المساعدة من أحد أفراد الأسرة أو الأصدقاء الذين يمكنهم التأثير عليهما.  
أخبر شخصاً تثق به. يمكن أن يكون هذا صديقاً أو صديقةً أو فرداً من أفراد أو زميلاً أو معلماً أو طبيباً ممارساً عام. يمكنهم التفكير معك في الأمور.  
حاولي معرفة سبب عدم موافقة أسرتك. هذا يسهل عليك تفسير عدم وجود داعٍ إلى القلق.  
هل يوجد أي شخص آخر لديه نفس النوع من العلاقة؟ وهل تسير علاقته على ما يرام؟ قدمي هذه الشخص إلى والديك.  
تحدثي مع والديك في الوقت المناسب حول اختيار الشريك. وهكذا يعتاد والدك على فكرة أنك ستختارين شريك حياتك بنفسك.

كوني على وعي تام بما تريدين. اجعلي أسرتك تعرف هذا وتشعر به.  
هل أنت مُجبرة على الزواج؟ انظري قسم الزواج القسري في الصفحة 6 لتعرفي ما يمكنك القيام به.

## الاختيار الخاص للدراسة

### ما المقصود به؟

إن اختيار الدراسة هو اختيار المدرسة أو التعليم. يمكنك الاختيار من بين مئات المجالات الدراسية على مستويات مختلفة. اختاري التعليم الذي يناسبك والذي تستمتعين به. هذا يزيد من فرصك للحصول على مؤهلاتك.

على الإنترنت، يمكنك العثور على اختبارات مختلفة لاختيار الدراسة. تتيح لك هذه الاختبارات معرفة أفضل المجالات الدراسية التي تناسبك. على سبيل المثال، قومي بزيارة الموقع الإلكتروني [www.studiekeuze123.nl](http://www.studiekeuze123.nl).

### ما هي حقوقك؟

لديك الحق في الدراسة. أنت من تختارين ما تريدين دراسته. في هولندا، لكل فرد الحق في الدراسة. بما في ذلك اللاجئين والمهاجرين المتزوجين. في هولندا، يذهب الأطفال إلزاميًا إلى المدرسة حتى بلوغهم سن 16 عامًا. ويجب عليهم أيضًا الذهاب إلى المدرسة من سن 16 إلى 18 عامًا إذا لم يكونوا قد حصلوا على شهادة الدراسة الثانوية. وهو ما يُسمى الالتزام التأهيل.

"يعمل أبي نجارًا. ويريدني أن أصبح نجارًا أيضًا حتى أتمكن من تولي عمله. غضب والدي عندما أخبرته بأنني أريد أن أصبح مصففة شعر. أنا أختار لنفسني وأدرس في مجال تصفيف الشعر."

### ما الذي يمكنك فعله؟

هل شريك حياتك أو والداك غير موافقين على الدراسة التي اخترتها؟ انظري قسم عرض المساعدة في الصفحة 17 لتعرفي إلى أين يمكنك التوجه للحصول على المساعدة أو المشورة. حرية الاختيار في الدراسة هي حقك الإنساني. أخبري أسرتك بهذا. والداك يعرفانك. استمعي إليهما، ولكن اتخذي قرارك بنفسك. تحدثي إلى عائلتك. ألم ينجح هذا؟ اطلبي المساعدة من أحد أفراد الأسرة أو الأصدقاء الذين يمكنهم التأثير عليهما. ربما لا تكون أسرتك على دراية بالدراسات وفرص العمل المتوفرة. امنحهم المزيد من المعلومات. اصطحبهم في الأيام المفتوحة للمدارس. اطلبي من معلمك التحدث إلى أسرتك. حاولي معرفة سبب عدم اتفاقهم معك. هذا يسهل عليك تفسير عدم وجود داعٍ إلى القلق. هل هناك أي شخص آخر التحقق بنفس الدراسات؟ هل حصل ذلك الشخص على عمل جيد؟ قدمي هذه الشخص إلى أسرتك. تحدثي مع والديك في الوقت المناسب حول اختيارك للدراسة. هذا يمنح والديك فرصة للتعود على فكرة أنك ستتخذين خيارك بنفسك. هل أنت متأكدة من اختيارك؟ تحقق من كل الأمور بعناية. تعرفي على الوظائف المتاحة ومدى عائداتها المادي. سيساعد هذا في إقناع أسرتك. ألا يمكنك دفع تكاليف دراستك؟ تقدّمي بطلب للحصول على قرض الطلاب. إذا كان والداك من ذوي الدخل المنخفض، فيمكنك التقدم بطلب للحصول على منحة إضافية. يُرجى زيارة الموقع الإلكتروني [www.duo.nl](http://www.duo.nl) للحصول على معلومات حول دفع تكلفة دراستك.

"أرادت ابنتي دراسة الصحافة. ولم أكن أرغب في ذلك. أجبرتها على أن تصبح محامية لكسب المزيد من المال. إنها تعمل محامية الآن، ولكنها ليست سعيدة. أشعر بالأسف لأنني أجبرتها على ذلك."

### خيارات أبنائك الدراسية

من المهم أن يختار ابنك دراسته. يمكنك مساعدته في الاختيار، ولكن لا يمكنك إجباره. في المدرسة، يتم منح الأطفال معلومات حول المجالات الدراسية المختلفة. هل اختار ابنك مسارًا تعليميًا لا تعرف عنه الكثير؟ أو شيئًا ليس لديك صورة واضحة عنه؟ يمكنك معرفة المزيد حول هذا الأمر. حتى المجالات الدراسية الأقل شيوعًا ستساعدك في الحصول على وظيفة جيدة وكسب المال.

## العيش المستقل

### ما المقصود به؟

العيش بشكل مستقل يعني أنك لم تعد تعيش مع والديك. أصبح لديك منزل الخاص. يعيش العديد من الشباب الذين يدرسون في هولندا في غرف. ويعيش أشخاص غير متزوجين مع بعضهم أيضًا.

### ما هي حقوقك؟

عندما تبلغ من العمر 18 عامًا أو أكبر، يحق لك العيش بشكل مستقل. إذا كنت قاصرًا، فتحتاج إلى الحصول على إذن الوالدين.

"كانت مدرستي بعيدة جدًا، لذا كنت أضطر إلى النهوض كل يوم في الساعة 5 صباحًا. رأى والدي كم كان ذلك مرهقًا. لذا، سمح لي بالعيش في غرفة مُستأجرة. استأجرت غرفة في المدينة محل دراستي. أنا الآن أحصل على درجات أفضل في المدرسة."

### ما الذي يمكنك فعله؟

تريد أن تعيش بمفردك، ولكن والديك لن يسمحوا بذلك. انظري قسم عرض المساعدة في الصفحة 17 لتعرفي إلى أين يمكنك التوجه للحصول على المساعدة أو المشورة.

تحدثي حول الأمر. ألا يستمعان لك؟ اطلبي المساعدة من أحد أفراد الأسرة أو الأصدقاء الذين يمكنهم التأثير عليهما.

هل تدرسين أو تعملين في مكان بعيد عن المنزل؟ أخبري والديك بمدى صعوبة هذا الأمر. تحتاجين إلى الاستيقاظ مبكرًا كل يوم والعودة إلى المنزل في وقت متأخر. لا يمكنك إنهاء واجبك المنزلي.

اشرحي مدى فائدة عيشك بشكل مستقل. سوف تتعلمين كيفية الاعتناء بنفسك. سوف تتحسن درجاتك في المدرسة لأن لديك المزيد من الوقت لأداء واجبك المنزلي.

هل تعرفين شخصًا يعيش بمفرده وتسير أموره بشكل جيد؟ قدمي هذه الشخص إلى والديك.

حاولي معرفة سبب عدم رغبة والديك في العيش بمفردك. هذا يسهل عليك تفسير عدم وجود داع إلى القلق.

تحدثي مع والديك في الوقت المناسب عن العيش بشكل مستقل. هذا يمنح والديك فرصة للتعود على فكرة أنك ستخذين خيارك بنفسك.

ألا يثق بك والداك؟ اسألي أيضًا عما يمكنك فعله حتى تكسبين ثقتهم.

تحققي من كل الأمور بعناية. مثل مدى استطاعتك تحمل التكاليف. وكيفية التقدم بطلب للحصول على مساعدة في الإيجار، وما إلى ذلك. وعندئذ يمكنك إقناع والديك بشكل أفضل وتقديم إجابات أفضل عن أسئلتهم.

هل ستدرسين؟ إذا، قومي بالتسجيل في الوقت المناسب للإقامة في سكن الطلاب. احرصي على التسجيل في عدد من المواقع الإلكترونية المختلفة، مثل [www.kamers.nl](http://www.kamers.nl) أو [www.kamernet.nl](http://www.kamernet.nl) كما أن هناك العديد من صفحات Facebook التي يستخدمها الأشخاص الذين يبحثون عن شخص ما لمشاركة السكن.

في العديد من مجالس المدينة، يمكنك التسجيل للحصول على عقار للإيجار اعتبارًا من سن 18 عامًا. افعلي ذلك في الوقت المحدد. حتى إن كنت لا تزالين في حيرة من أمرك. فإن أوقات الانتظار طويلة للغاية.

ابحثي على الموقعين الإلكترونيين [www.femmesforfreedom.com](http://www.femmesforfreedom.com) و [www.wijzeringeldzaken.nl](http://www.wijzeringeldzaken.nl) عن معلومات حول ما تحتاجينه من ترتيبات للعيش بمفردك.

يمكنك زيارة الموقع الإلكتروني [www.toeslagenaanvraag.nl](http://www.toeslagenaanvraag.nl) للحصول على معلومات حول الإعانات والبدلات.

## خطة طوارئ

هل تشعرين بعدم الأمان في منزلك؟ هل يتم إجبارك على الزواج من شخص ما؟ هل تخشين أن يتم التخلي عنك في بلد آخر؟ تحدثي إلى شخص تثقين به واطلبي المساعدة. على سبيل المثال صديق (صديقة) أو مدرس (طفاك) أو طبيبك أو مقدم خدمات رعاية آخر. يمكن للمستشار الشخصي أن يستمع إليك ويساعدك و/أو يحيلك إلى منظمة معنية لتساعدك.

نصائح للتحدث إلى مستشارك الشخصي و/أو مقدم خدمات الرعاية:

هل تريد التحدث إلى طبيبك؟ اذهبي إلى الموعد بمفردك. ألم ينجح هذا؟ اكتبي على ورقة صغيرة أنك تريد أن مقابلة الطبيب بمفردك واتركي الأمر سرًا. لا تخجلي من قصتك. قول للطبيب كل شيء. اعقدي اتفاقات بشأن وقت الاتصال أو إرسال رسالة نصية أو رسالة إلكترونية. اتفقي مع مستشارك الشخصي على أنه يمكنه الاتصال بالشرطة إذا لم ترد عليه لمدة 24 ساعة. اتفقا على كلمة سر لاستخدامها في حال كنت تواجهين محنة ولكنك لا تستطيعين التحدث. احذفي محادثاتك من هاتفك أو زيارتك للموقع الإلكتروني. التزما بالاتفاقات التي تعقدانها معًا. اكتبي أرقام هواتف الأشخاص أو المنظمات التي يمكنها مساعدتك. وبذلك لن تفقديها إذا تم سحب هاتفك منك. احرصي على حضور مترجم شفوي يحق لك الحصول على مترجم شفوي إذا كنت لا تتحدثي اللغة الهولندية بصورة جيدة أو لا تتحدثينها على الإطلاق. يمكن أن يترجم المترجم الشفوي المقابلات إلى لغتك الأم. يمكن لوكالات تقديم خدمات المساعدة ترتيب ذلك من أجلك. تقي بمقدم خدمات المساعدة. وكالات تقديم خدمات المساعدة تخضع للالتزام بالسرية المهنية. وذلك يعني أنه لا يُسمح لمقدمي خدمات الرعاية قوي أي شيء إلى عائلتك أو شريك حياتك.

من الجيد أن يكون هناك أشخاص من حولك للتحدث معهم. ولكن كيف نتعرف على أشخاص جدد؟ تحدثي إلى جيرانك. اذهبي إلى بيت الحي أو إلى أحد المراكز المجتمعية القريبة. ابحثي عن عمل تطوعي. قومي بزيارة المنظمات في منطقتك وابحثي على الإنترنت. هل لديك أطفال يذهبون إلى المدرسة؟ تحدثي إلى الآباء الآخرين. قومي المساعدة في الأنشطة المدرسية. انضمي إلى نادٍ للألعاب الرياضية أو للهوايات. ليس لديك أي أموال لهذا؟ قد يمكن للبلدية ترتيب خصم لك.

الحق في اعتناق المعتقد الذي تريدينه أو عدم اعتناق معتقد يحق لك في هولندا اعتناق المعتقد الذي تريدينه أو عدم اعتناق معتقد. هل أنت لا تعتنقي معتقد أو ملحدة أو إنسانية وتريد التحدث عن تجاربك بصورة آمنة مع الآخرين؟ تنظم الجمعية الإنسانية Humanistisch Verbond مناقشات (باللغتين الإنجليزية والهولندية). يمكنك زيارة الموقع الإلكتروني [www.humanistischverbond.nl](http://www.humanistischverbond.nl) أو أرسلني بريداً إلكترونياً إلى [freedomofthought@humanistischverbond.nl](mailto:freedomofthought@humanistischverbond.nl).

## عرض المساعدة

ما نوع المساعدة التي تريدينها؟	للاتصال بنا
هل تواجهين ختان الإناث و/أو العنف المرتبط بالشرف و/أو التخلي القسري و/أو الإكراه الزوجي و/أو الأسر الزوجي؟ تواصل مع الشرطة و/أو مع مؤسسة Veilig Thuis.	هل أنت مُعرضة للخطر بشكل مباشر؟ اتصل بالشرطة: 112. هل يوجد خطر مباشر، ولكن تحتاجين إلى مساعدة؟ اتصل بمؤسسة Veilig Thuis: 0800-2000 أو من الخارج +31 07 90 11 703. كما يمكنك الدردشة عبر الموقع الإلكتروني <a href="http://www.veiligthuis.nl">www.veiligthuis.nl</a> .
يمكنك مناقشة أي شيء مع طبيبك. كما يمكنك التواصل مع إدارة الخدمات الصحية البلدية (GGD).	على الموقع الإلكتروني <a href="http://www.ggd.nl">www.ggd.nl</a> بإمكانك العثور على إدارة للخدمات الصحية البلدية (GGD) في منطقتك.



هل تحتاجين إلى المساعدة في بلد آخر؟ تساعد وزارة الشؤون الخارجية ضحايا الإكراه الزوجي والتخلي من الهولنديين الذين يرغبون في العودة إلى هولندا.	اتصلي بسفارة هولندا أو مركز الاتصالات التابع لوزارة الشؤون الخارجية الذي يعمل على مدار 24 ساعة طوال أيام الأسبوع على الرقم +31 247 247 247، وعبر تطبيق الواتساب على الرقم +31 8238 7796، وعبر تويتر على @247BZ وتطبيق السفر التابع لوزارة الشؤون الخارجية "Reisapp Van Buitenlandse Zaken" والجمارك.
هل تم التخلي عنك في بلد آخر؟ هل أنت مُجبرة على الزواج في الخارج؟ أو أنك خائفة على شخص آخر؟ يُرجى الاتصال بالمركز الوطني للإكراه الزوجي والتخلي (LKHA).	<a href="http://www.huwelijksdwangenachterlating.nl">www.huwelijksdwangenachterlating.nl</a> رقم الهاتف: 319 54 34 070
يمكنك التقدم بطلب للحصول على تصريح إقامة من دائرة الهجرة والتجنيس (IND). وذلك يعني أنك تطلبين الإذن للقدوم إلى هولندا والعيش فيها. يمكنهم إخبارك بمزيد من المعلومات عن تصريح الإقامة الخاص بك.	<a href="http://www.ind.nl">www.ind.nl</a> رقم الهاتف: 30 04 043 088. من البلدان الأخرى: اتصلي على +31 30 04 043 88 عبر البريد أو البريد الإلكتروني: أسئلة عامة: خدمة الهجرة والجنسية، صندوق بريد رقم 17، AA Ter Apel 9560
يمكن لمكتب الخدمات القانونية مساعدتك في العثور على محامٍ بالقرب منك.	<a href="http://www.juridischloket.nl">www.juridischloket.nl</a> رقم الهاتف: 8020-0900.
تقدم لك مؤسسة Sterk Huis المساعدة إذا كنت تتعرضين لوقائع عنف وإذا كنت بحاجة إلى مأوى.	<a href="http://www.sterkhuis.nl">www.sterkhuis.nl</a> كما يمكنك الدردشة عبر الموقع الإلكتروني. اتصلي بمأوى Sterk Huis على الرقم 543 013 73 30. هل تحتاجين إلى مساعدة عاجلة أو مكان للنوم؟ اتصلي على الرقم 11 11 751 013.
يقدم كل من إيفا (Eva)، وزاهر (Zahir) المأوى والحماية والدعم للفتيات والشابات اللاتي تتراوح أعمارهن بين 14 و 23 عامًا بعد (تعرضهن للتهديد) بالعنف المرتبط بالشرف والإكراه الزوجي.	لمزيد من المعلومات حول إيفا (Eva): <a href="http://www.kompaanendebocht.nl">www.kompaanendebocht.nl</a> لمزيد من المعلومات حول زاهر (Zahir): <a href="http://www.fier.nl/voor-professionals/zahir">www.fier.nl/voor-professionals/zahir</a>
هل حدث شيء ضد إرادتك؟ هل تتعرضين لضغوط؟ مع خدمة "الدردشة مع فيير"، يمكنك مشاركة قصتك (دون الكشف عن هويتك). سيسمع الفريق لك، ويقدم لك المعلومات، ويساعدك إذا كنت ترغبين في ذلك.	يمكنك الدردشة عبر الموقع الإلكتروني <a href="http://www.fier.nl/chat">www.fier.nl/chat</a> . ويمكنك أيضًا التواصل مع فيير (Fier) على الرقم 088 - 20 000 80.
هل عمرك أقل من 25 عامًا؟ إذا كان الأمر كذلك، يمكنك التواصل مع جمعية سينس (Sense) لطرح أسئلتك حول وسائل منع الحمل والجنس والأمراض التناسلية والإجهاض وختان الإناث.	بادري بزيارة الموقع الإلكتروني <a href="http://www.sense.info">www.sense.info</a> . يمكنك إرسال رسالة إلكترونية، أو الدردشة، أو تحديد موعد في جمعية سينس (Sense). يمكنك الاتصال (دون الكشف عن بيانات هويتك) على الرقم 0900-402 402 0. وهذا مجانيًا.
هل تواجهين مشكلة في تربية طفلك؟ أو أي مشكلة أخرى في الأسرة؟	يمكنك التواصل معنا لطرح جميع أسئلتك على: ○ أحد الأخصائيين الاجتماعيين في منطقتك. ابحثي في Google عن "Wijkteam + اسم الضاحية التي تقيمين بها + اسم مدينتك" ○ مركز الشباب والأسرة Jeugd en Gezin. يمكنك زيارة الموقع الإلكتروني <a href="http://www.centrumvoorjeugdengezin.nl">www.centrumvoorjeugdengezin.nl</a> . ○ De Opvoedpoli: <a href="http://www.opvoedpoli.nl">www.opvoedpoli.nl</a>
هل أنت فتاة قاصرة (فتاة صغيرة)؟ يمكنك التحدث حول أي شيء عبر هاتف الأطفال.	يمكنك الدردشة عبر <a href="http://www.kindertelefoon.nl">www.kindertelefoon.nl</a> أو الاتصال على الرقم 0432-0800.
تلتزم منظمة "نساء من أجل الحرية" بالعمل لمكافحة الزواج القسري، وزواج الأطفال، والتخلي القسري، والنساء المخفيات، والأسر الزوجية بين الفتيات والنساء الهولنديات. وسوف يقدمون لك المساعدة والمشورة مجانًا.	<a href="http://www.femmesforfreedom.com">www.femmesforfreedom.com</a> . هل لديك أسئلة أو تحتاجين إلى المساعدة؟ اتصلي على الرقم 06 65 362-070 أو عبر البريد الإلكتروني <a href="mailto:info@femmesforfreedom.com">info@femmesforfreedom.com</a> .
تعمل منظمة مساعدة اللاجئين (UAF) على تقديم المساعدة للاجئين الذين يرغبون في الدراسة أو الحصول على وظيفة.	<a href="http://www.uaf.nl">www.uaf.nl</a>