

# Verborgen vrouwen

Zit jij thuis opgesloten? Word je geslagen? Mag je niet naar buiten? Krijg je te weinig te eten? Word je steeds gecontroleerd? Durf je niet voor jezelf op te komen? Lees dan verder!

## Wat is het?

Sommige vrouwen worden thuis opgesloten. Door hun partner of (schoon)familie. Ze mogen bijna niet of helemaal niet naar buiten. Of ze mogen alleen naar buiten als er iemand bij is. Verborgen vrouwen leven in een soort gevangenis. Ze worden in de gaten gehouden en mogen niks zelf doen. Soms krijgen verborgen vrouwen ook te maken met geweld. Ze worden bijvoorbeeld bedreigd, uitgescholden of geslagen.

## Wat zijn je rechten?

Je hebt het recht om je vrij te bewegen. Het is strafbaar om iemand op te sluiten. Dit is een misdrijf tegen de persoonlijke vrijheid. Vaak krijgen verborgen vrouwen ook te maken met andere problemen. Ze worden bijvoorbeeld gedwongen om dingen te doen die ze niet willen. Of ze worden mishandeld. Dit is ook verboden.

## Wat kan ik doen?

Ben je bang dat je thuis wordt opgesloten? Of ben je een verborgen vrouw? Je kunt hulp krijgen. Kijk in de tabel bij wie je terecht kunt.

**Ben je een verborgen vrouw? Je kunt ontsnappen. Kijk op de achterkant voor een stappenplan.**

## Waar helpen ze je mee?

## Contact

Ben je in direct gevaar? Bel dan altijd de <b>politie</b> .	112
Heb je te maken met geweld? Ben je achtergelaten? Bel dan de <b>politie</b> en/of <b>Veilig Thuis</b> .	<i>Politie:</i> 0900 8844 <i>Veilig Thuis:</i> <a href="http://www.veiligthuis.nl">www.veiligthuis.nl</a> 0800 2000
Het <b>Juridisch Loket</b> geeft informatie en beantwoordt je vragen over je rechten.	<a href="http://www.juridischloket.nl">www.juridischloket.nl</a> 0900 2000
De <b>IND</b> kan je informatie geven over hoe het zit met je verblijfstatus.	<a href="http://www.ind.nl">www.ind.nl</a> 088 043 0430
<b>Femmes for Freedom</b> kan je helpen en advies geven als je een verborgen vrouw bent.	<a href="http://www.femmesforfreedom.com">www.femmesforfreedom.com</a> 070 362 65 06

# Ontsnap uit je huis

Ben je een verborgen vrouw? Wil je ontsnappen? Lees dan verder.

## Bereid je voor

- Neem iemand in vertrouwen. Kijk in het noodplan in de folder voor tips.
- Word je mishandeld? Maak foto's van je verwondingen. Zo kun je laten zien dat er sprake is van geweld. Het is dan makkelijker om je eigen verblijfsvergunning aan te vragen.
- Schrijf telefoonnummers op van mensen die je kunnen helpen of die je vertrouwt.
- Je kunt je beter redden als je Nederlands spreekt. Probeer de taal te leren. Dit kan via de televisie, boeken, tijdschriften of je telefoon. Zoek op apps met 'Nederlands leren'.

## Wat neem je mee?

- (Foto's van) je paspoort/identiteitskaart
- Je verblijfsvergunning
- Je visum
- Je huwelijksakte
- Je zorgverzekeringspas
- (Foto's van) de paspoorten/identiteitskaarten van je kinderen
- Geld of goud
- Kleding (ook van je kinderen)
- Medicijnen (ook van je kinderen)

## Waar ga je heen?

- Je komt na je ontsnapping niet zomaar op straat te staan. Je kunt naar de vrouwenopvang. Je hoeft niet bang te zijn dat je kinderen dan worden weggehaald. Er is ook opvang voor moeders met kinderen. De vrouwenopvang is een veilige plek.
- Voel je je nog steeds onveilig? Vraag in de vrouwenopvang naar een alarmsysteem. Dit kun je altijd meenemen voor noodgevallen.
- Vraag hulp. Hulpverleners zijn te vertrouwen en ze kunnen je helpen. Kijk in de tabel wie je kunt bellen.
- Ben je bang dat je man of (schoon)familie achter je aankomt? Vertel dit aan de hulpverleners.

