



## Voorkom opsluiting in je huis



Femmes for Freedom

Femmes for Freedom  
Defending Girls and Women's Rights  
Laan van Meerdervoort 70 | 2517 AN Den Haag  
+31 (0)70 362 65 06 | [www.femmesforfreedom.com](http://www.femmesforfreedom.com)

Ben jij pasgetrouwd? Ben je blij om naar je geliefde in Nederland te gaan en daar je leven op te bouwen? Kijk je uit naar een nieuw hoofdstuk in je leven?

Een huwelijk kan heel mooi zijn en Nederland is een prachtig land om in te wonen. Hopelijk gaan jullie er samen een lang, gelukkig leven tegemoet.

Jammer genoeg lukt dit niet alle vrouwen. Zij krijgen problemen met hun echtgenoot en schoonfamilie. Soms leidt dat tot huiselijk geweld. Ook worden deze vrouwen gecontroleerd en thuis opgesloten. Zij worden dan 'verborgen vrouwen' genoemd.

Weet je niet wat je moet verwachten als je naar Nederland gaat? Wil je jezelf voorbereiden op alle mogelijke situaties?

**Lees dan de volgende tips. Die helpen je om te voorkomen dat je ook een verborgen vrouw wordt.**

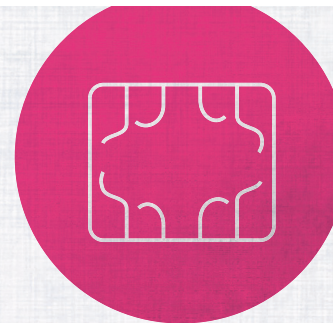


## Leer Nederland kennen

Als je de weg kent in het land waar je woont, hoe beter je in staat bent voor jezelf op te komen. Probeer Nederland dus goed te leren kennen.

### TIPS

1. Alle nieuwkomers in Nederland moeten de Nederlandse taal leren. Hoe beter je die spreekt, hoe beter je jezelf kunt redden.
2. Probeer de Nederlandse taal te leren met taallessen, televisie, boeken en tijdschriften, via taalprogramma's op je telefoon, enzovoorts.
3. Zoek een baan of vrijwilligerswerk. Zo kom je in contact met andere mensen en kun je de taal oefenen.
4. Geloof niet alles wat je man en je schoonfamilie je vertelt over Nederland. Controleer zelf of het klopt wat ze zeggen. Laat je dus niet bang of gek maken.



## Blijf onafhankelijk

Als je zelf de controle blijft houden over belangrijke zaken, kun je meer doen om moeilijke situaties te voorkomen. Zorg dus dat je zoveel mogelijk onafhankelijk blijft.

### TIPS

1. Geef je geld en goud nooit aan je man en schoonfamilie. In Nederland kun je als vrouw zelf een bankrekening openen en een kluis huren.
2. Zorg dat je altijd je paspoort of identiteitskaart, verblijfsvergunning, visum, huwelijksakte en zorgverzekeringspas bij je hebt. Kan dat niet? Maak dan voor jezelf kopieën of foto's.
3. Er is een groot cursus- en lesaanbod in Nederland, over heel veel verschillende onderwerpen. Maak daar gebruik van.
4. Heb je kinderen? Zorg dat je ook foto's of kopieën hebt van hun paspoorten.
5. Zorg ervoor dat je op internet veilig bent. Laat niemand je wachtwoorden weten, ook niet van je DigiD.
6. Probeer goed contact te houden met verschillende mensen in Nederland. Denk aan kennissen, taallessen en je bureaus. Zij kunnen jou misschien helpen als dat nodig is.
7. Onderhoud ook goed contact met je familie in het buitenland waar je een goede band mee hebt.
8. Tegenwoordig is het heel makkelijk om contact te houden met apps op je telefoon. E-mail, WhatsApp, Snapchat, Instagram, Skype, Viber, Telegram en Facebook.
9. Onderteken nooit zomaar papieren zonder dat je weet wat waar het over gaat. Zo voorkom je bijvoorbeeld dat je samen met je man verantwoordelijk wordt voor een grote lening of dat je de echtscheidingspapieren tekent.



## Weet waar je heen kunt

Als er iets aan de hand is, zijn er verschillende mensen en instanties die je kunnen helpen.

### TIPS

1. Als dat nodig is, heb je in Nederland altijd recht op hulp.
2. Zorg dat je bekend bent met bijvoorbeeld de wijkagenten in de buurt, emancipatiestichtingen en de leraren op school - die van je kinderen of van jezelf.



## Ken je rechten

Kennis is macht! Als jij weet wat jouw rechten zijn, dan kun je die veel beter verdedigen.

### TIPS

1. Maak gebruik van het internet voor meer inzicht en informatie over jouw rechten en verblijfsstatus.
2. Niemand mag jou opsluiten, geweld tegen je gebruiken, seks afdwingen, enzovoorts. Dit soort daden zijn zelfs strafbaar.
3. Je hebt het recht om je eigen geld te verdienen en over je eigen bankpasje te beschikken.
4. Je kunt op de politie, andere overheidsinstellingen en je huisarts vertrouwen. Zij zullen jou altijd helpen als je in gevaar bent. In Nederland zijn overheidsdiensten als de politie onafhankelijk. Ze mogen jouw informatie met niemand delen, dus ook niet met je man en schoonfamilie.
5. Maak foto's en video's van mishandelingen en verwondingen. Meld bij hulpverleners dat je die hebt. Als je aan kunt tonen dat je slachtoffer bent van huiselijk geweld, wordt het makkelijker om je eigen verblijfsvergunning aan te vragen; je bent dan niet meer afhankelijk van je partner.

## Je eigen leven leiden

Hopelijk heb je deze tips niet nodig en ga je een heel gelukkig leven tegemoet. Zo niet, onthoud altijd dat je leven van jou is. Niemand heeft dus het recht om je op te sluiten!



### WAAR HELPEN ZE JE MEE?

### CONTACT

#### POLITIE

Bij gevaar en noodgevallen.

112 (alleen bij spoed)

Voor het doen van een melding of aangifte.

0900 - 8844 (geen spoed)  
[politie.nl](http://politie.nl)

#### VEILIG THUIS

Als je wordt geslagen en/of mishandeld.

0800 - 2000  
[veiligthuis.nl](http://veiligthuis.nl)

#### HET JURIDISCH LOKET

Geeft informatie en beantwoordt al je vragen over je wettelijke rechten.

0900 - 8020  
[juridischloket.nl](http://juridischloket.nl)

#### IMMIGRATIE — EN NATURALISATIEDIENST (IND)

De IND kan je vertellen hoe het zit met je verblijfsstatus.

088 - 043 0430  
[ind.nl](http://ind.nl)

#### LANDELIJK KNOOPPUNT HUWELIJKSDWANG EN ACHTERLATING (LKHA)

Ben je bang dat je partner of schoonfamilie je terugstuurt naar je land van herkomst? Of is dat al gebeurd? Dan kun je contact opnemen met het LKHA.

070 - 345 43 19  
[huwelijksdwangenachterlating.nl](http://huwelijksdwangenachterlating.nl)

#### MINISTERIE VAN BUITENLANDSE ZAKEN

Als je waar dan ook ter wereld in nood zit, kun je altijd bellen naar het Ministerie van Buitenlandse Zaken. Bijvoorbeeld als je ergens gedwongen bent achtergelaten.

0031 - 247 247 247  
[rijksoverheid.nl/ministeries/ministerie-van-buitenlandse-zaken](http://rijksoverheid.nl/ministeries/ministerie-van-buitenlandse-zaken)

#### FEMMES FOR FREEDOM

Zit je opgesloten? Wil je dat iemand je helpt met het bedenken van een oplossing? Of vind je dat een andere hulpverlener je niet goed genoeg helpt? Dan kun je altijd terecht bij Femmes For Freedom.

070 - 362 65 06  
[femmesforfreedom.com](http://femmesforfreedom.com)