AMNESTY INTERNATIONAL GROETENLIJST 2026

Versie 10 november 2026



“Ik wil jullie ontzettend bedanken! Weet dat de kaarten en brieven die jullie schrijven hun weg blijven vinden naar misschien wel de donkerste plekken op aarde. Als ik me wanhopig voel, geeft het zien en lezen van de kaarten mij ontzettend veel steun. Het idee dat zoveel mensen de tijd hebben genomen om mij een persoonlijke, handgeschreven kaart te sturen, is voor mij als een kaars die licht biedt in het donker. Ga ermee door, want het helpt echt!”

- Sirikan (June) Charoensiri, advocaat en mensenrechtenverdediger uit Thailand

JOUW KAARTJE TELT

Opkomen voor mensenrechten wordt wereldwijd steeds gevaarlijker.

Mensenrechtenverdedigers krijgen te maken met intimidatie, lastercampagnes, geweld en gevangenisstraf. Nieuwe wetten maken hen monddood. Met de morele steun van mensen zoals jij kunnen zij hun werk voortzetten.

In deze Groetenlijst staan personen, gemeenschappen en organisaties die een hart onder de riem nodig hebben. Stuur hen daarom een inspirerend kaartje. Jouw kaart geeft mensen moed en leidt soms ook tot betere bescherming of behandeling als mensen in de gevangenis zitten.

Deze Groetenlijst wordt regelmatig aangepast. Soms verandert de situatie van de mensen die je een groet kunt sturen: ze worden vrijgelaten of overgeplaatst, of we ontvangen bericht dat het wordt afgeraden hen post te sturen. Het is daarom belangrijk dat je de meest actuele gegevens gebruikt. Hier tref je altijd de laatste versie van de Groetenlijst aan: www.amnesty.nl/kom-in-actie/amnesty-bij-jou-de-buurt/handleidingen-en-materialen of www.amnesty.nl/groetenlijst.



"Ik kreeg kaarten van over de hele wereld. Van kinderen tot academici. De vele kaarten gaven me moed en zorgden ervoor dat ik me sterk voelde. Ik hoop dat mensen kaarten en brieven blijven sturen naar andere mensen in de wereld die nu nog gevangenzitten."

- Activist Filep Karma zat elf jaar vast vanwege zijn strijd voor een onafhankelijk Papoea

WAAR MOET IK OP LETTEN?

- Bij elke beschrijving staan TIPS. Er staat bijvoorbeeld in welke taal je kunt schrijven of wat iemands hobby is. Lees deze tips goed.

- Om te voorkomen dat het poststuk wordt vertraagd of vernietigd bij problemen met de bezorging kun je het voorzien van een retouradres. Dit moet een adres in Nederland zijn. Zet het klein maar leesbaar in de linkerbovenhoek op de adreszijde, met het woord 'retouradres' ervoor. Soms wordt het afgeraden om een retouradres te vermelden. Dit lees je bij de TIPS.

- Houd rekening met andere culturele en religieuze zeden dan de onze. Stuur bijvoorbeeld geen kaarten met alcoholische dranken erop of afbeeldingen van schaars geklede mensen.

- Het is uiteraard de bedoeling kaarten met opbeurende afbeeldingen te sturen. Kindertekeningen kunnen in dit opzicht soms heel schokkend overkomen.

- Bij elke beschrijving staat ook een voorbeeldgroet. Maar vooral persoonlijke kaarten, met een persoonlijk verhaal en afbeelding, worden zeer gewaardeerd. Schrijf bijvoorbeeld over iets leuks wat je onlangs meemaakte of over je favoriete bezigheid.

- Ga niet in op de politieke situatie in het land of op datgene waar de gevangene van wordt beschuldigd. Dit kan tegen hen worden gebruikt.

- Gebruik het liefst ‘gewone’ postzegels om te voorkomen dat gevangenbewaarders je post achterhouden vanwege de fraaie postzegels.

WAT MOET IK DOEN ALS IK POST TERUGKRIJG?

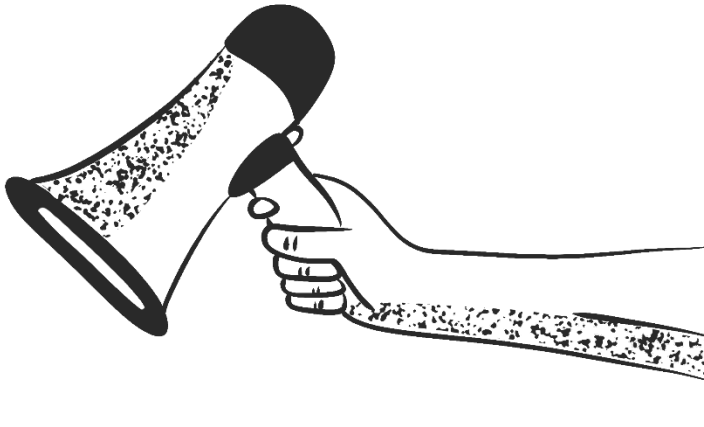
- Als je een reactie ontvangt, stuur ons daarvan dan een kopie.

- Wordt je groet teruggestuurd omdat de gevangene overgeplaatst zou zijn of de post geweigerd werd, dan horen wij dat ook graag.

- Ga niet in op eventuele verzoeken om geld. Neem in dat geval contact op met ons.

- Je kunt ons bereiken via actieservice@amnesty.nl of

  Amnesty International
  Actieservice
  Postbus 1968
  1000 BZ Amsterdam



INHOUD

BAHREIN 5
Abdulhadi al-Khawaja 5
CHINA 6
Xu Zhiyong en Ding Jiaxi 6
Chen Pinlin 7
GUATEMALA 8
Jose Rubén Zamora 8
HONGKONG 9
Chow Hang-tung 9
Owen Chow 10
INDIA 11
Umar Khalid 11
INDONESIE 12
Andrie Yunus 12
IRAN 13
Ahmadreza Djalali 13
NIGERIA 14
Imoleayo Michael 14
Yahaya Sharif-Aminu 15
SAUDI-ARABIE 16
Manahel Al-Otaibi 16
TAIWAN 17
Chiou Ho-shun 17

BAHREIN

Abdulhadi al-Khawaja



De Bahreins-Deense activist Abdulhadi al-Khawaja zit al 12 jaar onterecht vast. Voor zijn deelname aan protesten tegen de overheid kreeg hij een levenslange gevangenisstraf. Hij heeft chronische pijn, mede door zijn gewelddadige arrestatie. De gevangenisbewaarders weigeren telkens medische zorg.

Al-Khawaja werkte voor de internationale hulporganisatie Front Line Defenders en richtte het Bahrein Centrum voor Mensenrechten op. In 2011 ontstonden er grote protesten tegen de overheid in Bahrein, waar Al-Khawaja vreedzaam aan meedeed. Kort na de protesten werd hij met grof geweld gearresteerd door 20 gewapende mannen. In de gevangenis werd hij gemarteld. Tijdens zijn gevangenschap ging Al-Khawaja vaak in hongerstaking als protest tegen zijn onterechte opsluiting en mishandeling. Het gaat slecht met zijn gezondheid.

Stuur Abdulhadi al-Khawaja een kaartje in de gevangenis!

TIPS

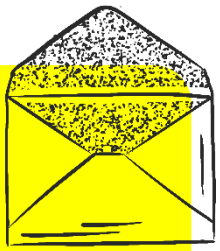
- Schrijf in het Engels.
- Abdulhadi houdt van de popgroep Abba.

VOORBEELDGROET

You are not forgotten.
People around the world know what happened to you and stand in solidarity with you.

ADRES

Abdulhadi al-Khawaja
Amnesty Nederland
Tav IAR
Postbus 1968
1000 BZ Amsterdam



CHINA

Xu Zhiyong en Ding Jiaxi

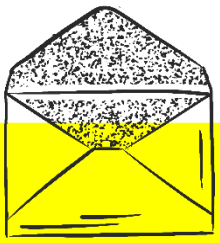


Mensenrechtenverdediger Xu Zhiyong en mensenrechtenadvocaat Ding Jiaxi werden in april 2023 in China veroordeeld tot respectievelijk 14 en 12 jaar gevangenisstraf. Xu en Ding zijn beiden prominente leden van de New Citizens' Movement, een netwerk van activisten dat in 2012 door Xu is opgericht om de transparantie van de overheid te bevorderen en corruptie aan de kaak te stellen.

De twee behoorden tot de tientallen advocaten en activisten die in december 2019 bijeenkwamen in Xiamen, een stad aan de zuidoostkust van China. Daar bespraken ze thema's als de rechtsstaat, democratische hervorming en mensenrechten. Niet lang daarna werden in het hele land deelnemers aan de Xiamen-bijeenkomst opgepakt.

Xu Zhiyong en Ding Jiaxi zijn beiden veroordeeld wegens 'ondermijning van de staatsmacht'. In de gevangenis werden ze gemarteld. Zo werden ze dagenlang meer dan 10 uur per dag vastgebonden aan een ijzeren 'tijgerstoel', met hun ledematen verdraaid.

Stuur Xu en Ding een kaartje in de gevangenis!



TIPS

- Neem geen politiek standpunt in.
- Gebruik een mooi citaat uit je favoriete boek.
- Schrijf in het Engels of Chinees (gebruik Google Vertalen).

VOORBEELDGROET

Please believe that we are with you.
请相信，我们与你同在

ADRESSEN

Ding Jiaxi
Ding Jiaxi, care of the Prison Administration Section, Jiangbei Prison, No. 228 Jiangbei Avenue, Jiangling County, Jingzhou City, Hubei Province, 434110
CHINA
湖北省荆州市江北监狱 狱政科转丁家喜收 **湖北省**荆州市江陵县江北大道228**号** 邮编:434110

Xu Zhiyong
Xu Zhiyong, care of Prison Administration Department, Lunan Prison, Donggang District, Rizhao City, Shandong Province, 276817
CHINA
山东省日照市东港区鲁南监狱 狱政科转许志永收 邮编: 276817

CHINA

Chen Pinlin



De Chinese filmmaker Chen Pinlin maakte een documentaire over de vreedzame protesten tegen de vergaande coronaregels en censuur in China. Dit viel niet in goede aarde bij de autoriteiten. In januari 2025 werd Pinlin veroordeeld tot 3,5 jaar voor "het uitlokken van ruzies en het veroorzaken van problemen".

Pinlin zette de documentaire in november 2023 online. Dat was een jaar na de protesten. Meteen daarna werd hij opgepakt. Pinlin wordt in de gevangenis slecht behandeld. De cel waar hij in zit is zo overvol dat hij gedwongen op zijn zij moet slapen. Ook mag hij slechts één uur per maand naar buiten.

Steun Chen Pinlin met een kaartje!

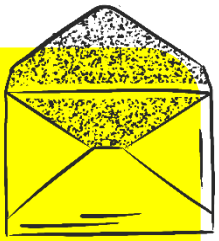
TIPS

- Neem geen politiek standpunt in en zeg niks over de mensenrechtensituatie in China.
- Gebruik een mooi citaat uit je favoriete film.
- Schrijf in het Engels of Chinees (gebruik Google Vertalen).

VOORBEELDGROET

Dear Chen Pinlin, I'm writing to let you know that the world has not forgotten you. Your films – honest, tender, and unafraid –continue to move and awaken people far beyond borders. Your courage to create and to stand firm in your beliefs gives strength to so many of us.

亲爱的品霖：
写这封信，是想告诉你—你没有被世界遗忘。你那些真实、温柔又坚定的影像，早已穿越地域，唤醒并感动着无数人。你坚持创作与信念的勇气，也在默默给予我们力量。



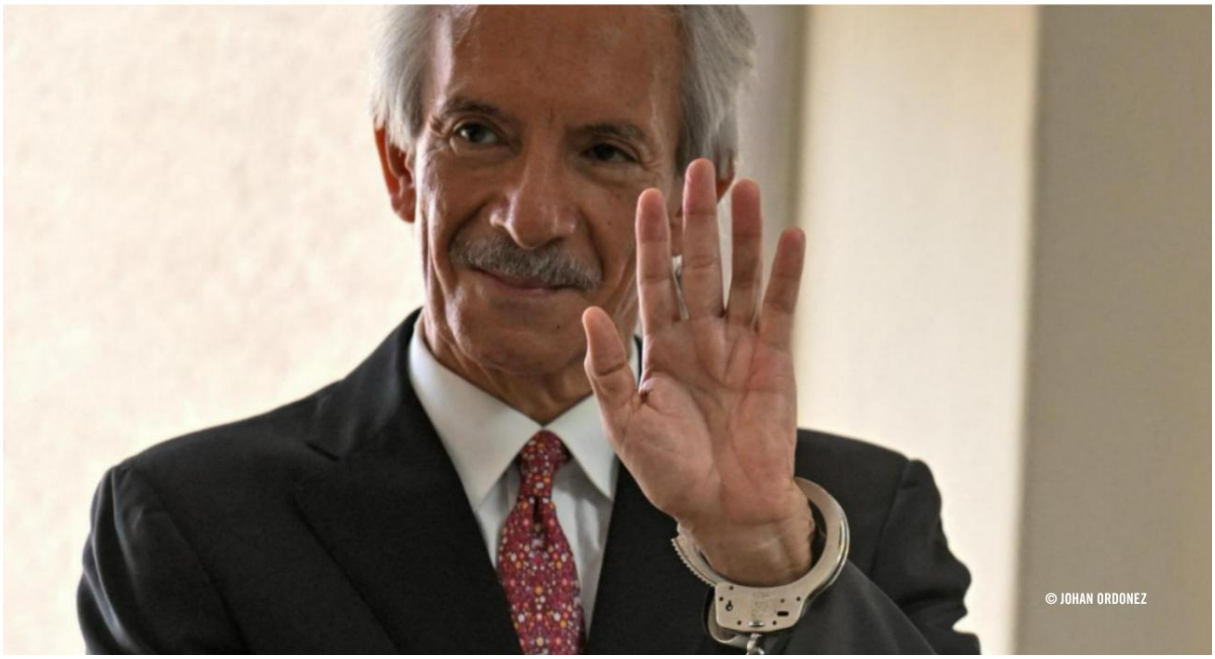
ADRES

Chen Pinlin (Recipient)
Cell/Division 4, West 9
Baoshan Prison
No. 6178 Hutai Road
Baoshan District, Shanghai 201900
P.R. China

Chinese
上海市宝山区沪太路6178**号宝山**监狱四监区西9
陈品霖**(收)**

GUATEMALA

Jose Rubén Zamora



De 69-jarige José Rubén Zamora uit Guatemala is een zeer gerespecteerde journalist die corruptie aan de kaak stelde. Daar betaalt hij nu een hoge prijs voor. Hij werd in juli 2022 opgepakt en kreeg 6 jaar cel voor valse aanklachten van witwassen en chantage. Alles wijst erop dat dit een poging is van de regering om hem het zwijgen op te leggen. En er lopen nog meer aanklachten tegen hem.

In oktober 2024 kwam Zamora vervroegd vrij nadat hij meer dan 800 dagen had vastgezeten. Maar in maart 2025 draaide een rechter deze beslissing ineens terug. Zamora moest weer de cel in. Bijna een jaar later, in februari 2026 besloot een rechter dat hij onder huisarrest de andere zaken mag afwachten. Zijn veroordeling heeft een afschrikwekkend effect op andere kritische mensen. Veel van hen durven zich niet meer uit te spreken. En dat is precies de bedoeling van de regering.

Stuur Jose een kaartje in de gevangenis.

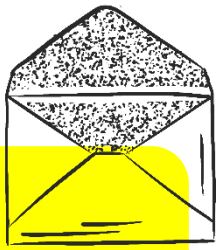
TIPS

- Schrijf in het Engels of Spaans.
- Jose houdt van boeken lezen en basketbal

VOORBEELDGROET

Estimado José, celebro tu vida y tu coraje. Deseo que seas libre. Te mando mi apoyo a ti y a tu familia.

[Beste José, ik vier jouw leven en jouw moed. Ik hoop dat je vrij zult zijn. Ik stuur jou en je familie mijn steun.]



ADRES

José Rubén Zamora
c/o Amnesty Americas Regional Office, Luz Saviñón 519, Colonia Del Valle Norte, Alcaldía Benito Juárez, C.P. 03103, Mexico City, Mexico

HONGKONG

Chow Hang-tung



Op 4 juni 2021 riep Chow Hang-tung uit Hongkong via sociale media op om de slachtoffers van het Tiananmen-bloedbad in China met een kaarsje te herdenken. Ze werd meteen opgepakt en kreeg 22 maanden cel voor 'het organiseren en promoten van een niet-toegestane bijeenkomst'. Haar hangt nóg eens 10 jaar boven het hoofd omdat ze ook de nationale veiligheid in het gevaar zou hebben gebracht.

Chow is mensenrechtenadvocaat en een van de organisatoren van de jaarlijkse Tiananmen-herdenking in Hongkong. In 1989 werden op het plein in de Chinese hoofdstad Beijing duizenden mensen vermoord. Soldaten openden er het vuur op vreedzame demonstranten die opriepen tot hervormingen. De Chinese regering wil dat mensen vergeten wat er is gebeurd. Maar Chow ziet het als haar taak om de slachtoffers te blijven herdenken.

Stuur een kaartje, zodat Chow weet dat je haar steunt.

TIPS

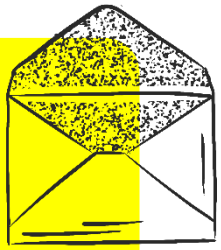
- Schrijf in het Engels.
- Schrijf Chows naam niet op de envelop.
- Chow houdt van katten.

VOORBEELDGROET

Dear Chow,
I wish you strength. Please don't give up.

ADRES

PO Box No.75
Ma On Shan Post Office
New Territories
HONG KONG



HONGKONG

Owen Chow



Owen Chow is een activist uit Hongkong. Daar staat de vrijheid van meningsuiting steeds meer onder druk door de groeiende invloed van de Chinese overheid. Owen is veroordeeld tot 12 jaar en 10 maanden cel, terwijl hij alleen vreedzaam protesteerde.

In 2014 sloot Owen zich aan bij de paraplubeweging. Die protesteerde tegen plannen waarbij kandidaten voor verkiezingen eerst door de Chinese overheid moesten worden goedgekeurd. Veel inwoners zagen dit als een beperking van hun politieke vrijheid.

In 2019 ging Owen opnieuw de straat op. Samen met meer dan een miljoen anderen protesteerde hij tegen een wet die het mogelijk zou maken om mensen uit Hongkong voor berechting naar China te sturen.

Een jaar later hielp Owen mee met het organiseren van voorverkiezingen voor het parlement van Hongkong. Daarmee wilden de organisatoren kiezers meer invloed geven op de keuze van kandidaten. De autoriteiten zagen dit als een bedreiging voor de nationale veiligheid. Owen en tientallen anderen werden daarop gearresteerd.

Stuur Owen een kaartje, zodat hij weet dat je aan hem denkt.

TIPS

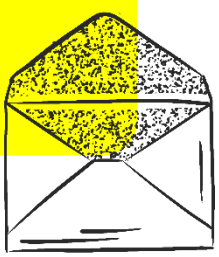
- Schrijf in het Engels.
- Noem Amnesty niet.

VOORBEELDGROET

Dear Owen,
You are not forgotten. Don't give up!

ADRES

Amnesty Nederland
T.a.v. Individuals at Risk
Postbus 1968
1000 BZ Amsterdam



INDIA

Umar Khalid



De Indiase studentenactivist Umar Khalid zit al ruim vier jaar vast zonder rechtszaak. Khalid liet zich kritisch uit over een wet die discriminerend is voor moslims. Sindsdien zit hij onterecht vast. Hij heeft niets misdaan.

Toen Khalid zich uitsprak over de discriminerende wet werd hij beschuldigd van het aanzetten tot geweld. Hij werd in september 2020 opgepakt. De autoriteiten klaagden hem aan voor het 'aanwakkeren van geweld tussen groepen' en voor 'relschoppen'. Op 24 juli 2023 stelde het Hooggerechtshof van India voor de tweede keer zijn borgtocht uit.

Khalid heeft geen uitzicht op een rechtszaak, laat staan vrijlating.

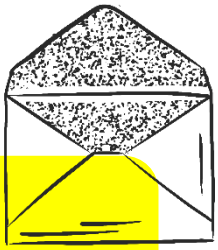
Stuur een kaartje, zodat Umar Khalid weet dat jij hem steunt.

TIP

- Schrijf in het Engels.
- Vermeld Amnesty NIET.

VOORBEELDGROET

Dear Umar,
I stand by you. Please don't give up!



ADRES

Dr. Syed Umar Khalid
ID Number 626714
Jail No. 2, Tihar Central Jail
New Delhi – 110058
INDIA

INDONESIE

Andrie Yunus



Andrie Yunus is een Indonesische mensenrechtenverdediger. Op 12 maart 2026 werd Andrie aangevallen door onbekende daders die een chemische stof naar hem gooiden. Door deze aanval liep hij ernstige brandwonden op en raakte zijn oog beschadigd. Toch blijft hij zich inzetten voor zijn werk.

Hij werkt voor een organisatie die onderzoek doet naar gedwongen verdwijningen. Andrie zet zich al jaren in voor families van mensen die spoorloos zijn verdwenen. Veel van deze families weten al tientallen jaren niet wat er met hun geliefden is gebeurd.

Andrie wil dat families antwoorden krijgen en dat verantwoordelijken ter verantwoording worden geroepen. Dit werk is belangrijk, maar ook riskant. Hij en zijn collega's hebben te maken met tegenwerking en intimidatie.

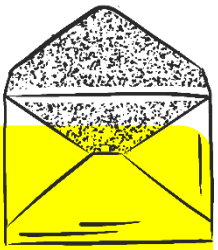
Stuur een kaartje, zodat Andries weet dat jij hem steunt.

TIP

Schrijf in het Engels.

VOORBEELDGROET

Dear Andrie,
You put yourself out there to help other people.
Thank you.



ADRES

AI Indonesia office
Attn. Nurina Savitri
HDI Hive Building 3 rd Floor Jl.
Probolinggo No.18, Menteng, Central
Jakarta 10350 INDONESIA

IRAN

Ahmadreza Djalali



In april 2016 werd de Zeeds-Iraanse spoedarts Ahmadreza Djalali tijdens een werkbezoek in Iran opgepakt en beschuldigd van spionage. Dr. Djalali is een gerenommeerd academicus en arts met een groot internationaal netwerk. Omdat hij weigerde zijn netwerk te gebruiken om te spioneren voor Iran, wordt hij al negen jaar onder erbarmelijke omstandigheden vastgehouden, zonder eerlijk proces, en met het voortdurende risico op executie.

In juni 2025 werd Djalali abrupt uit zijn cel gehaald, kort na de Israëlische bombardementen op de Evin-gevangenis. Drie maanden na zijn verdwijning belde Djalali vanuit een Iraanse cel met zijn vrouw. Hij vertelde dat werd vastgehouden op een geheime locatie en vreesde dat hij in het geheim geëxecuteerd zou worden. Hij maakte zich ernstig zorgen om zijn familie, die volledig in het ongewisse bleef.

Stuur een kaartje naar de echtgenote en kinderen van Djalali in Zweden. Sinds Ahmadreza's arrestatie leven zij in angst en verdriet. Laat hen weten dat je aan hen denkt.

TIP

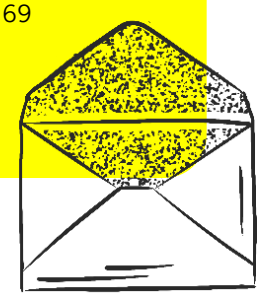
Schrijf in het Engels.

VOORBEELDGROET

Dear family, I am with you in my thoughts and send you my support. Hoping Ahmadreza will come home soon.

ADRES

Amnesty International Vlaanderen
T.a.v. Ahmadreza Djalali en familie
Waversesteenweg 169
1050 Brussel
België



NIGERIA

Imoleayo Michael



In oktober 2020 werd er in de Nigeriaanse hoofdstad Abuja massaal gedemonstreerd tegen politiegeweld. De jonge computerprogrammeur Imoleayo Michael deed mee en promootte de protesten op sociale media. Twee weken later werd hij met geweld opgepakt. Na 6 weken kwam hij op borgtocht vrij. De aanklachten tegen hem zijn verzonnen en er hangt hem een celstraf van 3 jaar boven het hoofd.

In de vroege ochtend van 13 november 2020 vielen twintig gewapende mannen Michaels huis binnen. Ze sloegen zijn slaapkamerraam kapot en richtten een wapen op hem. Ze sloten zijn vrouw, moeder en zoontje van 7 maanden op in een kamer. Michael werd naar het hoofdkwartier van de veiligheidsdienst gebracht en opgesloten in een ondergrondse cel. Hij werd geboeid, geblinddoekt en vastgeketend aan een stalen kast. Hij sliep op de kale vloer en kreeg pap te eten waar stenen in zaten. Ook mocht hij geen contact hebben met zijn advocaat en familie.

Stuur een kaartje, zodat Imoleayo weet dat jij hem steunt.

TIPS

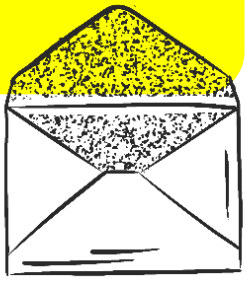
- Schrijf in het Engels.
- Neem geen politiek standpunt in.

VOORBEELDGROET

Dear Imoleya, we are with you in our thoughts and support you!

ADRES

Imoleya Michael
c/o Amnesty International Nigeria
34 Colorado Close
Off Alvan Ikoku Way
Maitama
Abuja
NIGERIA



NIGERIA

Yahaya Sharif-Aminu



Een sharia-rechtbank in de Noord-Nigeriaanse staat Kano veroordeelde zanger Yahaya Sharif-Aminu in 2020 ter dood voor godslastering. Hij zou via WhatsApp een liedje hebben verspreid waarin hij de profeet Mohammed zou hebben beledigd.

Begin 2021 bepaalde een rechter in hoger beroep dat de rechtszaak tegen Yahaya moet worden overgedaan, omdat hij niet was bijgestaan door een advocaat. Hij is nog altijd in afwachting van een nieuwe rechtszaak. Als Yahaya schuldig wordt bevonden, kan hij weer de doodstraf krijgen. Dat mag niet gebeuren, want wat hij deed valt onder het recht op vrije meningsuiting. Yahaya wordt vastgehouden zonder contact met een advocaat of zijn familie. Het gaat slecht met zijn gezondheid. Hij krijgt geen medische zorg en weinig eten.

Stuur Yahaya een kaartje, zodat hij weet dat je aan hem denkt.

TIPS

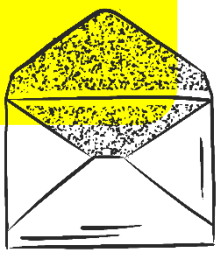
- Schrijf in het Engels.
- Gebruik geen religieuze kaart of tekst.
- Vertel hem wat je lievelingsliedje is.

VOORBEELDGROET

You're not alone. We won't stop fighting for your freedom, Yahaya.

ADRES

Yahaya Sharif-Aminu
Amnesty International
Tav CEM/IAR/Yahaya
Postbus 1968
1000 BZ Amsterdam



SAUDI-ARABIE

Manahel Al-Otaibi



Manahel al-Otaibi is een influencer en vrouwenrechtenactivist uit Saudi-Arabië. Via sociale media deelde ze haar dagelijks leven, maar ook haar ideeën over de positie van vrouwen in haar land.

Manahel sprak zich uit voor gelijke rechten voor vrouwen. Ze plaatste bijvoorbeeld foto's waarop ze geen abaya droeg, een traditionele lange jurk. Ook schreef ze over de beperkingen waar vrouwen in Saudi-Arabië mee te maken hebben. Vanwege berichten die zij online plaatste, werd Manahel in 2022 opgepakt. Twee jaar later werd ze veroordeeld tot een gevangenisstraf van elf jaar. Haar straf werd in 2025 verlaagd naar vijf jaar gevangenis, gevolgd door vijf jaar reisverbod.

Stuur Manahel een kaartje, zodat ze weet dat je aan haar denkt.

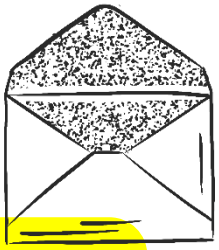
TIPS

- Schrijf in het Engels.
- Gebruik geen religieuze kaart of tekst.

VOORBEELDGROET

Dear Manahel,

I admire you for speaking out for all women in your country. Stay strong!



ADRES

Amnesty Beirut office
Attn. Manahel Al-Otaibi
114 Cairo Street Massabki-Serhal
Building, Bloc A, 7th floor, Hamra
Beirut, LEBANON

TAIWAN

Chiou Ho-shun



Chiou Ho-shun uit Taiwan was een jongeman van 29 toen hij in 1989 ter dood werd veroordeeld. Hij is nog steeds in afwachting van zijn executie. Zijn proces werd 11 keer overgedaan, met telkens hetzelfde vonnis.

Chiou werd veroordeeld voor moord en ontvoering, maar het 'bewijs' daarvoor werd verkregen door marteling. Hij kreeg water met peper in zijn mond en neus gegoten, werd geslagen, moest op ijs zitten en kreeg elektrische schokken toegediend.

De doodstraf is een wrede, onmenselijke en vernederende straf. Amnesty is tegen de doodstraf, altijd en overal.

Stuur een kaartje, zodat Chiou weet dat jij hem steunt.

TIP

Schrijf in het Engels.

VOORBEELDGROET

Dear Chiou Ho-shun,
I am thinking of you in solidarity and support.
Please stay strong!

ADRES

Chiou Ho-shun
Amnesty International Taiwan office
7F, No 36, Sec 3, Bade Road, Songshan District
105608 Taipei City
TAIWAN

