

## Dodatkowe instytucje w Bremie, do których można się zwracać.

Dom dla Kobiet Bremen Nord  
Codziennie, również w nocy, numer telefonu:  
0421 - 63 64 874

Autonomiczny Dom dla Kobiet  
Codziennie, również w nocy, numer telefonu: 0421  
- 34 95 73

Dom dla Kobiet AWO  
(Pracowniczej Organizacji Charytatywnej)  
Codziennie, również w nocy, numer telefonu:  
0421 - 23 96 11

Poradnia Aids i innych chorób przenoszonych drogą płciową  
Horner Straße 60 / 70 28203 Bremen  
Numer telefonu: 0421 - 36 11 51 21

Poradnia dla Migrantów  
AmWall 113 / 28195 Bremen  
Numer telefonu: 0421 - 3 37 71 88

Komisariat Policji Kryminalnej numer 32  
In der Vahr 76 / 28329 Bremen  
Numer telefonu: 0421 - 362 38 32

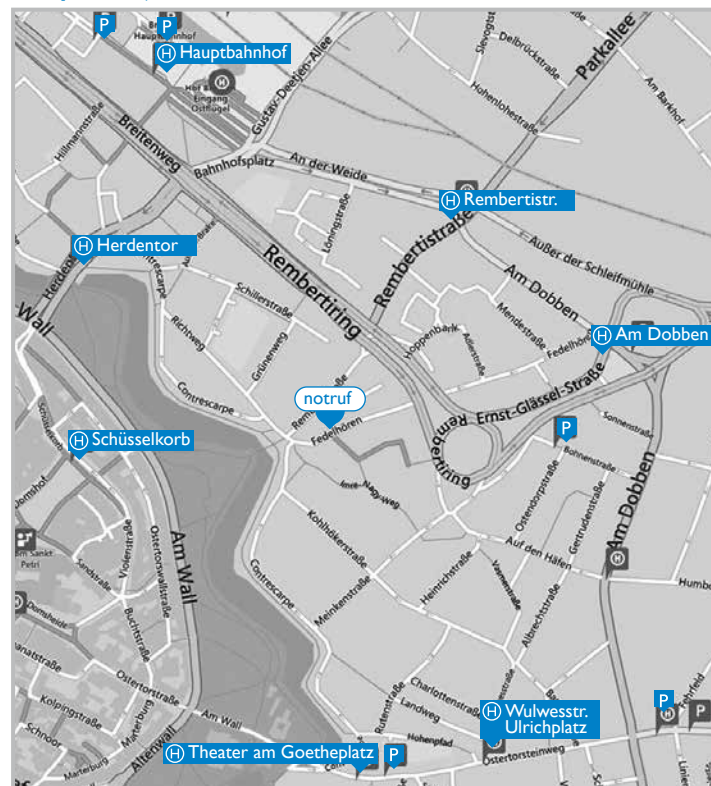
Pogotowie Służby Społeczno - Psychiatrycznej  
Pn. - pt.: 17:00 -21.00  
Soboty, niedziele i święta 08:30 -17.00  
Numer telefonu: 0421 - 79 03 33 33

Poradnia Pro rodzina  
Hollerallee 24 / 28209 Bremen  
Numer telefonu: 0421 - 340 60 30

Telefon zaufania  
Numer telefonu: 0800 111 01 11  
lub 0800 111 02 22

Biały Pierścień  
Sögestraße 47 - 51 / 28195 Bremen  
Numer telefonu: 0421 - 32 32 11

## Mapa dojazdu:



### Połączenie alarmowe

Fedelhören 6  
28203 Bremen

Dworzec Główny Bremen  
Tramwaj 1,4,6,8,10  
Autobus 20,24,25,26,27 i 63

- ⊕ Herdentor  
Tramwaj 4,6,8  
Autobus 24 i 25
- ⊕ Schüsselkorb  
Tramwaj 4, 6, 8  
Autobus 24 i 25
- ⊕ Theater am Goetheplatz  
Tramwaj 2 i 3

Dotarcie do nas od Dworca  
Głównego piechotą zajmuje  
około 17 minut (okolo 1,3 km)

- ⊕ Rembertistraße  
Tramwaj 1,4 i 10  
Autobus 5
- ⊕ Am Dobben  
Tramwaj 1,4 i 10
- ⊕ Wulwesstraße/Ulrichplatz  
Tramwaj 2 i 3



# notruf

poradnia psychologiczna dla  
ofiar przemocy seksualnej

## CO POWINNAŚ / POWINIENIĘŚ WIEDZIEĆ:

Jeśli stałaś się / stałeś się ofiarą przemocy seksualnej bądź jakiegokolwiek innej przemocy, musisz poradzić sobie z ranami natury cielesnej i duchowej.

Dotknięte osoby przeżywają przemoc seksualną jako punkt zwrotny w ich życiu: nic nie jest już tak, jak było dotychczas. Skutki są zazwyczaj dalekosiężne.

Niektóre ofiary cierpią z powodu różnego rodzaju lęków lub zaburzeń snu, mają trudności z normalnym funkcjonowaniem w życiu codziennym. Często, nagle i niby zupełnie bez przyczyny „zalewają“ je bardzo silne emocje.

Mimowolnie dochodzi do konfliktów w związkach partnerskich, z przyjaciółmi lub z członkami rodziny.

Ofiary przemocy często same czują się winne lub wstydzą się tego, co im się przydarzyło.

Nierzadko przyjmują, iż właściwie nie był to gwałt, gdyż nie doszło do stosunku płciowego, gdyż niedostatecznie się broniły lub znały sprawcę.

Chcą jak najszybciej zapomnieć o przeżyciu, nie chcą o tym mówić.

Niektóre ofiary przemocy cieszą się wsparciem ze strony przyjaciół lub członków rodziny. Inne z kolei, odczuwają próby niesienia im pomocy przez innych jako mieszanie się w ich osobiste sprawy, próbują poradzić sobie same.

Wiele ofiar nadużyć seksualnych cierpi z tego powodu, iż przez lata nie mogą się nikomu zwierzyć. Często im się nie wierzy lub przemilcza zadaną im przemoc, tak iż pozostają zdane na samych siebie.

Niezależnie od tego, jak wiele czasu upłynęło od zdarzenia, osoby dotknięte znajdują u pracowników **notruf** radę i wsparcie.

## ZGŁASZAĆ CZY NIE ?

Ofiary przemocy często mają wątpliwości czy zgłaszać wykroczenie. Ta decyzja nie musi być podjęta natychmiast. Radzi się zapobiegawczo poddać się badaniu lekarskiemu, celem zabezpieczenia dowodów.

W Bremie anonimowo zabezpiecza się dowody w następujących szpitalach: Links der Weser, Bremen – Mitte i Bremen Nord.

Badania są bezpłatne. W przypadku późniejszego podjęcia decyzji o zgłoszeniu wykroczenia, można sięgnąć do zabezpieczonych dowodów.

Jeśli zdecydowałaś się / zdecydowałeś się zgłosić nadużycie, zwróć się do Komisariatu Policji Kryminalnej numer 32.

Jeśli nosisz się z zamiarem zgłoszenia wykroczenia lub już zostało ono zgłoszone, zaleca się skorzystanie z usług zaufanego adwokata, który będzie Cię reprezentował. Adwokat ma prawo obecności podczas przesłuchań i prawo wglądu w akta postępowania.

## Zwróć się do notruf jeśli:

- jeśli nie potrafisz przestać myśleć o tym co się wydarzyło a myśli te przeszkadzają w normalnym, codziennym funkcjonowaniu
- jeśli nękają cię wyrzuty wobec siebie samego
- jeśli napięcie wewnętrzne staje się nie do zniesienia
- jeśli z niewyjaśnionych przyczyn cierpisz na dolegliwości fizyczne
- jeśli twój związek / relacje z innymi stały się trudniejsze
- jeśli wahasz się czy powinnaś / powinieneś zgłosić wykroczenie
- jeśli potrzebujesz pomocy w znalezieniu doświadczonej prawniczki / prawnika

## CO OFERUJEMY

**notruf** oferuje bezpłatne porady i opiekę psychologiczną, zarówno telefoniczną jak i osobistą. Nasza oferta skierowana jest do kobiet, mężczyzn oraz młodzieży od 13 roku życia, ofiar przemocy seksualnej, niezależnie od tego ile czasu upłynęło od zdarzenia. Do poradni mogą zgłaszać się również partnerzy i bliscy poszkodowanych osób. Pracownicy poradni są wysoko wykwalifikowani w pracy ze strauumatyzowanymi ofiarami przemocy seksualnej.

Na konsultacje osobiste można umawiać się telefonicznie pod numerem telefonu :

0421 15 81

Konsultacje możliwe są również w obecności tłumacza. Jesteśmy dostępni :

Od poniedziałku do czwartku w godz.: 10 – 17

W piątki w godz.: 10 – 15

Numer telefonu: 0421 – 151 81

Fax.: 0421 - 151 00

Mail: [info@notrufbremen.de](mailto:info@notrufbremen.de)

Strona internetowa: [www.notrufbremen.de](http://www.notrufbremen.de)

W przypadku trudności z nawiązaniem kontaktu telefonicznego w podanych godzinach (może zdarzyć się tak, iż wszyscy pracownicy biorą udział w konsultacjach osobistych na miejscu), uprzejmie prosimy o pozostawienie wiadomości wraz z podaniem numeru telefonu na automatycznej sekretarce.

W dni robocze nagrane wiadomości odsłuchiwane są kilka razy dziennie. Oddzwaniamy.

Dane bankowe: Sparkasse Bremen  
IBAN: DE75 2905 0101 0011 9782 85  
BIC: SBREDE22XXX