

## Установи Бремена, до яких ви також можете звернутися:

Жіночий будинок (Frauenhaus) Bremen Nord  
кожен день, також вночі  
Телефон: 0421- 63 64 874

Автономний жіночий будинок (Autonomes Frauenhaus)  
кожен день, також вночі  
Телефон: 0421- 34 95 73

Жіночий будинок - AWO (Frauenhaus)  
кожен день, також вночі  
Телефон: 0421- 23 96 11

Консультаційний центр з питань СНІДу  
та інших статевих захворювань  
Horner Straße 60-70 / 28203 Bremen  
Телефон: 0421 - 36 11 51 21

Консультаційний центр для мігрантів  
Am Wall 113 / 28195 Bremen  
Телефон: 0421-3 37 71 88

Управління кримінальної поліції 32  
In der Vahr 76 / 28329 Bremen  
Телефон: 0421- 362 38 32

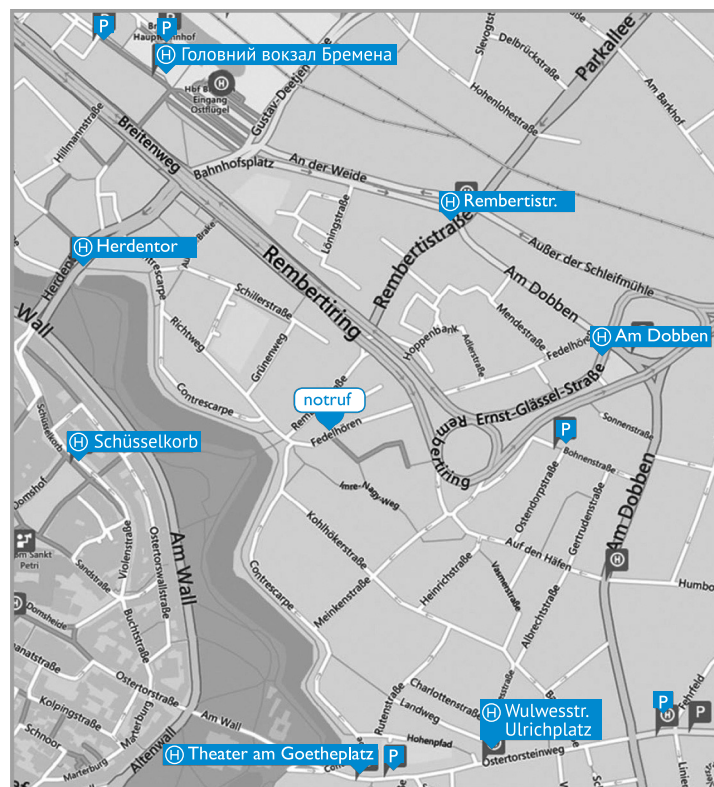
Екстрена служба соціально-психіатричної служби  
Пн-Пт. 8:30 - 17:00 Сб, нд. та святкові дні цілодобово  
Телефон: 0421 - 79 03 33 33

Pro Familia Консультаційний центр  
Hollerallee 24 / 28209 Bremen  
Телефон: 0421 - 340 60 30

Телефонне консультування  
Телефон: 0800 111 01 11 oder 0800 111 02 22

Weisser Ring, Sögestraße 47 - 51 / 28195 Bremen  
Телефон: 0421 - 32 32 11

## Як до нас доїхати:



notruf • Fedelhöfen 6 • 28203 Bremen  
Телефон: 0421 - 151 81 • [www.notrufbremen.de](http://www.notrufbremen.de)

- |                         |  |
|-------------------------|--|
| Головний вокзал Бремена | Від головного вокзалу до центру екстреної допомоги (1,3 км) йти приблизно 17 хвилин. |
| Зупинка Herdentor       | Рембертистраße   |
| Schüsselkorb            | Am Dobben  |
| Theater am Goetheplatz  | Wulwesstraße/Ulrichsplatz  |
- Автобус: 20, 24, 25, 26, 27, 63;  
Трамвай: 1, 4, 6, 8, 10
- Автобус: 24, 25  
Трамвай: 4, 6, 8
- Автобус: 24, 25  
Трамвай: 4, 6, 8
- Трамвай: 2, 3
- Автобус: 5  
Трамвай: 1, 4, 10
- Трамвай: 1, 4, 10
- Трамвай: 2, 3



# notruf

Психологічне консультування у  
випадках сексуального насильства



UKRAINISCH  
Українська мова

## Що ви повинні знати

Якщо ви зазнали сексуального насильства або зґвалтування, вам доведеться мати справу з фізичною та емоційною травмою.

Постраждалі зазвичай переживають сексуальне насильство як глибокий перелом у своєму житті: ніщо не є таким, як раніше. Психологічні наслідки часто далекосяжні. Деякі постраждалі страждають від тривоги або розладів сну та мають труднощі в повсякденному житті. Їх переповнюють сильні емоції, здавалося б, без причини. Без їхнього бажання виникають суперечки в партнерстві, з друзями чи родичами.

Жертви часто відчувають себе винними або соромляться того, що з ними зробили.

Нерідко вони вважають, що це зовсім не було «справжнє зґвалтування», тому що вони не займалися сексом, тому що вони недостатньо чітко захищалися або тому, що вони вже знали злочинця заздалегідь. Ви хочете швидко забути те, що сталося, ви не хочете постійно говорити про це. Деякі раді підтримці друзів або родини; інші, навпаки, сприймають це як втручання і вважають за краще намагатися впоратися самостійно.

Багато жертв сексуального насильства страждають від того, що роками не можуть нікому довіряти. Часто їм не вірять або напад замовчують донині, тож доводиться справлятися самостійно.

Незалежно від того, як давно стався злочин, ви можете отримати консультацію та підтримку співробітників служби екстреної допомоги.

## Подавати скаргу: так чи ні?

Постраждалі часто сумніваються, чи варто їм подавати скаргу. Це рішення не обов'язково приймати негайно. Однак у гострому випадку доцільно пройти медичний огляд як запобіжний захід, щоб отримати докази.

Анонімна фіксація доказів можлива у лікарнях Бремен-Мітте та Бремен-Норд у Бремені. Якщо пізніше ви вирішите подати скаргу, ви можете отримати доступ до результатів анонімного судового розслідування.

Якщо ви вирішили повідомити про злочин, зверніться до відділу кримінальної міліції комісаріату 32, який займається такими справами.

Якщо Ви хочете подати скаргу або вже подали скаргу, вам слід найняти адвоката, якому ви довіряєте, щоб представляти ваші інтереси. В принципі, Ваш адвокат має право бути присутнім на допитах і ознайомлюватися з матеріалами справи.

## Зверніться за номером екстреної допомоги

- коли думки про події не відпускають вас так, що ви більше не можете справлятися з повсякденним життям.
- коли вас мучать самозвинувачення.
- коли внутрішня напруга стає нестерпною.
- якщо ви страждаєте від (незрозумілих) фізичних проблем.
- коли ваші стосунки стали складнішими.
- якщо ви не впевнені, чи бажаєте ви подати скаргу.
- якщо ви хочете, щоб ми назвали досвідченого юриста.

## Пропозиція

“notruf“ пропонує телефонні та особисті консультації та психологічні бесіди. Наша пропозиція спрямована на жінок, чоловіків і молодих людей обох статей від чотирнадцяти років, які стали жертвами сексуального насильства - незалежно від того, як давно був напад. Також до консультації можуть звернутися друзі та родичі. У консультаційному центрі працює кваліфікований персонал, який має досвід роботи з сексуально травмованими.

Для особистої розмови просимо записатися за телефоном:

**0421- 151 81**

Також можливі консультації з перекладачами.

Ви можете зв'язатися з нами:  
Пн. - Чт. 10-17 година  
Пт. 10-15 година

Телефон: 0421 - 151 81  
Факс: 0421 151 00  
Email: [info@notrufbremen.de](mailto:info@notrufbremen.de)  
Web: [www.notrufbremen.de](http://www.notrufbremen.de)

Якщо ви не можете зв'язатися з нами протягом зазначеного вище часу, ми розмовляємо. Будь ласка, залиште повідомлення на автовідповідачі. Його прослуховують кілька разів на день в будні і ми вам передзвонимо.

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