

**Важлива інформація про співбесіду BAMF
для лесбійок, геїв, бісексуалів, транс чи інтер (лгбті*) біженців****

Грудень 2024 р.

Тут ми зібрали інформацію про співбесіду BAMF.

Якщо у тебе виникнуть додаткові запитання щодо підготовки до співбесіди, будь ласка, зв'яжися з нами.

Сайт: www.gerede-dresden.de

E-Mail: refugees@gerede-dresden.de або asyl@gerede-dresden.de

Зміст

I. Загальні умови проведення інтерв'ю

1. Навіщо це інтерв'ю?
2. Твої права та обов'язки
3. Процедура співбесіди
4. Мовне посередництво
5. Супроводжуюча особа
6. Спеціальний представник
7. Протокол

II. Твоя процедура отримання притулку

1. Причини втечі
2. Інформація про опис причин втечі
3. ЛГБТІ* специфічні причини для втечі
4. Загальна ситуація в країні походження
5. Свідчення та документи
6. Підготовка до співбесіди

III. Догляд за собою

IV. Сповідання

V. Інформаційний матеріал про інтерв'ю

I. Загальні умови проведення інтерв'ю

1. Навіщо це інтерв'ю?

Співбесіда в BAMF є центральною частиною процедури. На основі цієї співбесіди буде прийнято рішення, чи отримаєш ти притулок.

Важливо, щоб ти розповів про свої особисті причини втечі.

Твоя розповідь про переслідування має вирішальне значення для визнання твого права на притулок. Це стосується також випадків, про які ти вже повідомляв в іншому органі (наприклад, у поліції) або при реєстрації у притулку. Важливо те, що ти розповіси під час співбесіди в BAMF.

Процес складається з двох частин, які зазвичай розділені на два етапи. Спочатку проводиться допит (також називається малим інтерв'ю), на якому перевіряється, чи відповідає Німеччина за твою справу про притулок. На другому етапі допиту (також називається великим інтерв'ю) тобі потрібно буде детально розповісти про всі обставини, пов'язані з твоїми причинами для втечі, навіть якщо ти вже розповідав/ла про це раніше.

2. Твої права та обов'язки

- Співбесіда проводиться індивідуально. Кожна людина опитується окремо співробітниками BAMF, також буде присутній перекладач.
- Якщо для тебе важлива стаття перекладача, наприклад, якщо ти віддаєш перевагу спілкуванню з жінкою, ти можеш заздалегідь письмово запросити це у BAMF. Ми з радістю можемо тобі в цьому допомогти (див. нижче в розділі I.4.).
- Ти маєш право запросити перерву в будь-який момент, якщо вважаєш це необхідним. Це не вплине негативно на співбесіду.
- Є можливість, щоб на співбесіді була присутня «довірена особа» (супроводжуючий) (див. нижче в розділі I.5.).
- У BAMF є співробітники, які пройшли спеціальну підготовку для конкретних причин переслідування (спеціальні уповноважені). Ти маєш право, щоб такі співробітники BAMF брали участь у прийнятті рішення (див. нижче в розділі I.6.).
- Якщо ти не можеш бути присутнім на призначеній зустрічі, необхідно заздалегідь письмово повідомити BAMF про причину твоєї відсутності. Якщо ти не з'явишся без повідомлення, твою заяву на притулок можуть відхилити або процес може бути припинений без з'ясування причин відсутності. У разі хвороби або затримки, необхідно повідомити про це телефоном у той же день. Після цього необхідно надати лікарняний лист.

Конфіденційність

Співробітники та мовні посередники, які працюють у BAMF, зобов'язані дотримуватися конфіденційності.

Вони можуть бути притягнуті до відповідальності, якщо розкажуть іншим людям про те, що було сказано під час розмови. При цьому не має значення, знаходяться ці люди в Німеччині чи ні.

3. Процес співбесіди

- Тобі призначать дату і час для співбесіди, у той же час будуть запрошені й інші люди. У якій черговості проводитимуться співбесіди — невідомо. Це означає, що, можливо, доведеться чекати в зоні очікування кілька годин, поки тебе викличуть і почнеться твоя співбесіда (див. нижче в розділі III.).
- Співбесіда не публічна. Присутні лише співробітник, який проводить співбесіду (він сидить попереду й записує протокол), і перекладач.
- Спочатку співробітник BAMF звірить твої персональні дані. Вони мають переконатися, що ти в стані пройти співбесіду і що ти розумієш перекладача. Якщо ти вважаєш, що не можеш пройти співбесіду в цей день, повідом про це. Тобі призначать нову дату. Це не вплине негативно на твою справу про притулок.
- Далі тобі буде надано загальне роз'яснення щодо твоїх прав і обов'язків у процесі (воно також буде передано тобі разом із запрошенням на співбесіду, див. вище в розділі I.2).
- Спочатку ставитимуться загальні питання, наприклад, про місце проживання в рідній країні, як проходило твоє навчання, коли ти покинув свою країну тощо. BAMF також ставитиме запитання про твої соціокультурні позиції та деталі шляху. Це потрібно для того, щоб переконатися, що надана раніше інформація збігається.

Приклади можливих запитань наведені в розділі II.6.

Після цього тебе запитають про причини твоєї втечі, і тобі буде надана можливість зробити «виклад фактів». Це означає, що ти маєш право і можливість розповісти все, що призвело до твоєї втечі, і що ти вважаєш важливим. При цьому тебе не будуть перебивати.

- Це нормально, якщо твоя розповідь буде дуже детальною.
- Ти можеш витратити стільки часу, скільки потрібно, щоб розповісти свою історію. Основна увага має бути приділена твоїм особистим причинам втечі.
- Виникнення емоцій (див. нижче в розділі III.) є абсолютно нормальним явищем під час співбесіди. Співробітники, які проводять співбесіду, звикли до того, що люди можуть проявляти сильні емоції, розповідаючи свою історію. Це нормально — плакати або попросити перерву. Ти можеш перервати співбесіду в будь-який момент, якщо відчуєш, що тобі занадто важко. У тебе є право на перерви.
- Наприкінці твоєї розповіді тебе запитають, чи хочеш ти додати щось. Виділи час, щоб подумати, чи не згадалася тобі додаткова інформація, яку варто розповісти.
- Потім співробітник BAMF поставить запитання. Вони можуть бути детальними. Наприклад, можуть запитати, коли саме відбулися події, про які ти говорив, хто був свідком тощо. Могуть запитати, чому ти діяв так чи інакше в певній ситуації. Іноді одне і те ж питання може бути задане кілька разів. Також можуть запитати, що з тобою станеться, якщо тобі доведеться повернутися. Співбесідник може також поцікавитися, чи є у твоїй країні регіон, де ти не боїшся переслідувань.

- Співбесідник намагатиметься з'ясувати, чи є інші причини, окрім заявлених причин втечі, які можуть бути підставою для заборони депортації, наприклад, стан здоров'я, робота, сім'я.
- Якщо під час співбесіди ти розповідав(-ла) про свою гендерну ідентичність або сексуальну орієнтацію як причину переслідування, співробітник BAMF може поставити питання на цю тему (див. нижче в розділі II.3.).
- Також можливо, що тобі поставлять питання, чи подавав(-ла) ти заяву до поліції щодо актів переслідування. Відповідай чесно і поясни причини, якщо цього не зробив(-ла). Наприклад, поліція не захистить тебе, ти боїшся насильства, катувань або осуду з боку родини. Якщо це так, на співбесіді слід чітко пояснити, що ні поліція, ні держава, ні суспільство не захищають тебе.
- Співбесіда не має обмеження за часом. Її тривалість залежить від того, скільки ти розповіси і скільки питань тобі поставлять. Може статися так, що ти не зможеш розповісти все за один день. Це трапляється часто. У такому разі співбесіда буде призупинена, і тобі призначать новий день для її продовження. Це не вплине негативно на твою справу про притулок. Не соромся звертатися до нас між двома зустрічами, якщо у тебе виникнуть питання. Це може стати гарною нагодою підготуватися до другої частини співбесіди.

4. Переклад

- Співбесіда буде проводитися на твоїй рідній мові. Для цього буде присутній перекладач.
- Якщо ти хочеш, щоб співбесіда проводилася іншою мовою, ти можеш заздалегідь повідомити про це в BAMF.
- Якщо для тебе важлива стать перекладача, наприклад, якщо ти віддаєш перевагу, щоб перекладав чоловік або жінка, ти можеш заздалегідь уточнити це в BAMF. Ми з радістю тобі допоможемо. Однак може трапитися, що це побажання не буде враховане.
- Під час співбесіди перекладач має бути нейтральним і перекладати лише те, що говориш ти або співробітник BAMF; він не має права робити коментарі.
- Якщо ти не розумієш перекладача або не довіряєш йому, скажи про це відразу, навіть якщо тобі буде важко: ти маєш право вимагати нового перекладача. Це не вплине негативно на твою справу. Пізніше, після співбесіди, скаржитися на роботу перекладача буде важко, якщо наприкінці інтерв'ю ти підпишеш, що погоджуєшся з його роботою.
- Ти можеш взяти з собою перекладача за свій рахунок. BAMF повинно погодитися з цим.
- Перекладач зобов'язаний дотримуватися конфіденційності (див. вище в розділі I.2).

5. Супроводжуюча особа

- Ти можеш взяти з собою супроводжуючу особу (наприклад, друга/подругу, адвоката або консультанта) на свою співбесіду.
- Ця особа повинна мати посвідчення особи та не може бути учасником власної справи про притулок або стояти безпосередньо перед своєю власною співбесідою.
- Рекомендується заздалегідь зареєструвати супроводжуючу особу. Для цього потрібно звернутися в BAMF, і ми з радістю тобі допоможемо.
- Супроводжуюча особа має право говорити: вона не може обґрунтовувати твою заяву на притулок, але може ставити питання та висловлюватися самостійно. Ці висловлювання повинні бути занесені до протоколу.
- Перевагою буде, якщо ця особа володіє німецькою та твоєю мовою.

6. Спеціально уповноважені особи

Для певних осіб Федеральне відомство надає спеціально уповноважених співробітників:

- Несупроводжувані неповнолітні
- Жертви катувань
- Психологічно травмовані особи
- Переслідувані особи з гендерних причин
- Жертви торгівлі людьми
- Особи, переслідувані за свою сексуальну орієнтацію чи гендерну ідентичність
- Спеціально уповноважені особи — це співробітники, які пройшли спеціальне навчання для роботи з такими випадками.
- Якщо ти належиш до однієї з цих груп, у тебе є право на співбесіду та рішення по справі про притулок, яке буде проводитися спеціально уповноваженою особою.
- Для цього тобі потрібно подати заявку заздалегідь. Ми з радістю допоможемо тобі в цьому.

Як подати заяву?

Ти можеш подати заяву в BAMF, надіславши короткий лист якнайшвидше до твоєї співбесіди. У листі повинні бути вказані твоє ім'я, номер твоєї справи або AZ-номер (цей номер вказаний у всіх запрошеннях і листах від BAMF).

У листі можна вказати бажання на присутність спеціально уповноваженого співробітника під час співбесіди (наприклад, для осіб, переслідуваних за свою сексуальну орієнтацію чи гендерну ідентичність), а також супроводжуючої особи і/або конкретного перекладача.

7. Протокол

- Після співбесіди буде складено протокол німецькою мовою. Це найважливіший документ у процесі отримання притулку, оскільки він слугує основою для прийняття рішення по твоїй заяві. Часто особа, яка приймає рішення, нета сама, яка проводила співбесіду, тому важливо розуміти, що в рішення буде враховано лише те, що записано в протоколі.
- В протокол буде внесено не тільки те, що ти говориш, але й твої фізичні реакції, наприклад, якщо ти плачеш, а також паузи, зміна перекладачів та інші моменти.
- Цей протокол повинен бути переведений тобі дослівно. Зазвичай в кінці співбесіди тебе запитують, чи хочеш ти отримати переклад. Рекомендується наполягати на дослівному перекладі, навіть якщо це займе час.
- Під час перекладу у тебе буде можливість виправити неточності або суперечності. Якщо ти помітиш помилки в змісті (наприклад, неправильні вказівки часу), наполягай на тому, щоб вони були виправлені в протоколі!
- В кінці співбесіди тобі запропонують підписати протокол; не підписуй його, якщо в ньому є помилки!
- Попроси, щоб тобі видали копію протоколу. Якщо ти знайдеш в ньому помилки, зв'яжись з нами або з твоїм юридичним представником.

II. Твоя справа про притулок

1. Причини для притулку

Існує кілька причин, які можуть призвести до визнання статусу біженця.

- а. Визнання статусу біженця може бути основане на §§ 3 і наступних Закону про притулок (AsylG). Цей статус надається, якщо певні особи переслідують людей за конкретними причинами.
- б. Визнання може також бути основане на статті 16а Конституції Німеччини (GG). Це можливо, якщо ти прибув в Німеччину безпосередньо на літаку або на човні/кораблі.
- в. Додатковий захист відповідно до § 4 Закону про притулок (AsylG) надається, якщо тобі загрожує серйозна шкода в країні походження. На відміну від статусу біженця за §§ 3 і наступними AsylG, не вимагається, щоб загроза була пов'язана з якоюсь конкретною характеристикою.
- г. Заборона на висилку застосовується, якщо, незважаючи на відсутність статусу біженця, ти не можеш бути висланий. Це може статися, якщо існує конкретна загроза для твого здоров'я (§ 60 Abs. 7 Aufenthaltsgesetz) або якщо висилку порушувала б права за Європейською конвенцією про права людини (EMRK) (§ 60 Abs. 5 Aufenthaltsgesetz). Наприклад, якщо в твоїй рідній країні ти не можеш забезпечити своє мінімальне існування.

2. Інформація про розповідь причин для надання притулку

- Важливо, щоб ти розповів/розповіла, які переслідування відбувалися або можуть загрожувати тобі, якщо буде необхідність повернутися до твоєї країни. Йдеться про твій особистий досвід.
- Переслідування повинні бути настільки серйозними, щоб становити суттєве порушення основних прав людини. Образливі слова, приниження та загрози, а також створення відчуття небажаності слід згадати на співбесіді. Однак цього недостатньо для визнання переслідування в межах процедури по справі про надання притулку. Те ж саме стосується сварок або проблем з родиною чи оточенням.
- Притулок у Німеччині надається тільки в разі, якщо в твоїй країні немає безпечного місця, і держава не захищає тебе. BAMF буде цікавитись, чи існує в країні інший безпечний для тебе регіон.
- Ти повинен/повинна переконливо подати причини для свого звернення за притулком. На співбесіді увагу не обов'язково звертатимуть лише на одну причину. Можливо, є кілька причин, які можуть призвести до визнання статусу біженця.
- Незважаючи на те, що може бути складно говорити про болючі події, пам'ятай, що ти зараз у безпеці. Ми розуміємо, що тобі нелегко ділитися такими подіями. Можливо, під час розповіді про свій досвід у тебе виникнуть емоції. Це нормально, якщо ти попросиш паузу, проявиш почуття, заплачеш і т. д. (див. нижче III).
- Якщо є подія, про яку тобі важко говорити з незнайомими людьми, не залишай це без уваги. Згадай, коли і де вона відбулася, і чому ти не можеш описати це детально. Якщо тобі буде легше, ти можеш подати цю подію в письмовій формі. Ми можемо допомогти в цьому.
- Постарайся згадати всі деталі, навіть імена місць або людей (наприклад, свідків або нападників). Розкажи також про, здавалося б незначні деталі, такі як зовнішній вигляд людей (наприклад, форма) або погода. Коли ти розповідаєш про свої переживання, відповідай чесно на питання. Ти також маєш право не відповідати на питання. Багато подій, про які ти розповідаєш, могли статися давно. Також може бути, що важко згадати всі деталі неприємних подій. Ти можеш чесно сказати, що не пам'ятаєш деякі моменти. Важно, щоб твої відповіді не суперечили одна одній, оскільки співробітник BAMF може інтерпретувати це як недостовірність.
- Розповідай в хронологічному порядку, тобто починай з першої події, пов'язаної з твоїм втечею, наприклад, з пережитої в дитинстві дискримінації/насилства, і рухайся до сьогодення. Згадай також важливі події, які відбулися після твоєї втечі, наприклад, продовжуючі загрози по телефону, через соцмережі і т. д.
- Важливо, щоб переслідування були пов'язані за часом з твоїм втечею: якщо ти розповідаєш про події, які відбулися значно раніше за твою втечу, поясни, чому ти виїхав/виїхала пізніше. Чи був якийсь конкретний привід, що спонукав тебе втекти? Або ситуація ставала все гіршою з роками, і ти на якийсь момент прийняв/прийняла рішення втекти?

- Важливо розповісти якомога більше про причини і досвід твоєї втечі на співбесіді. Якщо ти пізніше, наприклад, в суді, озвучиш додаткові причини для твоєї втечі, тобі потрібно буде пояснити, чому ти не згадав/згадала їх під час співбесіди (розширена версія).
- Тобі буде задано багато питань, не дозволяй цьому тебе збити з пантелику!
- Цей термін може бути можливістю для тебе бути вислуханим/вислуханою і говорити самостійно. Удели час, який тобі потрібен, щоб розповісти про свій досвід і життя. Це твоє право.

Примітка: Якщо у тебе є захворювання, обов'язково згадай про це на співбесіді. Це особливо важливо, якщо ти приїхав/приїхала з країни, де система охорони здоров'я погана, або якщо ти не можеш дозволити собі оплатити медичне лікування в своїй країні.

3. Специфічні причини для надання притулку для ЛГБТІ*

Можливо, твоя сексуальна орієнтація або гендер не будуть обговорюватися на співбесіді. Якщо через твою сексуальну орієнтацію або гендер відбулися переслідування або можуть статися, якщо ти повернешся до своєї країни, це може бути підставою для надання притулку в Німеччині. Це включає насильство, загрозу смерті, фізичні травми або затримання, кримінальне переслідування або нелюдське чи принизливе поводження або покарання. Тому важливо говорити про ці теми під час подачі на притулок.

Дискримінаційні закони проти ЛГБТІ* самі по собі не є підставою для надання притулку. Ти повинен/повинна вказати на особисті події, наприклад, якщо тебе заарештувала поліція, якщо ти не міг/могла знайти роботу, якщо твоя родина погрожувала тобі, якщо суспільство виключало тебе, якщо ти звертався/зверталася до поліції, і ніхто не допоміг.

Ти можеш подумати над наступними питаннями. Якщо щось із цього тобі підходить, важливо згадати це під час інтерв'ю:

- Ти коли-небудь переживав/переживала поганий досвід через свій гендер і/або сексуальну орієнтацію?
- Тебе переслідували, травмували чи дискримінували через твій гендер і/або сексуальну орієнтацію в рідній країні з боку поліції чи інших людей?
- Як твоя сім'я ставиться до того, що ти гей/бісексуал/транссексуал/лесбійка?
- Що б сталося, якби ти жив/жила відкрито як гей/бісексуал/транс/лесбійка в рідній країні? Наведи конкретні приклади, наприклад, тобі б не дозволили виконувати певну роботу, ти б був/була в небезпеці для свого життя (що саме б сталося?)
- Чи говорив/говорила ти в рідній країні з кимось про свою ідентичність? З ким? Які наслідки це мало для тебе?

4. Загальна ситуація в країні походження

Працівники BAMF часто не знають точно умови в твоїй країні та те, що деякі речі там заборонені, навіть якщо це не прописано в законі. Тому важливо, щоб ти розповів/розповіла про події зі свого повсякденного життя, які підтверджують ставлення до певних питань. Пам'ятай, що загальна ситуація в країні походження важлива, але твої індивідуальні причини для втечі важливіші.

На ці питання слід відповісти під час інтерв'ю, якщо це стосується тебе:

Яка поточна ситуація у твоєму рідному місті та країні щодо безпеки?

Яка була ситуація у твоєму рідному місті та країні до твого втечі?

Чи загинули люди з твого соціального оточення (в твоїй рідній країні) через умови в країні (наприклад, війни, переслідування, нестача ресурсів...)?

Чи зазнавав/зазнавала ти психічного, фізичного та/або сексуалізованого насильства у своїй рідній країні? Чи був/була ти свідком насильства?

Чи боявся/боялася ти померти?

Чи є у тебе захворювання, яке не лікували через відсутність медичної допомоги у твоїй рідній країні?

5. Докази та документи

Візьми все, що підтверджує твою історію, наприклад, фотографії, відео, електронні листи, чати, листи, документи, медичні/терапевтичні довідки (в тому числі ті, що були видані в Німеччині), вирізки з газет, упаковки від ліків, пости у Facebook та Instagram тощо.

Якщо ти вважаєш, що друзі/родичі можуть надіслати тобі важливі докази з твоєї рідної країни, обов'язково попроси їх про це, щоб ти міг/могла взяти ці докази на інтерв'ю.

Зроби копії документів, які ти хочеш подати, також можеш записати їх на CD або взяти з собою USB-накопичувач.

Важливо: працівники BAMF не мають права вимагати фотографії або відео сексуальних актів. Це заборонено в Німеччині.

Якщо твої документи не будуть прийняті, наполягай на тому, щоб це було зафіксовано в протоколі.

6. Підготовка до інтерв'ю

Ось як ти можеш/можеш підготуватися до співбесіди:

Ти можеш написати події в хронологічному порядку і як можна більш детально. Не рекомендується брати свої записи на інтерв'ю, оскільки це може призвести до того, що тебе вважатимуть недостовірним/недостовірною. Використовуй ці записи лише для своєї підготовки. Важливо, щоб твій розповідь не звучала, як заучений на пам'ять.

Ти можеш/можеш використовувати тимчасову лінію для своєї підготовки. Візьми лист паперу і намалюй лінію, яка символізуватиме твою життєву історію. Ти можеш позначити початок (рік твого народження, важлива подія...) і кінець (зараз, прибуття в Німеччину) і записати це на лінії. Потім розділи лінію на різні часові проміжки (наприклад, за роками). Ти можеш/можеш використовувати цю лінію, щоб структурувати і впорядкувати свої переживання та події хронологічно. Також запиши, де ти переживав/переживала ці події (наприклад, квартира мами, на пляжі...).

Цілком нормально, якщо ти не зможеш згадати деякі ситуації або заплутаєшся. Ця лінія допоможе тобі орієнтуватися в часі та просторі.

1993 Рік народження в країні X, жив з мамою.

2011 Почались демонстрації та протести. Людей арештовували за політичні погляди.

2017 Колега на роботі випадково дізнався, що я гей. Мені погрожували, і я втратив роботу.

2019 Я був атакований через свою сексуальну орієнтацію, і не міг звернутися в поліцію, оскільки гомосексуальність у моїй країні заборонена.

2022 Примусове камінг-аут перед сім'єю, криза, довелося терміново покинути країну.

Ти можеш розповісти свою історію іншим людям, яким довіряєш, щоб потренуватися і навчитися бути відкритим/ою. Під час інтерв'ю тобі потрібно буде розповісти незнайомим людям інтимні деталі свого життя. Це не звичайна справа, і може бути важко. Практикуватися заздалегідь може допомогти тобі легше впоратися з цим. Робота з власною біографією може бути інтенсивною, особливо якщо ти пережив/ла болісні події. Звертай увагу на себе, роби паузи, трохи рухайся. В кінці цієї брошури ти знайдеш ідеї та поради, які можуть допомогти тобі подбати про себе (див. нижче в розділі III.).

III. Турбота про себе

Інтерв'ю може бути складним. Під час допиту ти будеш розповідати про своє особисте життя та події, які можуть бути емоційно важкими. Це незвична ситуація, яку люди не переживають кожного дня.

Коли люди згадують події, вони згадують не лише розумом, а й тілом, і це може бути виснажливо. Важливо дбати про себе до, під час і після інтерв'ю. Ми зібрали кілька ідей:

Чи є у тебе улюблена закуска? Може бути шоколад, фрукти або щось солоне? Закуси допомагають підтримувати рівень енергії.

Якщо ти відчуєш, що тобі потрібно зробити паузу, скажи про це! Всім людям потрібні перерви.

Чи є предмет, який приносить тобі відчуття безпеки? Може бути, це предмет, який викликає приємні спогади? Візьми його з собою на інтерв'ю.

Ніколи не пізно знайти такий предмет. Можливо, ти можеш прогулятися і знайти щось підходяще. Листок, камінь, фотографія, квітка.

Подумай про людей, яким ти довіряєш і які завжди поруч з тобою. Ти можеш запланувати з ними спільне заняття після інтерв'ю. Може, ви проведете відеодзвінок або підете на прогулянку.

Чим тобі подобається займатися на самоті? Малювати, гуляти, дивитися фільми? Зроби це до або після інтерв'ю.

Іноді ми відчуваємо себе занепокоєними, як ніби ми знаходимося під напругою та переповнені думками і почуттями. Коли це відбувається, ось що ти можеш зробити:

- м'яко рухатися
- глибоко і усвідомлено дихати. Особливо звертай увагу на видих
- масажувати себе (наприклад, свої руки)

Іноді ми відчуваємо себе так, ніби ось-ось заснемо, без енергії і байдужі. У такому випадку допомагає:

- рух. Наприклад, під час перерви потягнутися і вийти на свіже повітря, перед інтерв'ю трохи потанцювати
- досліджувати своє оточення і звертати увагу на те, що ти сприймаєш своїми відчуттями. Наприклад, можеш назвати чотири предмети синього кольору, які бачиш. Або перелічити, що ти зараз чуєш
- умити руки та обличчя холодною водою

Напевно, у тебе є інші ідеї, що тобі допомагає і приносить користь. Ти можеш записати їх тут: _____

IV. Повідомлення

Ти отримаєш письмове повідомлення про рішення BAMF. Повідомлення прийде поштою в жовтому конверті на твою адресу. Тому важливо, щоб BAMF завжди мав твою актуальну інформацію про місце проживання. На конверті буде вказана дата. Ця дата дуже важлива, тому що з неї починається термін, протягом якого ти можеш подати скаргу на рішення. Щоб не пропустити термін, регулярно перевіряй свою поштову скриньку.

Якщо в твоєму гуртожитку є дошка з інформацією про нову пошту, регулярно перевіряй її. Звернися до особи, відповідальної за отримання пошти.

Якщо в тебе вже є адвокат, повідомлення може бути надіслано безпосередньо в адвокатську контору. Переконайся, що ти доступний для свого адвоката. Для цього знадобиться довіреність. Консультаційні центри не можуть представляти тебе юридичною допомогою або отримувати пошту.

Якщо рішення буде негативним, якнайшвидше звертайся до консультаційного центру, тому що зазвичай у тебе є лише 7 або 14 днів, щоб подати скаргу.

V. Інформаційні матеріали для слухання

Короткий анімаційний фільм з інформацією про слухання в BAMF:

Додаткові посилання:

BAMF Fragen.pdf (fluechtlingsrat-thr.de)

<https://queer-refugees.de/material/>

<https://www.saechsischer-fluechtlingsrat.de/de/venezuela-info>