Informaciones importantes sobre la entrevista del BAMF (audiencia) para personas refugiadas lesbianas, gais, bisexuales, trans* o inter* (lsbti*)

Estado de tramitación: diciembre de 2024

Aquí hemos recopilado información sobre la entrevista en el BAMF. La entrevista también se denomina «audiencia», ambos términos significan lo mismo. Si tienes más preguntas sobre cómo prepararte para la audiencia, no dudes en ponerte en contacto con nosotres.

Página web: www.gerede-dresden.de

Correo electrónico:refugees@gerede-dresden.de_ o asyl@gerede-dresden.de

Indice

I. Condiciones generales de la entrevista 3
1. ¿Para qué sirve esta entrevista? 3
2. Tus derechos y obligaciones 3
3. Estructura de la entrevista 4
4. Mediación lingüística 5
5. Asistencia 6
6. Persona encargada especial (Sonderbeauftragte) 6
7. El protocolo 7
II. Tu procedimiento de asilo 7
1. Motivos de la huida 7
2. Información sobre la descripción de los motivos de la huida 8
3. Motivos de huida específicos de personas LGBTI* 9
4. Situación general en el país de origen 10
5. Pruebas y documentos 10
6. Preparación del contenido de la entrevista 10
III. Cuidar de ti misme durante la audiencia 11
IV. Decisión 12
V. Material informativo sobre la audiencia 13

I. Condiciones generales de la entrevista

1. ¿Para qué sirve esta entrevista?

La entrevista de el BAMF es una parte fundamental del procedimiento. La decisión sobre tu solicitud de asilo se tomará sobre la base de la entrevista. Es importante que informes sobre tus motivos personales para huir. Tu relato sobre la persecución que has sufrido es decisivo para la concesión del asilo. Esto también se aplica por si ya hayas mencionado los motivos de tu huida ante otra autoridad (por ejemplo, la policía) o al registrarte en el centro de acogida. Lo decisivo es lo que digas en la entrevista con el BAMF.

El procedimiento consta de dos partes, que suelen distribuirse en dos citas.

En primer lugar, tiene lugar una audiencia (también denominada *«pequeña entrevista»*) en la que se comprueba si Alemania es competente para tramitar tu solicitud de asilo. En la segunda parte de la audiencia (también denominada «gran *entrevista*») debes describir todas las circunstancias que motivaron tu huida, incluso si ya lo has hecho anteriormente.

2. Tus derechos y obligaciones

- La audiencia es individual. Cada persona será entrevistada individualmente por empleades del BAMF y, además, estará presente una persona intérprete.
- Si te importa el género de la persona que actúa como intérprete, por ejemplo, si prefieres hablar con una mujer, puedes solicitarlo por escrito al BAMF con antelación. Estaremos encantades de ayudarte (véase más abajo, en **I.4.**).
- Puedes solicitar un descanso en cualquier momento, aprovéchalo si ves que lo necesitas. Esto no tendrá ninguna influencia negativa tu audiencia.
- Existe la posibilidad de que una «persona de confianza» (asistente) participe en la audiencia (véase más abajo en **I.5.**).
- Hay empleadees del BAMF que reciben formación sobre motivos especiales de persecución (Encargades especiales). Tienes derecho a que dichos empleades del BAMF participen en la decisión (véase más abajo en **I.6.**).
- Si no puedes asistir a la cita, debes comunicar por escrito al BAMF con antelación los motivos por los que no puedes acudir ese día. Si no te presentas sin previo aviso, tu solicitud de asilo puede ser denegada o el procedimiento puede ser suspendido sin que se te pregunte por los motivos de tu ausencia. Si ese día estás enferme o llegas tarde, debes comunicarlo por teléfono ese mismo día. A continuación, debes presentar tu certificado médico.

Confidencialidad

Les auditores y les intérpretes que trabajan para la BAMF están sujetes al secreto profesional. Serán sancionades si revelan a otras personas lo que tú hayas dicho durante la audiencia. No importa si estas personas viven en Alemania o no.

3. Estructura de la entrevista

- Te darán una cita y te invitarán a la audiencia a la misma hora que a muchas otras personas. No podrás saber de antemano en qué orden se llevarán a cabo las audiencias. Esto significa que es posible que tengas que esperar varias horas en la sala de espera hasta que te llamen y comience tu audiencia (véase más abajo**,** en **el apartado III**).
- La audiencia no es pública. Estarán presentes la persona que lleva a cabo la audiencia (sentada al frente y protocolando) y la persona intérprete.
- En primer lugar, la persona entrevistadora coteja tus datos personales. La persona entrevistadora debe asegurarse de que estás en condiciones de salud adecuadas para realizar la entrevista y de que puedes comunicarte con la persona intérprete. Si no te sientes capaz de realizar la entrevista ese día, comunícalo. Se te dará una nueva cita. Esto no tendrá ninguna repercusión negativa en tu procedimiento de asilo.
- A continuación, se te informará de manera general sobre tus derechos y obligaciones durante el procedimiento, lo cual también se te comunicará por adelantado junto con la invitación a la cita (véase más arriba, en **I.2**).
- En primer lugar, se te harán preguntas más bien generales, por ejemplo, dónde vivías en tu país de origen, cuál fue tu formación escolar, cuándo abandonaste tu país, etc. El BAMF te hará preguntas sobre tu contexto sociocultural y sobre los detalles de tu itinerario de viaje. Con ello, el BAMF quiere asegurarse de que la información que has proporcionado hasta entonces es coherente. Encontrarás ejemplos de posibles preguntas en **II.6.**
- A continuación, te preguntarán por los motivos de tu huida y te pedirán que hagas una «exposición de los hechos», lo que significa que tienes el derecho y la oportunidad de contar todo lo que te llevó a huir y lo que consideres importante; en un principio sin que seas interrumpide.
- Es normal que sea muy detallado.
- Para ello, puedes tomarte todo el tiempo que necesites para contar tu historia. Sin embargo, debes centrarte en tus motivos individuales para huir.
- Es totalmente normal que surjan emociones intensas durante la audiencia (véase más abajo**,** en **el apartado III**). Las personas que asisten a la audiencia están acostumbradas a que las personas muestren fuertes reacciones emocionales cuando cuentan su historia. Está bien llorar, también está bien necesitar un descanso. Puedes interrumpir en cualquier momento si notas que la situación te está abrumando. Tienes derecho a hacer pausas.
- Al final de tu relato, te preguntarán de nuevo si deseas añadir algo más. Tómate tu tiempo para pensar si se te ocurre algo más que quieras contar.
- A continuación, la persona empleada del BAMF te hará preguntas sobre lo que has contado. Pueden ser preguntas detalladas. Por ejemplo, te pueden preguntar cuándo ocurrieron exactamente los hechos de los que has hablado, quiénes estaban presentes, etc. Te pueden preguntar por qué actuaste de cierta manera u otra en una situación determinada. A veces te harán la misma pregunta varias veces. También te pueden preguntar qué te pasaría si tuvieras que volver. La persona que te escuche podrá preguntarte si hay algún lugar en tu país de origen donde no tengas que temer ser perseguide.

- La persona que te escuche intentará averiguar si existen otros motivos, aparte de los motivos de huida descritos, que se opongan a una expulsión, por ejemplo, motivos de salud, laborales, familiares, etc.
- Si durante la entrevista has mencionado tu identidad de género o tu orientación sexual como motivo de persecución, es posible que les empleades del BAMF te hagan preguntas al respecto (véase más abajo **II.3.**).
- Es posible que te pregunten si has denunciado los actos de persecución a la policía. Responde con sinceridad y explica tus motivos si no has hecho una denuncia, por ejemplo, ya que la policía no te protegería y que tendrás que sufrir violencia, tortura o incluso el rechazo de tu familia. Si este es el caso, en la audiencia debe quedar claro que ni la policía, ni el Estado, ni la sociedad te proporcionan protección.
- La audiencia no tiene una duración fija. La duración depende de cuánto cuentes y de cuántas preguntas te hagan. Es posible que no puedas contarlo todo en un solo día. Esto ocurre a menudo. En ese caso, se detendrá la audiencia en cierto punto y se te dará una nueva cita para continuar con ella. Esto no tiene ninguna influencia negativa en el procedimiento de asilo. Si tienes alguna pregunta, no dudes en ponerte en contacto con nosotres entre las dos citas. Puede ser una buena oportunidad para prepararte bien para la segunda parte.

4. Mediación lingüística

- La audiencia se llevará a cabo en tu lengua materna. Para ello, habrá una persona intérprete presente.
- Si deseas que la audiencia se realice en otro idioma, puedes comunicarlo con antelación al BAMF.
- Si te importa el género de la persona intérprete, por ejemplo, si prefieres que sea una mujer, puedes solicitarlo previamente al BAMF. Estaremos encantados de ayudarte. Es posible que no se tenga en cuenta tu solicitud.
- Durante la audiencia, la persona intérprete debe ser neutral y solo puede traducir lo que tú o la persona empleada del BAMF digan; no puede hacer comentarios.
- Si no entiendes a esta persona o no confías en ella, dilo inmediatamente, aunque te resulte difícil: tienes derecho a solicitar una nueva persona intérprete. Esto no debe influir negativamente en tu procedimiento. Por lo general, es difícil presentar quejas con respecto a la mediación lingüística si al final de la entrevista has firmado que estabas de acuerdo con ella.
- También puedes llevar a tu propia persona intérprete, haciéndote cargo tú misme de los gastos. El BAMF debe dar su consentimiento.
- La persona que actúa como intérprete debe respetar el secreto profesional (véase el apartado **I.2.** anterior).

5. Asistencia

- Puedes llevar a una persona de acompañamiento (por ejemplo, amigues, abogades o asesores) a tu entrevista.
- Esta persona debe poder identificarse y no puede estar inmersa en un procedimiento de asilo ni estar a punto de acudir a su propia entrevista.
- Es recomendable notificar al BAMF previamente a tu entrevista sobre la presencia de la persona de acompañamiento. Para ello, debes ponerte en contacto con el BAMF, y nosotres podemos ayudarte.
- La persona acompañante tiene derecho a intervenir: no puede justificar la solicitud de asilo por ti, pero puede, por ejemplo, hacerte preguntas y hablar por su cuenta. Estas declaraciones deben quedar reflejadas en el protocolo.
- Puede ser útil que esta persona domine tanto el alemán como tu idioma.

6. Persona encargada especial (Sonderbeauftragte)

El BAMF pone a disposición encargades especiales para determinados grupos de personas:

- Personas menores de edad no acompañadas
- Víctimas de tortura
- Personas traumatizadas
- Persona perseguida por motivos de género
- Víctimas de la trata de personas
- Personas perseguidas por su orientación sexual o identidad de género

- Les encargades especiales son personas entrevistadoras con formación específica.
- Si perteneces a uno de estos grupos, tienes derecho a que une encargade especial te escuche y decida sobre tu solicitud de asilo.
- Para ello, debes presentar una solicitud previa. Estaremos encantades de ayudarte en este trámite.

¿Cómo presento una solicitud?

Puedes presentar una solicitud al BAMF enviando una breve carta lo más pronto posible antes de tu audiencia en el BAMF. En la carta debes indicar tu nombre, tu número de expediente o tu número AZ (este número aparece en todas las invitaciones y cartas del BAMF).

A continuación, puedes escribir que deseas la audición te realice Persona encargada especial (por ejemplo, para personas perseguidas por su orientación sexual o identidad de género), que deseas que te acompañe una persona de confianza y/o une intérprete específique para la audiencia.

Puedes enviar la carta por correo postal, correo electrónico o fax, o entregarla directamente en la oficina del BAMF.

7. El protocolo

- Se redactará un protocolo de la entrevista en alemán. Es el documento más importante del procedimiento de asilo, ya que constituye la base para la decisión sobre tu solicitud de asilo. A menudo, la persona que toma la decisión no es la misma que realiza la entrevista, por lo que es importante saber que solo se tendrá en cuenta para la decisión lo que figure en el protocolo.
- En el protocolo no solo se recoge lo que dices, sino también tus reacciones físicas, por ejemplo, si lloras, pero también se anotan las pausas y los cambios de intérpretes, etc.
- Este acta debe traducirse palabra por palabra. Por lo general, al final de la entrevista se te preguntará si deseas una traducción o no. Es recomendable insistir en una traducción, aunque lleve tiempo.
- Durante la retraducción oral, tendrás la oportunidad de corregir datos y contradicciones. Si detectas errores en el contenido (por ejemplo, datos temporales incorrectos), ¡insiste en que se corrijan en el documento!
- Al final de la entrevista, deberás firmar el protocolo; ¡no lo hagas si contiene errores!
- Pide que te entreguen una copia del documento. Si detectas errores en él, ponte en contacto con nosotres o con tu persona representante legal.

II. Tu procedimiento de asilo

1. Motivos de la huida

Hay diferentes motivos que pueden llevar al reconocimiento.

a. El reconocimiento de **la condición de refugiade** puede basarse en los artículos 3 y siguientes de la Ley de Asilo (AsylG). Esta protección se concede cuando determinados actores persiguen a personas por motivos específicos.

b. El reconocimiento también puede basarse en **el artículo 16 a** de la Ley Fundamental (GG). Sin embargo, esto solo se tiene en cuenta si has entrado **directamente** en Alemania en avión o en barco.

c. **La protección subsidiaria** según el artículo 4 de la Ley de Asilo (AsylG) se considera cuando corres un grave peligro en tu país de origen. A diferencia del estatuto de refugiade según los artículos 3 y siguientes de la Ley de Asilo (AsylG), no es necesario que corras peligro por una razón característica concreta.

d. Existe una **prohibición de expulsión** cuando, a pesar de no tener la condición de refugiade, no puedes ser expulsade. Esto puede darse cuando existe un peligro concreto por motivos de salud (artículo 60, apartado 7, de la Ley de residencia (AufenthG)) o cuando la expulsión supondría una violación de un derecho del CEDH (Convenio Europeo de Derechos Humanos)

(artículo 60, apartado 5, de la Ley de residencia (AufenthG)). Este es el caso, por ejemplo, si no puedes garantizar poder subsistir en tu país de origen.

2. Información sobre la descripción de los motivos de la huida

- Es importante que describas los actos de persecución que han tenido lugar o que te amenazarían si tuvieras que regresar a tu país. Se trata de tus experiencias personales.
- Los actos de persecución deben ser tan graves que constituyan una violación grave de los derechos humanos fundamentales. Debes mencionar en la entrevista los insultos, las injurias y las amenazas, así como la sensación de no ser bienvenide. Sin embargo, lamentablemente, estos no son suficientes por sí solos para que el BAMF los considere actos de persecución. Lo mismo se aplica a las disputas o problemas con la familia o el entorno.
- En Alemania solo se te concederá asilo si no estás segure en ningún lugar de tu país y el Estado no te protege. El BAMF te preguntará si hay otro lugar dentro del país en el que estarías segure.
- Debes exponer de forma creíble los motivos de tu solicitud de asilo en la audiencia. La audiencia no tiene por qué centrarse en un solo motivo. Es posible que haya varios motivos que puedan dar lugar a la concesión del asilo.
- Aunque sea muy difícil hablar de posibles acontecimientos traumáticos, recuerda siempre que aquí y ahora estás a salvo. Es comprensible que no te resulte fácil hablar de estos acontecimientos. Es posible que te invadan los sentimientos mientras cuentas tus experiencias. No pasa nada si pides un descanso, muestras tus sentimientos, lloras, etc. (véase más abajo**,** en **el apartado III**).
- Si hay algún acontecimiento del que no puedes hablar con desconocides, no lo omitas, sino menciona cuándo y dónde ocurrió y por qué no puedes describirlo en detalle. Si te resulta más fácil, puedes presentar este acontecimiento por escrito. Podemos ayudarte con ello.
- Intenta recordar todos los detalles, incluidos los nombres de lugares o personas (por ejemplo, testigues o personas agresoras). Informa también de detalles aparentemente secundarios, como el aspecto de las personas (por ejemplo, el tipo de uniforme) o el tiempo que hacía. Cuando cuentes tus experiencias, responde con sinceridad a las preguntas. También tienes derecho a no responder a una pregunta. Seguramente muchos de los acontecimientos que relates pertenecen a un pasado lejano. A menudo es difícil recordar con detalle las experiencias traumáticas. Puedes decir con sinceridad que no recuerdas con exactitud ciertas cosas. Es importante que tus declaraciones no se contradigan, ya que el BAMF podría interpretarlas como poco creíbles.
- Relata los hechos de forma cronológica, es decir, comienza con la primera situación relacionada con tu huida, por ejemplo, experiencias de rechazo, discriminación o violencia en la infancia, hasta llegar al presente. Relata también los acontecimientos relevantes relacionados con tu huida, pero que hayan ocurrido después de esta, por ejemplo, amenazas continuas por teléfono, redes sociales, etc.
- Es importante que los actos de persecución estén relacionados temporalmente con la huida: es decir, si relatas acontecimientos que tuvieron lugar mucho antes de tu huida, debes

explicar por qué no huiste hasta más tarde. ¿Hubo algún motivo concreto que desencadenara tu decisión de huir? ¿O la situación fue empeorando con los años, hasta que en algún momento decidiste huir?

- Es importante que durante la audiencia cuentes todo lo que puedas sobre los motivos de tu huida y tus experiencias. Si más adelante alegas motivos para huir, por ejemplo, ante un tribunal, deberás explicar por qué no los expusiste durante la entrevista en el BAMF (alegación adicional).
- Te harán muchas preguntas, ¡no te dejes intimidar!
- La cita puede ser una oportunidad para que te escuchen y puedas hablar por ti misme. Tómate el tiempo que necesites para hablar de tus experiencias y de la historia de tu vida. Es tu derecho.

Nota: Si padeces alguna enfermedad, menciónalo en tu entrevista. Esto es especialmente importante si procedes de un país en el que el sistema sanitario no es bueno o si puedes hacer frente a los gastos de los tratamientos médicos allí.

3. Motivos de huida específicos de personas LGBTI*

- Es posible que les entrevistadores no tematicen tu orientación sexual o tu identidad de género.
- Si has sido objeto de persecución por tu orientación sexual o identidad de género, o si corres el riesgo de sufrirla si regresas a tu país, esto puede considerarse un motivo para solicitar asilo en Alemania. Esto incluye la violencia, el peligro de morir, sufrir lesiones físicas o ser encarcelade, la persecución penal o los tratos o penas inhumanos o denigrantes. Por lo tanto, es importante hablar de estos temas también en el procedimiento de asilo.
- Las leyes discriminatorias contra las personas LGTBI* por sí solas no son motivo suficiente para solicitar asilo. Debes referirte a acontecimientos personales, por ejemplo, que te haya detenido la policía, que no hayas conseguido trabajo, que tu familia te amenace, que la sociedad te excluya, que cuando quisiste acudir a la policía nadie te ayudó, etc.

Puedes reflexionar sobre las siguientes preguntas. Si alguna de ellas es relevante a tu caso, es importante que lo menciones durante la entrevista:

¿Has tenido alguna vez malas experiencias debido a tu identidad de género y/u orientación sexual?

¿Has sido perseguide/agredide/discriminade por la policía u otras personas en tu país de origen debido a tu identidad de género y/u orientación sexual?

¿Qué opina tu familia de que seas gay/bisexual/trans*/lesbiana/...?

¿Qué pasaría si vivieras abiertamente como persona gay/bisexual/trans*/lesbiana/... en tu país de origen? Da ejemplos concretos: por ejemplo, no te permitirían ejercer determinados trabajos, tu vida correría peligro (¿qué pasaría exactamente?).

¿Has hablado con alguien estando en tu país de origen sobre tu identidad de género u orientación sexual? ¿Con quién(es)? ¿Qué consecuencias tuvo eso para ti?

4. Situación general en el país de origen

Les empleades del BAMF a menudo no conocen con exactitud las condiciones de tu país y que allí hay ciertas cosas que no están permitidas, aunque no estén recogidas en la ley. Por lo tanto, es importante que cuentes incidentes de tu vida cotidiana que demuestren cómo se tratan determinados temas. Ten en cuenta que la situación general en el país de origen es importante. Sin embargo, tus motivos individuales para huir son más importantes.

Deberías proporcionar información sobre las siguientes cuestiones durante la entrevista, si aplican para tu caso:

¿Cuál es la situación actual en tu ciudad y país de origen con respecto a la seguridad?

¿Cómo era la situación en tu ciudad y país de origen antes de huir?

¿Ha fallecido alguna persona de tu entorno (en tu país de origen) debido a las condiciones en tu país de origen (por ejemplo, guerra, persecución, falta de suministros, etc.)?

¿Has sufrido violencia psicológica, física y/o sexual en tu país de origen?

¿Fuiste testigue de actos violentos?

¿Tenías miedo de morir?

¿Tienes alguna enfermedad que no pueda tratarse adecuadamente debido a la falta de atención médica en tu país de origen?

5. Pruebas y documentos

- Lleva contigo todo lo que respalde tu historia, por ejemplo, fotos, vídeos, correos electrónicos, historiales de chat, cartas, documentos, certificados médicos/terapéuticos (también los documentos médicos expedidos en Alemania), recortes de periódico, envases de medicamentos, publicaciones de Facebook e Instagram...
- Si crees que tus amiguess o familiares pueden enviarte pruebas importantes desde tu país de origen, pídeselas sin falta para poder llevarlas a la entrevista.
- Haz copias de los documentos que quieras presentar y también puedes grabarlos en un CD o llevarlos en una memoria USB.
- **Nota**: Les empleades del BAMF no pueden solicitar fotos o vídeos de actos sexuales. Esto está prohibido en Alemania.
- Si no aceptan tus documentos, insiste en que lo incluyan el no aceptasrlos en el protocolo.

6. Preparación del contenido de la entrevista

Así puedes prepararte para la audiencia:

- Puedes escribir antes lo que has vivido en orden cronológico y con el mayor número de detalles posible. No es aconsejable llevar tus notas a la entrevista, ya que podrían considerar que no eres creíble. Utiliza estas notas solo para tu preparación. Sin embargo, es importante que tu presentación no suene «aprendida de memoria».
- Puedes utilizar una línea de tiempo para prepararte. Toma una hoja de papel y dibuja una línea que simbolice la historia de tu vida. Puedes indicar un principio (tu año de nacimiento, un acontecimiento importante...) y un final (ahora, tu llegada a Alemania) y escribirlo en la línea. A continuación, divide la línea en diferentes periodos de tiempo (por ejemplo, por años). Puedes utilizar la línea para estructurar y clasificar cronológicamente tus experiencias y vivencias. Escribe junto a cada experiencia dónde la viviste (en casa de mi madre, en la playa, en Caracas...). Es totalmente normal que no recuerdes algunas situaciones o que a veces te resulte confuso. La línea te ayudará a orientarte en el tiempo y el espacio.

- Puedes contar tu historia a otras personas en las que confías para practicar y entrenar a contar tu historia de forma abierta. En la entrevista tendrás que contar detalles íntimos de tu vida a personas desconocidas. No es algo habitual y puede resultarte difícil. Practicar antes puede ayudarte a afrontarlo mejor.
- Enfrentarse a la propia biografía puede ser intenso, especialmente si has vivido experiencias dolorosas. Cuídate, haz pausas, muévete un poco. Al final de este folleto encontrarás ideas y consejos que pueden ayudarte a cuidarte (véase más abajo en **III.)**.

III. Cuidar de ti misme durante la audiencia

La entrevista puede ser un reto. Durante la audiencia, contarás tu historia personal y hablarás de acontecimientos que pueden ser traumáticos. ¡Es una situación excepcional que no se vive todos los días!

Cuando las personas recuerdan acontecimientos, no solo lo hacen con la mente, sino también con el cuerpo, y eso puede resultar agotador. Es importante que cuides de ti mismo antes, durante y después de la entrevista. Hemos recopilado algunas ideas al respecto:

- ¿Hay algún pasapalo/dulce que te guste mucho? Quizás chocolate, quizás fruta, quizás algo salado. Los pasapalos te ayudan a mantener los niveles de energía.
- Si notas que necesitas un descanso, ¡dilo! Todo el mundo necesita descansos.
- ¿Hay algún objeto que te dé sensación de seguridad? ¿Quizás un objeto que te traiga buenos recuerdos? Tráelo a la entrevista.
- Nunca es demasiado tarde para encontrar un objeto adecuado. Quizás puedas dar un paseo y ver si se te ocurre algo. Una hoja, una piedra, una foto, una flor.
- Piensa en personas en las que confías y que están ahí para ti. Puedes planear una actividad conjunta con ellas para después de la entrevista. Quizás puedan hacer una videollamada o dar un paseo.
- ¿Qué te gusta hacer sole? Ya sea pintar, pasear, ver una película. Hazlo antes o después de la entrevista.

A veces nos sentimos inquietes, como cargades de energía y abrumades por pensamientos y sentimientos. Cuando esto ocurra, puedes:

-moverte suavemente

-respirar profunda y conscientemente. Puedes prestar especial atención a la exhalación

-masajearte (¡por ejemplo, las manos!)

A veces nos sentimos como si estuviáramos por dormirnos, sin energía e indiferentes. Cuando esto ocurra, puedes:

-moverte. Por ejemplo, hacer estiramientos durante un descanso y salir al aire libre, bailar antes de la entrevista

-explorar tu entorno y prestar atención a lo que percibes con tus sentidos. Por ejemplo, puedes nombrar cuatro cosas azules que veas en ese momento. O enumerar los sonidos que oyes.

_____

_____

_____

_____

IV. Decisión

- Recibirás por escrito la decisión del BAMF. La notificación te llegará por correo postal en un sobre amarillo a tu dirección. Por eso es imprescindible que el BAMF tenga siempre tu dirección actualizada. En el sobre figura una fecha. La fecha es muy importante para que puedas apelar la decisión a tiempo. El plazo para presentar la apelación comienza a partir de la fecha que figura en el sobre. Para no perder el plazo, revisa regularmente tu buzón.

- Si en tu residencia hay un tablón con el correo nuevo, compruébalo con regularidad; si no es así, pregunta a la persona responsable del correo.
- Si ya tienes une abogade, la notificación también se puede enviar directamente al bufete. Asegúrate de que tu abogade pueda localizarte. Para ello es necesario un poder de representación. Los centros de asesoramiento no pueden asumir la representación legal. Esto incluye, por ejemplo, la recepción de correo.
- Si la notificación es negativa, acude rápidamente a un centro de asesoramiento, ya que normalmente solo dispones de 7 o 14 días para presentar una apelación.

V. Material informativo sobre la audiencia

Breve película de animación con información sobre la audiencia en la BAMF:

Alemán, inglés, francés (français), pastún, kurmandji (kurdo/ كورمانجى), albanés (Shqipja), árabe (اللغة العربية), macedonio (македонски јазик), bosnio (bosanski), farsi (زبان فارسی), serbio (српски)

Enlaces adicionales:

Preguntas sobre la BAMF.pdf (fluechtlingsrat-thr.de)

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

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