



# Herzlich willkommen und sicher in Niedersachsen

## WICHTIGE INFORMATION FÜR GEFLÜCHTETE FRAUEN

Herzlich willkommen in Niedersachsen! Hier sollen Sie sich sicher fühlen.  
Falls Sie Hilfe brauchen oder von Gewalt bedroht sind, bekommen Sie hier Unterstützung:



### SOZIALPSYCHIATRISCHE DIENSTE

Menschen mit psychischen Problemen bekommen hier kurzfristige Beratungsmöglichkeiten.

Weitere Informationen und Kontaktadressen gibt es online unter [www.psychiatriekoordination-nds.de/versorgungsangebote](http://www.psychiatriekoordination-nds.de/versorgungsangebote)



### THERAPEUTISCHE HILFE NACH DER FLUCHT

#### Niedersächsisches Netzwerk für traumatisierte Flüchtlinge e.V.

Wenn Sie an den Folgen Ihrer Flucht psychisch leiden und sich in einer Krisensituation befinden, vermittelt das Netzwerk Therapieplätze. Dolmetscherinnen und Dolmetscher stehen zur Verfügung.

Mehr Informationen finden Sie unter [www.ntfn.de](http://www.ntfn.de).



### HILFE BEI GEWALT HILFETELEFON: 08000 116 016

Das Hilfetelefon „Gewalt gegen Frauen“ berät Frauen, die Opfer von Gewalt geworden sind oder sich bedroht fühlen. Unter der Nummer **08000 116 016** und via Online-Beratung unter [www.hilfetelefon.de](http://www.hilfetelefon.de) bekommen Sie mehrsprachig, kostenfrei und anonym Hilfe.

Wenn Sie von Gewalt bedroht werden, steht Ihnen das gesamte niedersächsische Schutzsystem für Frauen zur Verfügung.



Hier finden Sie weitere Kontaktadressen: [www.ms.niedersachsen.de](http://www.ms.niedersachsen.de) oder direkt per QR-Code.



### NOTFÄLLE

Wenn Sie sich in einer akuten Notlage befinden, bedroht werden oder Ihnen Gewalt angetan wird, rufen Sie sofort den Notruf der **Polizei** unter **110 an!**



### MIGRATIONSBERATUNGS- STELLEN

Die Beratungsstellen helfen Ihnen bei allen Fragen rund um Ihr Ankommen und Einleben in Niedersachsen.



Kontaktdaten finden Sie unter [www.niedersachsen.de/ukraine](http://www.niedersachsen.de/ukraine) oder direkt per QR-Code.



### SIND SIE SCHWANGER UND BENÖTIGEN HILFE?

Beratung und Unterstützung bekommen Sie kostenlos, anonym, vertraulich und bei Bedarf auch mehrsprachig telefonisch unter **0800 40 40 020**.





# Ласкаво просимо до безпечного перебування у Нижній Саксонії

## ВАЖЛИВА ІНФОРМАЦІЯ ДЛЯ ЖІНОК-БІЖЕНОК

Ласкаво просимо до Нижньої Саксонії! Почувайте себе у нас у безпеці.

Якщо Вам потрібна допомога або Вам загрожує насильство, тут Ви можете отримати підтримку:



### СОЦІАЛЬНО-ПСИХІАТРИЧНІ СЛУЖБИ

Тут особи з проблемами психічного характеру зможуть швидко отримати поради. Додаткова інформація та контактні адреси доступні онлайн за адресою [www.psychiatriekoordination-nds.de/versorgungsangebote](http://www.psychiatriekoordination-nds.de/versorgungsangebote)



### ЛІКУВАЛЬНА ДОПОМОГА ДЛЯ БІЖЕНОК

Мережа Нижньої Саксонії для травмованих біженців (Niedersächsisches Netzwerk für traumatisierte Flüchtlinge e.V.)

Якщо Ваша психіка страждає внаслідок біженства та Ви знаходитесь у кризовій ситуації, ця мережа знайде для Вас терапевта. Ви отримаєте допомогу з перекладом. Детальнішу інформацію Ви знайдете на [www.ntfn.de](http://www.ntfn.de).



### ДОВІДКИ ПРО ДОПОМОГУ ПО ТЕЛЕФОНУ 08000 116 016

Телефонна довідкова лінія „Насильство проти жінок“ надає консультації жінкам, які зазнали або все ще зазнають насильства. Ви зможете отримати допомогу за номером **08000 116 016** та онлайн-консультації на [www.hilfetelefon.de](http://www.hilfetelefon.de). Усе це – кількома мовами безкоштовно та анонімно.

Якщо Вам загрожує насильство, вся система захисту жінок Нижньої Саксонії прийде Вам на допомогу. Інші контактні адреси Ви можете знайти тут:



[www.ms.niedersachsen.de](http://www.ms.niedersachsen.de)  
або безпосередньо через QR-код.



### НАДЗВИЧАЙНІ СИТУАЦІЇ

Якщо Ви потрапили в гостру надзвичайну ситуацію, якщо Вам погрожують або якщо ви зазнали насильства, негайно телефонуйте по екстрену допомогу з **поліції** за номером **110!**



### МІГРАЦІЙНІ КОНСУЛЬТАЦІЙНІ ЦЕНТРИ

Консультаційні центри допоможуть Вам з усіма питаннями щодо вашого приїзду та поселення у Нижній Саксонії.



Контактні дані можна знайти на [www.niedersachsen.de/ukraine](http://www.niedersachsen.de/ukraine) або безпосередньо за допомогою QR-коду.



### ВИ ВАГІТНІ ТА ПОТРЕБУЄТЕ ДОПОМОГИ?

Ви можете отримати консультацію та підтримку безкоштовно, анонімно, конфіденційно та, при необхідності, кількома мовами по телефону **0800 40 40 020**.

