

## İçindekiler

|                                        |    |
|----------------------------------------|----|
| Kadın hakları/eşitlik/teklifler        | 2  |
| Kadın hakları/eşitlik/teklifler        | 2  |
| TV İpuçları Medya Kütüphanesi          | 3  |
| Kadınlar için teklifler                | 3  |
| Kirn'de                                | 5  |
| Kadına yönelik şiddet konusunda yardım | 5  |
| Tehlike! nakavt düşüşleri              | 7  |
| Kadın Sağlığı                          | 8  |
| Hamilelik hakları                      | 8  |
| Hamilelik ve doğum                     | 10 |

## Kadın hakları/eşitlik/teklifler

### Kadın hakları/eşitlik/teklifler

#### **Grundgesetz für die Bundesrepublik Deutschland - Artikel 3**

(1) Tüm insanlar kanun önünde eşittir.

(2) **Erkekler ve kadınlar eşit haklara sahip olmalıdır.** Devlet, kadınlar ve erkekler için eşit haklar uygular ve mevcut dezavantajların ortadan kaldırılmasını sağlar.

(3) Hiç kimse cinsiyeti veya soyu veya ırkı veya dili veya milliyeti veya kökeni veya inancı veya dini veya siyasi görüşü nedeniyle ayrımcılığa tabi tutulamaz veya kayırılamaz. Hiç kimse engelliliği nedeniyle dezavantajlı duruma düşürülemez.

#### **Landesverfassung Rheinland-Pfalz (Verf RP) Artikel 17 Abs. 3**

##### **§ Belediye Kanunu (GemO) Bölüm 2 (6)**

##### **§ 2 Para. 9 İlçe Kanunu (LKO)**

(9) Kadınlar ve erkekler için eşit haklara ilişkin anayasal yetkinin hayata geçirilmesi idari bölgelerin de görevidir. Eşitlik organlarının kurulması, görevlerin yerine getirilmesinde bu yetkinin gerçekleştirilmesini sağlar. İdari bölgelerin eşitlik merkezlerinde tam zamanlı personel istihdam edilmelidir.

### **Eşit fırsatlar**

İş ve aile hayatı her zaman uyumlu değildir. Ücretlerde ve toplumda dezavantajlar vardır. Ve Almanya'da her dört kadından biri hayatı boyunca şiddet mağduru olacaktır. Bu nedenle eşitlik önemli bir konudur.

Bu nedenle **Gleichstellungsbeauftragte des Landkreises** Bölgedeki kadınlar ve kız çocukları için irtibat noktasıdır. Özellikle aşağıdaki sorunlar veya sorular hakkında tavsiyelerde bulunur:

- Kız çocukları veya kadınlar ortaklıklarında ve ailelerinde kendilerini dezavantajlı hissediyorlarsa
- kadınlar iş yerinde veya kamusal hayatta kendilerini dezavantajlı hissediyorlarsa
- sosyal ve mesleki durumlarıyla ilgili çeşitli konularda bilgiye ihtiyaç duymaları ve ilçedeki ilgili hizmetler hakkında bilgi edinmek istemeleri halinde
- Belirli yaşam durumlarında yardıma, tavsiyeye veya desteğe ihtiyaç duymaları halinde. Örneğin, aile ve kariyeri dengeleme konusunda soruları varsa, acil ve şiddet içeren durumlarda, işe dönerken, aile kurarken veya işten çıkarılırken
- Ağlar, kadın grupları, kadın dernekleri veya danışma merkezleri ile iletişime geçmek istiyorsanız veya aile hizmetleri arıyorsanız.

#### **Bad Kreuznach bölgesinin Fırsat Eşitliği Görevlisi ile iletişime geçin**

Sorunuz veya sorunuzla ilgili olarak Eşit Fırsatlar Görevlisi ile iletişime geçin. Size destek olacaklardır.

Onlarla temasa geçin. İsteddiğiniz zaman kendisine bir e-posta yazabilir ve size eşit davranılmadığını düşündüğünüz durumu açıklayabilirsiniz. Ya da nasıl bir adaletsizlik yaşadığınızı. Sorunu gizli bir görüşmede de anlatabilirsiniz. Daha sonra birlikte çözüm arayabilirsiniz.

[@gleichstellung@kreis-badkreuznach.de](mailto:@gleichstellung@kreis-badkreuznach.de)

 [Terminvereinbarung über ein Cloud-Formular](#)

 [Gleichstellung im Landkreis bad Kreuznach](#)

---

## İş ve ücret

Almanya'da kadınlar ortalama olarak erkeklerden daha az kazanıyor. Bir yandan da daha az ücret ödenen alanlarda çalışıyorlar. Örneğin sosyal sektörde durum böyle. Ancak kadınlar aynı iş için erkek meslektaşlarından da daha az kazanıyor. Politikacılar yıllardır daha fazla ücret eşitliği sağlamak için çeşitli önerileri tartışıyor. Ancak şimdiye kadar pek bir şey değişmedi.

Birçok kadının yaptığı işler iş olarak algılanmıyor. Ev işlerini onlar yapıyor. Çocukları büyütüyorlar. Ya da hasta veya yaşlı aile üyelerine bakıyorlar. Bu işler ücretsizdir. Ancak yine de çalışıyorlar. Bu genellikle kabul görmez. Almanya'da pek çok insan hala parayı erkeğin kazandığını düşünüyor. Bu nedenle de ev işlerine yardım etmesi gerekmiyor. Ama giderek daha fazla kadın da çalışıyor. Almanya'da iyi ücretli bir iş mi bulmak istiyorsunuz? O zaman yapmanız gereken ilk şey Almanca öğrenmek. BAMF özellikle ebeveynler ve kadınlar için kurslar sunuyor. Burada çocuk bakımı ve okul sistemi hakkında da bilgi edinebilirsiniz. Yaşadığınız yerde göçmen danışma merkezlerinden, göçmenlik dairelerinden, iş bulma kurumlarından, iş merkezlerinden veya doğrudan entegrasyon kursları sunan okullardan bilgi alabilirsiniz.

## **TV İpuçları Medya Kütüphanesi**

Bunlar ilginç raporlar. Bunları ilgili yayıncının medya kütüphanesinde bulabilirsiniz. Kadınların çeşitli sorunlarını gösteriyorlar. Ve kadın hakları nasıl gelişti.

### **ARTE:**

[Para erkek işi midir?](#)

[Hayalindeki meslek sekreterlik mi?](#)

### **ZDF:**

[Panorama: Sosyal medyada eş eşler: Genç kadınlar eski rol kalıplarına mı dönüyor?](#)

### **WDR:**

[Frau-TV: Orta Yaş Sihri, 3 bölüm](#)

## **Kadınlar için teklifler**

### **Kadınlar için güçlendirme**

Kadınlar, mesleki açıdan kendilerini geliştirmek istiyorlarsa burada ücretsiz danışmanlık hizmeti bulabilirler. Örneğin, bir aradan sonra işe dönmek istiyorlarsa. Ya da kariyerleri hakkında soruları varsa. Ya da kendilerini yeniden yönlendirmek istiyorlarsa. Ya da benzer durumlarda.

 Her 2 Salı 10:00-13:00

**Kayıt kesinlikle gereklidir!**

 [Lotte-Lemke-Seniorenzentrum der AWO, Bezirksverband Rheinland e.V.](#)

**Rose Hmaidouch**

 [+49 \(0\) 1708923394](tel:+49(0)1708923394)

 [@rose.hmaidouch@mki-ev.de](mailto:rose.hmaidouch@mki-ev.de)

**Uta Galle-Hahn**

 [+49 \(0\) 1631351429](tel:+49(0)1631351429)

 [@uta.galle-hahn@mki-ev.de](mailto:uta.galle-hahn@mki-ev.de)

---

### **MIA - Göçmen kadınlar günlük yaşamda sadece güçlü**

#### **- Kadınlar tarafından kadınlar için bir kurs**

MiA, kadınlar tarafından kadınlar için düzenlenen bir kurstur. MiA kursları genellikle sınıfta gerçekleşir. Orada sizin için önemli olan konular hakkında konuşursunuz. Almancanızı da geliştirebilirsiniz. Bazı günler birlikte dışarı çıkarsınız, örneğin şehri tanımak için. MiA kurslarında genellikle birlikte dikiş dikmek, şarkı söylemek veya resim yapmak gibi başka etkinlikler de sunulmaktadır. MiA, kadınların birbirlerini güçlendirdiği bir kurs programıdır. Birbirlerini cesaretlendirirler. Birçok yeni şey öğreniyor ve deneyimliyorlar.

 [KUNZ Enstitüsü - Bad Kreuznach](#)

 [+49 \(0\) 67140775](tel:+49(0)67140775)  veya [+49 \(0\) 6712004377](tel:+49(0)6712004377)

 [@info@aktiv-rlp.de](mailto:info@aktiv-rlp.de)

 <http://www.aktiv-rlp.de/MiA/>

---

Daha fazla teklifi **Quartierzentrum Pariser** [Paris mahallesindeki Quatier merkezi](#)'de bulabilirsiniz.

---

### **Café Bunt**

Gündüz merkezi ve kadın buluşma yeri, kadınlar için bir temas ve iletişim noktasıdır. Burada dinlenebilir, kahve içebilir, öğle yemeği yiyebilir, gazete okuyabilir, oyun oynayabilir, duş alabilir, çamaşır yıkayabilirsiniz... Yalnız kalmak istiyorsanız sizden hiçbir talepte bulunulmaz. Tüm teklifler gönüllülük esasına dayanmaktadır.

 Pazartesten cumaya sabah 9:00'dan akşam 5:00'e kadar

📍 [Café bunt](#)

☎️ [+49 \(0\) 6718340060](#)

☎️ 24h [+49 \(0\) +49 \(0\) 386813](#)

## Kirn'de

Kızlar Yürüyüş ve Konuşma" Kirn'de

Yaşınız, geçmişiniz veya kökeniniz ne olursa olsun, kadın olarak aramıza hoş geldiniz. İyi bir yürüyüşçü müsün? Yaklaşık bir saat yürüyüşe çıkıyoruz.

Her ayın ilk Salı günü saat 18:00'da Kirn tren istasyonundaki buluşma noktasında buluşuyoruz.

Yeni bir iletişim bulursunuz. Ortak noktaları keşfedin. Bağlayıcı olmayan ve rahat bir ortamda. Muhteşem karşılaşmalar yalnızlığınızı telafi eder. Gençler arasında bile.

Doktor. Katharina Dahm, Johanna Körper ve Anke Altmayer Bad Kreuznach bölgesinde aylık yürüyüşü düzenliyor.

Daha fazla bilgiye buradan ulaşabilirsiniz:

<https://www.komoot.com/de-de/tour/2103930731?shar...>

## Kadına yönelik şiddet konusunda yardım

### Aile içi şiddet

Aileniz ve arkadaşlarınız sizi desteklemeli ve korumalıdır. Ancak durum her zaman böyle değildir. Bazen bu insanlar da size zarar verebilir. Size şiddet uygulayabilirler. Bu şiddet farklı şekillerde olabilir. Cinsel olabilir. Ya da yumruk veya tekme gibi fiziksel olabilir. Ancak psikolojik de olabilir. Tanıdığınız biri size şiddet uyguluyorsa, buna "aile içi şiddet" denir.

Aile içi şiddet genellikle evde gerçekleşir, ancak başka yerlerde de olabilir. Birçok kişi aile içi şiddeti fiziksel şiddet, yani cinsel istismar veya dayak olarak düşünür. Ancak aile içi şiddetin başka biçimleri de vardır: Eğer hakarete uğruyor, istismar ediliyor, tehdit ediliyor ya da kontrol ediliyorsanız, bu da aile içi şiddettir. Stalking, yani takip edilmeniz ve izlenmeniz de aile içi şiddetin bir biçimi olabilir.

**Şiddetin her türü Almanya'da cezai bir suçtur. Bu, polisin sizden, tanıklardan veya görgü tanıklarından öğrenmesi durumunda müdahale etmesi gerektiği anlamına gelir.**

Eğer aile içi şiddet mağduruysanız, yalnız değilsiniz. Araştırmalar Almanya'da her dört kadından birinin aile içi şiddete maruz kaldığını göstermektedir. Birçok aile içi şiddet mağduru, yaşadıklarını polise ya da bir danışma merkezine anlatmakta zorlanır. Utanırlar ve durumun değişeceğini, şiddet uygulayan kişinin sakinleşeceğini ve şiddet uygulamayı bırakacağını

umarlar. Ancak çoğu durumda şiddetin şiddeti artma eğilimindedir ve bireysel şiddet patlamaları arasındaki aralıklar kısalmır.

Almanya'da aile içi şiddet mağdurları için çok sayıda irtibat merkezi bulunmaktadır. Yardım istemekten korkmayın.

Almanya genelinde kadına yönelik şiddet [yardım hattına](#) başvurabilirsiniz.

☎Bad Kreuznach'ta kadın sığınma evine başvurun: [+49 \(0\) 67144877 Frauen helfen Frauen](#)

🌐Daha fazla bilgiyi [Kadına Yönelik Şiddete Karşı Birlikte](#) sayfasında da bulabilirsiniz

---

### **Sibel Çevrimiçi yardım - Zorla evlendirme ve kaçırma konusunda yardım**

🌐<https://beratung.papatya.org/>

---

**Şiddete karşı bölgesel yuvarlak masa toplantısının [durak kartı](#) da önemli bilgiler içeriyor**

---

### **Kadın sünneti - kadın sünneti**

Kadın sünneti (FGM) Almanya'da yasaklanmıştır. Eylül 2013'ten bu yana kadın sünneti hapis cezası ile cezalandırılmaktadır. Ebeveynlerin kızlarını yurtdışında sünnet ettirmek için ülkeyi terk etmelerine de izin verilmemektedir. Bu da Alman ceza hukuku kapsamında kovuşturulmaktadır. Kızlar ve genç kadınlar sünnet edilmekle tehdit edildikleri takdirde iltica başvurusunda bulunabilirler.

Birçok kız çocuğu sünnet sırasında ya da sünnet sonucunda ölmektedir. Sünnetin birçok tehlikeli yan etkisi vardır:

- İdrar kaçırma,
- Acı,
- Ağır kanama,
- cinsel ilişki ve doğum sırasında komplikasyonlar,
- kısırlık,
- HIV ve hepatit enfeksiyonu riski,
- kan zehirlenmesi ve tetanos,
- şok durumları,
- psikolojik travma,
- depresyon.
- Cinsel tatmin de genellikle kadın sünnetinden sonra artık mümkün değildir.

☎Kadın sünnetinden etkileniyorsanız veya tehdit altındaysanız, lütfen aşağıdaki adresten yardım hattına başvurun [+49 \(0\) 8000116016](#) . Yardım hattı personeli gece gündüz ve çeşitli

dillerde sizin için oradadır.

Almanya'da klitorisın yeniden yapılandırılması mümkündür. Bu rekonstrüktif operasyon plastik cerrahlar tarafından gerçekleştirilebilir. Tavsiye için bir jinekoloğa danışın. Berlin'de bir "[Genital Mutilasyon Mağdurları Merkezi](#)" kurulmuştur. Burada sadece fiziksel değil, aynı zamanda psikolojik sonuçlar da anonim ve ücretsiz olarak tedavi edilmektedir. Bunun için sağlık sigortasına ihtiyacınız yok.

#### **Barkwendé e.V.**

Afrika'da zorla evlendirme ve kadın sünneti ile mücadele derneği e.V.

☎ [+49 \(0\) 16099225314](tel:+49(0)16099225314)

@[mail@barkwende.de](mailto:mail@barkwende.de)

#### **Tehlike! nakavt düşüşleri**

Nakavt düşüşleri çok tehlikelidir. Ne kokusunu alabiliyorsun ne de tadını. Bu nedenle şu ipuçlarını izleyin:

- Bardağınızı asla gözetimsiz bırakmayın!
- Eğer emin değilseniz bardağınıza dokunmayın.
- Size tecavüz ilacı verildiğinden şüpheleniyorsanız derhal bir hastaneye veya polise başvurun.
- Kendinizi güvende hissetmiyorsanız diskodan veya partiden ayrılmaktan çekinmeyin.
- Çok fazla içen veya garip davranan arkadaşlarınıza dikkat edin.
- Kendinizi iyi hissetmiyorsanız veya hastaysanız arkadaşlarınızla veya personelle konuşun.
- Güvenmediğiniz kişilerden açık içecek almayın
- Şüpheleniz varsa, arayın ☎ [Polis](tel:+49(0)112).

#### **Bilgi ve tavsiye:**

tecavüze uğramış kadınlar ve kızlar için acil yardım hattı ve danışmanlık cinsel şiddet konusunda uzman merkez

📍 Walpodenstrasse 10, 55116 Mainz

☎ [06131221213](tel:+49(0)6131221213)

@[info@frauennotruf-mainz.de](mailto:info@frauennotruf-mainz.de)

🌐 [www.frauennotruf-mainz.de](http://www.frauennotruf-mainz.de)

#### **Daha fazla bilgi**

Mainz Adli Tıp Enstitüsü

☎ [06131179550](tel:+49(0)6131179550)

## Kadın Sağlığı

### Kadın ve Sağlık

Vücudu bir erkeğin vücudundan farklı. Erkeklerden farklı ihtiyaçları var. Her birinin farklı hormonları ve farklı hastalık belirtileri var. Her birinin farklı psikolojik ihtiyaçları ve stresleri var. Şimdi tüm bunlar yeniden araştırılıyor. Menopozun getirdiği sorunlara ilişkin yeni çalışmalar yapılıyor. Ya da kalp krizi.

Örneğin sağlık sitelerinden ve sağlık sigorta şirketlerinden bilgi edinebilirsiniz.

---

### Healthy-Magazin für Frauen der Novitas BKK

Uzmanlar ipuçları ve tavsiyeleriyle size yardımcı olmak için buradalar. Örneğin sağlıklı bir aile yaşamı, ruhsal güç veya ilişki sorunları gibi. Burada sağlığınıza ve refahınıza geliştirmek için yardım alacaksınız.

<https://mission-frauengesundheit.novitas-bkk.de/>

---

### Bundes Institut für öffentliche Gesundheit

<https://www.frauengesundheitsportal.de/>

---

### Bundes Ministerium für Gesundheit

Her insanın kendine göre bir sağlığı vardır. Kadın vücudunun sağlık ihtiyaçları erkek vücudundan farklıdır. Sadece kadınları veya sadece erkekleri etkileyen hastalıklar vardır. Bir ilacın kadın üzerindeki etkisi erkek üzerindeki etkisinden farklıdır. Bir kadın olarak, hamilelik ve menopoz gibi hayatınızda cinsiyete özgü evreleriniz vardır.

<https://www.bundesgesundheitsministerium.de/servi...>

---

### breastcare Uygulaması - Daha erken meme kanseri tespiti için uygulama

<https://integreat.app/badkreuznach/de/gesundheits-...> meme kanserinin daha erken teşhisi için çok dilli uygulaması

### Hamilelik hakları

## Hamileliğin sonlandırılması

**Almanya'da** belirli koşullar altında hamileliğinizi sonlandırma **hakkına** **sahipsiniz**. Schwangerschaftskonfliktberatung Kürtaj sadece hamileliğin ilk on iki haftasında, danışmanlık ( ) sonrasında ve doktor gözetiminde gerçekleştirilebilir. İlk on iki haftadan sonra kürtaj sadece istisnai durumlarda mümkündür.

**18 yaşından küçük müsünüz?** Hamileliğinizi sonlandırmak mı istiyorsunuz? O zaman genellikle annenizin veya babanızın onay vermesi gerekir. 16 yaşından büyük müsünüz? O zaman doktor, artık ebeveynlerinizin onayına ihtiyacınız olmadığına karar verebilir. 16 yaşından



küçük müsünüz? O zaman genellikle ebeveynlerinizden birinin rızasına ihtiyacınız vardır. Hamileliğinizi ebeveynlerinize söyleyemiyor veya söylemek istemiyor musunuz? O zaman bir danışma merkezine başvurun. Oradaki personel size yardımcı olacaktır.

**Bad Kreuznach'da [Diakonisches Werk Bad Kreuznach](#) adresinde danışmanlık** bulabilirsiniz

**Tecavüz sonucu hamile kaldıysanız, gebekaldıktan** on iki hafta sonrasına kadar kürtaj yaptırabilirsiniz. Bu durumda bir danışma merkezine gitmeniz gerekmez. Ancak yakınınızdaki bir danışma merkezinden ücretsiz danışmanlık hizmeti alabilirsiniz. Hamilelik nedeniyle fiziksel veya ruhsal sağlığınız tehlikeye girerse, daha sonraki bir tarihte de kürtaj yaptırabilirsiniz. Riskin bir doktor tarafından belgelenmesi gerekir.

#### **Kürtaj masraflarını kim karşılar?**

Tecavüz sonucu hamile kaldıysanız veya hamileliğiniz sağlığını tehlikeye atıyorsa, sağlık sigortanız veya sosyal yardım kurumunuz kürtaj masraflarını karşılayacaktır. Diğer nedenlerden dolayı hamileliğinizi sonlandırmak istiyorsanız, masrafların bir kısmını kendiniz ödememiz gerekecektir. Bu durumda, sağlık sigortanız sadece tıbbi danışmanlık ve bakımın yanı sıra işlem öncesi ve sonrası ilaçları ödeyecektir. Gerçek kürtaj masraflarını kendiniz ödemek zorunda kalacaksınız. Bu genellikle 200 ila 600 € arasındadır. Çeşitli kürtaj seçenekleri hakkında daha fazla bilgiyi **birçok farklı dilde [zanu.de](#) adresinde** bulabilirsiniz.

**Devletten yardım alıyor musunuz?** Ya da sadece biraz para mı kazanıyorsunuz? O zaman kürtaj masraflarının karşılanması için sağlık sigortanıza veya sosyal yardım dairesine başvurabilirsiniz.

---

**☎ Birisi sizi kürtaja zorlamak istiyorsa** veya olası bir kürtaj hakkında sorularınız varsa, ihtiyacı olan hamile kadınlar için yardım hattına başvurun: [+49 \(0\) 8004040020](#)

---

## **Evlat edinmek için bir çocuk vermek**

#### **Çocuğu aldırma istemiyorum ama kürtaj da yaptırmak istemiyorum. Ne yapabilirim?**

Çocuğunuzu alıramıyorsanız ya da aldırma istemiyorsanız, doğumdan sonra çocuğunuzu evlatlık verebilirsiniz. Gençlik Dairesi ilk etapta çocuğunuzun bakımını üstlenir ve ona bakar. Sonunda çocuğunuzu kendiniz yetiştirmek istemediğinize karar verirsiniz, onu evlatlık verebilirsiniz. Gençlik Dairesi daha sonra çocuğunuzu yetiştirecek şefkatli bir aile arayacaktır.

Hamileliğinizi kimsenin öğrenmesine izin verilmiyorsa, çocuğunuzu dünyaya getirme seçeneğiniz hala vardır. Bu konuda yalnız değilsiniz. "Gizli doğum" olarak adlandırılan bir seçenek var. ["Gizli doğum"](#) ile çocuğunuzu güvenli bir şekilde hastanede doğurabilirsiniz. Bir danışman dışında kimse adınızı bilmez. Danışmanın sizin hakkınızda kimseyle konuşmasına izin verilmez. Bu şekilde tanınmamış olursunuz. Çocuğunuz 16 yaşından sonra adınızı bilme hakkına sahip olabilir. Ancak çocuğunuz dışında başka hiç kimse bu hakka sahip değildir. Danışmanlık ve doğum masraflarını kendiniz ödemek zorunda değilsiniz. ☎ "Gizli bir doğum" yapmak istiyorsanız, günün her saati Danışmanlık ve Doğum Merkezi ile iletişime geçebilirsiniz [+49 \(0\) +40 \(0\) 40020](#) veya çevrimiçi **olarak Danışmanlık ve Doğum Danışma Merkezine gizlilik içinde** başvurabilirsiniz. Danışmanlık ücretsiz ve anonimdir. Buradaki danışmanlar birçok dil konuşmaktadır. Alternatif olarak herhangi bir kliniğe de başvurabilirsiniz. Oradaki personel ne yapılacağını bilir.

## Hamilelik ve doğum

Hamile misiniz? Artık Almanya'da özel korumaya sahipsiniz. Danışmanlık alma hakkınız var. Doktorunuzdan ve başkalarından yardım alabilirsiniz.

GynäkologenKendinizi düzenli olarak bir doktora muayene ettirin ( ). Muayene için randevu alın. Sağlık sigortası kartınızı yanınızda getirin. Ya da bölge idaresinden aldığınız belgeyi doktora ve eczaneye gösterebilirsiniz.

VorsorgeuntersuchungenDoktor muayeneleri gerçekleştirecek ( ).Mutterpass Size bir doğum kartı verdi ( ). Bu hamile olduğunuzu teyit eder. Sizin ve çocuğunuzun sağlık durumu hakkında önemli bilgiler içerir. Bir şey olması ihtimaline karşı doğum kartını her zaman yanınızda bulundurun.

İltica başvurusunda bulundunuz mu? Sosyal yardım dairesini doğumdan haberdar etmelisiniz. Bu çok önemlidir.

**Birçok dilde doğum kontrol listesini [burada](#) bulabilirsiniz.**

Burada [hamilelik ve doğum hakkında](#) birçok bilgi ve [ebelerin](#) bir listesini bulacaksınız.

(Frühe Hilfen) Frühe Hilfen, hamilelik döneminden itibaren üç yaşına kadar çocuğu olan aileler içindir.Frühe Hilfen) Frühe Hilfen ( ailelere zor zamanlarında yardımcı olur.FamilienhebammenKinderkrankenschwester Aile ebelerimiz ( ) ve çocuk hemşirelerimiz ( ) size destek olmaktan mutluluk duyacaktır. Bu hizmet ücretsizdir.

Ebeveyn destek kitabına ve daha fazla bilgiye [buradan](#) ulaşabilirsiniz.

---

## Hamilelik danışmanlığı

### Diakonisches Werk - Hamilelik danışmanlığı

- Burada danışmanlık hizmeti alacaksınız. Doğumdan önce, doğum sırasında ve doğumdan sonra
- Burada yasal haklar hakkında bilgi alabilirsiniz.MutterschutzElterngeldKindergeld Yasaya göre, annelik koruması ( ), ebeveyn parası ( ), çocuk parası ( ) alma hakkınız vardır.
- Mali yardıma buradan ulaşabilirsiniz
- Düşük yaptıysanız danışmanlık hizmeti alacaksınız. Ya da ölü doğum nedeniyle bir çocuğunuzun kaybettiyseniz.
- Schwangerschaftskonfliktberatung nach §219 StGB mit Beratungsscheinvergabe. Hamileliğinizi sonlandırmayı düşünüyorsanız. Burada destek ve danışmanlık hizmeti alacaksınız.
- Gizli bir doğum yapmak istiyorsunuz. Kimliğinizi açıklamak istemiyor musunuz? Burada size bir menşe belgesi verilecektir.

📍 [Kurhausstraße 8, 55543 Bad Kreuznach](#)

☎ [0671/842510](#)

@[info.dw.nahe-glan@ekir.de](mailto:info.dw.nahe-glan@ekir.de)

## Ayarlama ile randevular

### **pro familia danışma merkezi**

Bir çocuk bekliyorsunuz. Kişiselleştirilmiş bilgi ve pratik yardım alacaksınız. Ebeveyn olduğunuzda, duygularla dolu yoğun bir dönem yaşarsınız. Yeni deneyimler edinir ve gelecek için planlar yaparsınız. Durumunuzu ve beklentilerinizi gözden geçirirsiniz. Burada bilgi, danışmanlık ve yardım bulacaksınız.

#### Mali destek ve yasal haklar:

- Sosyal hukuk sorularına cevap alacaksınız
- Annelik koruması, ebeveyn izni, ebeveyn ve çocuk parası, nafaka, işsizlik parası II, velayet ve erişim hakları gibi yasal talepler konusunda yardım alacaksınız
- Resmi daireler ve makamlar nezdinde yasal taleplerinizi ileri sürerken destekleneceksiniz
- Burada aşağıdakiler için başvuruda bulunabilirsiniz Stiftungen "Mutter und Kind" veya "Familie in Not"

#### sağlık ve doğum:

- Hamilelik hakkında sorular
- Doğuma hazırlık kursları, doğum klinikleri ve ebeler
- Doğum öncesi tanı muayeneleri

#### Değişen hayat şartları:

- Bir çocukla yeni yaşam koşulları nasıl?
- Tek ebeveyn olarak nasıl başa çıkabilirim?
- Ortaklık ve cinsellik

#### Şanssız hamilelik:

- Düşük, erken doğum veya ölü doğum sonrası destek

**Daha [fazla](#) bilgiyi ana sayfamızda bulabilirsiniz**

### **Doğum ve sonrası bakım**

Doktorunuz sizi bir doğum kliniğine yönlendirecektir. Doğum sonrası bakımınız için bir ebe bulmanız konusunda size tavsiyede bulunacaktır. Frühen Hilfen Buradaki ekip de bir ebe bulmanıza yardımcı olabilir. Doğum belgesi doğum kliniği tarafından düzenlenecektir.

### **Gizli doğum**

Hamileliklerini ve doğumlarını gizli tutmak isteyen hamile kadınlar vardır. Onlar için gizli bir doğum teklifi vardır. Bunun için ön koşul, önceden yoğun psikososyal danışmanlıktır.

2014 yılından bu yana, hamile kadınlara yönelik yardımları genişleten ve gizli doğumları düzenleyen bir yasa yürürlükte. Bu yasa, korumalı ve tıbbi gözetim altında bir doğumu

mümkün kılmaktadır. Doğum ya bir klinikte ya da bir ebe eşliğinde gerçekleşiyor. Yasa ayrıca annelere 16 yıl boyunca anonimlik garantisi de veriyor.

### **Yardım Hattı "Zor durumdaki hamile kadınlar"**

Hamileliklerini bastıran veya gizleyen kadınlar var. Bu yardım hattı onlar için var.

 [0800/4040020](tel:0800/4040020)

Danışmanlık ücretsizdir ve günün 24 saati hizmet vermektedir. Danışmanlık hizmeti yabancı dillerde de verilmektedir.

Daha fazla bilgiye ve anonim danışmanlığa <https://www.hilfetelefon-schwangere.de/> adresinden de ulaşılabilir.

### **İlk ekipman**

Yardıma ihtiyacınız var veya sığınma talebinde bulunuyorsunuz ve hamilesiniz. Belirli koşullar altında, ek ihtiyaçlarınızı karşılayabilmeniz için daha yüksek bir ödenek alma hakkınız vardır. Ayrıca hamileliğiniz için kıyafet ve çocuğunuz için ilk ekipman da alabilirsiniz.

### **Nüfus müdürlüğüne bildirim**

Standesamt adresinde yeni doğan çocuğunuzu kaydettirmeniz gerekmektedir. Sığınmacı iseniz, göçmenlik bürosunu ve sosyal yardım bürosunu da bilgilendirmelisiniz. Standesamt. Standesamt Klinik, doğumun kayıt altına alınmasından sorumludur. Ebeveynler kimliklerini ve klinikten aldıkları doğum belgesini . Eğer evliyseniz, evlilik cüzdanını da göstermelisiniz. Ebeveynler daha sonra çocukları için doğum belgesini alacaklardır.

### **Sağlık sorunları için görüntü tabanlı destek**

Federal Sağlık Eğitimi Merkezi'nin [ZANZU web portalı](#) çeşitli dillerde mevcuttur. Örneğin Arapça, Farsça, Türkçe, Romence, Rusça ve İngilizce.

Resimlerle doğrudan çeviri yardımıdır. Bazı bilgiler ana dilde verilmiştir. Alman sağlık sistemindeki yolları gösterir. Bu web portalındaki bilgileri okuyabilir ve dinleyebilirsiniz.

Sağlık, doğum kontrolü, beden bilgisi, hamilelik ve doğum, Almanya'daki haklar ve yasalar hakkında bilgiler bulabilirsiniz.