

## Inhaltsverzeichnis

<b>Gesundheit</b>	<b>2</b>
<b>Allgemeine Informationen</b>	<b>2</b>
Gesetzliche Krankenversicherung	2
Gesundheitsversorgung von Asylbewerberinnen und Asylbewerbern	3
Gesundheitsversorgung für Menschen ohne Papiere	3
Apotheken und Medikamente	3
Informationen zu Erkrankungen	4
<b>Hilfe im Notfall</b>	<b>5</b>
Lebensbedrohlicher Notfall	5
Nicht lebensbedrohlicher Notfall	6
<b>Arztbesuch</b>	<b>7</b>
Hausärzte und Fachärzte	7
Kindergesundheit	7
Frauengesundheit	8
Zahngesundheit	8
<b>Gesundheitsförderung und Prävention</b>	<b>8</b>
Impfschutz	9
Hitzeschutz	9
Gesunde Ernährung	10
<b>Beratungsstellen und Hilfsangebote</b>	<b>10</b>
Psychologische Beratung, Trauma und akute Krisen	10
Beratung bei Schwangerschaft	12
Beratung und Hilfe bei Sucht	13
Seelsorge	13
Selbsthilfegruppen	14
Beratung bei Gewalt gegen Frauen	15
Frauen- und Kinderschutzhaus	16
Beratung bei sexualisierter Gewalt in Kindheit und Jugend	17
Beratung bei Pflege	18
Beratung für Senioren	19
Hospiz- und Palliativ-Versorgung	19
Beratung bei sexuell übertragbaren Krankheiten	20
Pflichtberatung für Prostituierte	20
Infos für Menschen, die in der Prostitution tätig sind	21

## Gesundheit

### Allgemeine Informationen

In Deutschland gibt es in jeder Stadt Ärzte und Ärztinnen, die in einer Praxis arbeiten und nicht in einer Klinik - diese nennt man Hausärzte und Hausärztinnen. Wer gesundheitliche Anliegen oder Fragen hat, geht zuerst zu einem Hausarzt oder einer Hausärztin. Damit Sie nicht zu lange warten müssen, ist ein Termin wichtig.

Suchen Sie Ihren [Hausarzt oder Ihre Hausärztin](#) auf, wenn Sie

- akut erkrankt sind (zum Beispiel Grippe oder Erkältung)
- chronisch krank sind (zum Beispiel Diabetes oder Rheuma)
- Schmerzen haben
- sich [impfen](#) lassen möchten
- [schwanger](#) sind

[Hier](#) finden Sie 8 Gesundheitsfilme vom Deutschen Roten Kreuz.

Themen der Filme sind:

- Unser Gesundheitssystem
- Gesundheitsversorgung für neu angekommene Asylsuchende
- Schwangerschaft und Geburt
- Schutz vor Infektionen
- Psychische Gesundheit
- Gesunde Kinder
- Gesunde Zähne
- Krebsvorsorge
- Suchthilfe

### Gesetzliche Krankenversicherung

In Deutschland besteht Versicherungspflicht. Die Krankenversicherung schließen Sie bei einer Krankenkasse ab. In Deutschland gibt es viele unterschiedliche Krankenkassen. Jede Person kann die Krankenkasse frei wählen. [Hier](#) finden Sie eine Übersicht der Krankenkassen in Deutschland.

Von Ihrer Krankenkasse erhalten Sie eine Versichertenkarte. Mit der Versichertenkarte einer Krankenkasse können Sie in ganz Deutschland ärztliche Leistungen in Anspruch nehmen. Bitte nehmen Sie Ihre Versichertenkarte immer mit, wenn Sie sich von Ärzten, in Krankenhäusern oder von anerkannten Therapeuten behandeln lassen.

### Weitere Informationen

[Hier](#) finden Sie alle wichtigen Informationen zum Thema Krankenversicherung in 40 Sprachen. Es wird für verschiedene Zielgruppen erklärt, für wen die gesetzliche und private Krankenversicherung ist, was es zu beachten gibt und weiteres.

## Hinweis für Asylsuchende

Für Asylsuchende gelten andere Regeln. Mehr dazu im Bereich „[Krankenversorgung von Asylbewerberinnen und Asylbewerbern](#)“.

## Gesundheitsversorgung von Asylbewerberinnen und Asylbewerbern

Geflüchtete und asylsuchende Personen, die noch nicht krankenversichert sind, brauchen Behandlungsscheine, um zum Arzt gehen zu können.

Mit diesem Schein haben Sie Anspruch auf:

- medizinische Grundversorgung bei akuten Krankheiten (wie zum Beispiel Grippe) und Schmerzen
- medizinische Versorgung bei Schwangerschaft
- Schutzimpfungen
- Vorsorgeuntersuchungen

Diese Scheine erhalten Sie hier:

## Amt für Soziales, Teilhabe und Versorgung

 [Am Schlossplatz 5, 76437 Rastatt](#)

 [@amt21@landkreis-rastatt.de](mailto:amt21@landkreis-rastatt.de)

 [+49 \(0\) 72223812100](tel:+49(0)72223812100)

Wenn Sie einen [Aufenthaltstitel](#) haben, müssen Sie sich bei einer [Krankenkasse anmelden](#).


## Gesundheitsversorgung für Menschen ohne Papiere

Falls Sie krank sind und keine Papiere und/oder keine Krankenversicherung haben, finden Sie Hilfe beim Menschenrechtszentrum Karlsruhe. Dort gibt es die medizinische Beratungsstelle Medinetz. Die leitet Sie kostenlos und anonym an Ärzte weiter.

Wenn Sie medizinische Hilfe benötigen, kontaktieren Sie:


 [@mrz.medinetz@web.de](mailto:mrz.medinetz@web.de)

 [+49 \(0\) 72166487986](tel:+49(0)72166487986)

 Die offene Sprechstunde findet jeden Mittwoch von 14:00 – 16:00 Uhr statt. Sie benötigen hierfür keinen Termin, kommen Sie einfach vorbei.

## Medinetz Karlsruhe

Menschenrechtszentrum Karlsruhe

 [Alter Schlachthof 59, 76131 Karlsruhe](#)

 [www.medinetz-karlsruhe.de](http://www.medinetz-karlsruhe.de)

## Apotheken und Medikamente

## Apotheken

Medikamente bekommen Sie in Deutschland nur in Apotheken. In anderen Geschäften oder in der Arztpraxis bekommen Sie keine Medikamente.

Jede Apotheke ist von außen am roten **A** erkennbar.

Apotheken haben von Montag bis Samstag geöffnet. Die Öffnungszeiten sind je nach Apotheke unterschiedlich. Wenn Sie außerhalb der Öffnungszeiten dringend ein Medikament brauchen, finden Sie an jeder Apotheke ein Schild mit Name und Adresse der Apotheke, die für den Notdienst geöffnet hat.

 [Apotheken in Ihrer Nähe suchen](#)

 [Apotheken-Notdienst suchen](#)

## Medikamente

Es gibt rezeptpflichtige und rezeptfreie Medikamente.

**Rezeptpflichtige Medikamente** bekommen Sie nur, wenn ein Arzt oder eine Ärztin ein Rezept ausstellt. Rezeptpflichtig sind zum Beispiel Medikamente gegen Bluthochdruck oder Diabetes und alle Antibiotika gegen bakterielle Infektionen.

**Rezeptfreie Medikamente** bekommen Sie in der Apotheke ohne Rezept. Sie müssen also nicht vorher zu einem Arzt oder zu einer Ärztin gehen. Rezeptfrei sind zum Beispiel Medikamente gegen Erkältungen und viele Medikamente gegen Schmerzen.

### Kosten der Medikamente

[Gesetzliche Krankenversicherung](#): Medikamente (rosa Rezept) werden teilweise von der Krankenkasse bezahlt. Sie müssen einen Eigenanteil von mindestens 5 Euro selbst bezahlen. Diesen Eigenanteil müssen Sie für Kinder und Jugendliche bis 18 Jahren nicht bezahlen. Medikamente, die nicht rezeptpflichtig sind (zum Beispiel Hustensaft), müssen Sie selbst bezahlen (grünes oder blaues Rezept).

[Krankenversorgung von Asylbewerberinnen und Asylbewerbern](#): Auch mit einem Rezept sind nicht alle Medikamente kostenlos. Fragen Sie deshalb bei Ihrem Arzt oder bei Ihrer Ärztin nach.

## Informationen zu Erkrankungen

Haben Sie den Verdacht, dass Sie eine ansteckende Krankheit haben, die auch andere Menschen gefährden könnte? Dann gehen Sie sofort zu einem Arzt oder zu einer Ärztin. Haben Sie eine Sozialarbeiterin oder einen Sozialarbeiter? Dann informieren Sie diese. Nur so kann Ihnen und Menschen, die mit Ihnen zusammenleben, geholfen werden.

[Hier](#) finden Sie Gesundheitsinformationen zu Themen wie zum Beispiel Behandlungsmöglichkeiten oder Gesundheitsversorgung.

[Hier](#) finden Sie weitere nützliche Informationen in vielen Sprachen zum Thema Gesundheit, Erkrankungen, Vorsorge und vieles mehr.

## Hilfe im Notfall

### Lebensbedrohlicher Notfall

**Polizei:** ☎ [110](tel:110)

**Feuerwehr:** ☎ [112](tel:112)

**Krankenwagen, Notarzt:** ☎ [112](tel:112)

**Wichtig! nur bei lebensbedrohlichen Notfällen und Unfällen**

💡 Die Notrufnummern der Handys funktionieren immer, auch bei Prepaid-Karte ohne Guthaben/Geld.

### Wichtige Angaben bei einem Notruf:

- Wer ruft an (Ihr Name)?
- Wo ist etwas passiert (Adresse)?
- Was ist passiert?
- Wie viele Verletzte oder Kranke gibt es?
- Welche Art von Krankheiten oder Verletzungen liegen vor?
- Warten auf Rückfragen!

Bleiben Sie ruhig. Sprechen Sie langsam und deutlich, damit man Sie besser versteht. Beenden Sie nicht das Gespräch. Die Notrufstelle beendet das Gespräch, wenn sie alle wichtigen Informationen hat.

Holen Sie unbedingt auch andere Menschen in Ihrer Umgebung zur Hilfe, falls Sie diese benötigen. Bringen Sie sich niemals selbst in Gefahr. Wenn Sie können, leisten Sie unbedingt Erste Hilfe, oder rufen Sie jemanden, der diese leisten kann.

### Lebensbedrohliche Notfälle sind zum Beispiel:

- starke Atemnot
- Bewusstlosigkeit
- stark blutende Wunden
- Herzbeschwerden
- Verdacht auf Schlaganfall
- Lähmungserscheinungen
- Komplikationen in der Schwangerschaft
- Vergiftungen
- starke Schmerzen

Wichtig! Vergessen Sie Ihren **Ausweis** / Ihren Ankunftsnachweis nicht, wenn Sie ins Krankenhaus gehen! Wenn Sie bei einer Krankenkasse angemeldet sind, bringen Sie auch Ihre **Versichertenkarte** mit.

Als Asylsuchende oder Asylsuchender dürfen Sie nur bei einem Notfall auch ohne Behandlungsschein ins Krankenhaus. Im Krankenhaus müssen Sie mit ihrem Ankunftsnachweis zeigen, dass Sie Asylsuchende oder Asylsuchender sind und die Kosten über das [Sozialamt](#) abgerechnet werden.


### **Nicht lebensbedrohlicher Notfall**

Niedergelassene Ärzte und Ärztinnen (=Ärzte in einer Praxis/Gemeinschaftspraxis) behandeln Beschwerden, die nicht lebensbedrohlich sind. Sie prüfen dabei auch, ob eine ärztliche Behandlung im Krankenhaus notwendig ist.


Wenden Sie sich in solchen Fällen an Ihren [Hausarzt oder Ihre Hausärztin](#) oder an den Facharzt oder die Fachärztin.

Wenn Sie am Abend, in der Nacht oder am Wochenende einen Arzt oder eine Ärztin brauchen, es aber kein Notfall ist, dann rufen Sie den ärztlichen Bereitschaftsdienst an. Falls Sie nicht in die Notfallpraxis kommen können, fährt ein Arzt zu Ihnen nach Hause.

Bereitschaftsdienst Allgemeinarzt

 [116117](tel:116117)

Bereitschaftsdienst Kinderarzt

 [116117](tel:116117)

Bereitschaftsdienst Augenarzt

 [116117](tel:116117)


### **Notfall Arzt / Ärztin**

Die Ärzte und Ärztinnen vom Bereitschaftsdienst arbeiten in der Notfallpraxis. Die Notfallpraxis ist am Abend und am Wochenende geöffnet. Dort bekommen Sie Hilfe, wenn Ihr Hausarzt nicht erreichbar ist. Sie können ohne Termin in die Notfallpraxis gehen.

#### **Notfallpraxis Baden-Baden**

Klinikum Mittelbaden Baden-Baden Balg


 [Balger Str. 50, 76532 Baden-Baden](#)


 Freitags 19 Uhr - 22 Uhr

Wochenende + Feiertage 8 Uhr - 22 Uhr

#### **Notfallpraxis Baden-Baden (Kinder)**

Klinikum Mittelbaden Baden-Baden Balg

 [Balger Str. 50, 76532 Baden-Baden](#)


 Montag bis Donnerstag 19 bis 22 Uhr

Freitag 18 bis 22 Uhr

Wochenende + Feiertage 8 Uhr - 22 Uhr

## Notfallpraxis Rastatt

Klinikum Mittelbaden Rastatt

 [Engelstr. 39, 76437 Rastatt](#)

 Montag bis Freitag 19 Uhr bis 24 Uhr

Samstag, Sonntag und an Feiertagen 8 Uhr bis 24 Uhr

## Notdienst Apotheke

 [www.aponet.de](http://www.aponet.de)

## Notdienst Zahnarzt

 [www.kzvbw.de](http://www.kzvbw.de)

## Arztbesuch


### Hausärzte und Fachärzte

Wenn Sie krank sind, gehen Sie zu Ihrer Hausärztin oder Ihrem Hausarzt. Diese dürfen Sie selbst wählen. Die Öffnungszeiten legen die Hausärzte selbst fest. Vereinbaren Sie daher einen Termin, wenn Sie hausärztliche Hilfe benötigen.

Hausärzte führen wichtige Untersuchungen durch und sind Ihre erste Kontaktstelle bei Krankheiten. Sie entscheiden auch über notwendige [Medikamente](#) und ob eine fachärztliche Untersuchung notwendig ist.

Ihre Hausärztin oder Ihr Hausarzt überweist Sie bei Bedarf an eine Fachärztin oder einen Facharzt, die spezielle Untersuchungen durchführen können.

Wenn die Praxis zu hat, hilft der ärztliche Bereitschaftsdienst:

 [116117](tel:116117)

Bei der [Arztsuche der KVBW](#) können Sie Ärzte im Landkreis Rastatt finden.

### Kindergesundheit

Kinder werden von Kinderärzten untersucht. Diese Untersuchungen und [Impfungen](#) sind sehr wichtig, damit Ihr Kind gesund bleibt.

### Untersuchungen für Kinder ("U-Untersuchungen")

Es gibt 10 Untersuchungen (U1-U9 und J1), um die Entwicklung Ihres Kindes zu prüfen. Sie sind kostenlos und finden immer zu bestimmten Zeiten statt.

### Wann sind die Untersuchungen?

- Die erste Untersuchung (U1) passiert direkt nach der Geburt.
- Die zweite (U2) meistens noch im Krankenhaus.
- Danach müssen Sie Termine bei der Kinderärztin oder dem Kinderarzt machen.

- Bis zum 6. Lebensjahr wird Ihr Kind regelmäßig untersucht.

## 💡 **Wichtig für Kita und Schule**

- Bei der [Anmeldung in einer Kita](#) kann ein Nachweis über diese Untersuchungen verlangt werden.
- Ihr Kind muss gegen Masern geimpft sein, um eine Kita oder Schule zu besuchen.

## **Frauengesundheit**

Es ist wichtig, dass Frauen regelmäßig von einer Gynäkologin (Frauenärztin) oder einem Gynäkologen (Frauenarzt) untersucht werden. So können Krankheiten rechtzeitig erkannt werden. Dies nennt man Vorsorgeuntersuchungen. Sie können dort auch das Thema Verhütung besprechen.

Wenn Sie [schwanger](#) sind, müssen Sie auch zur Frauenärztin oder zum Frauenarzt gehen.

Wenn Sie Asylsuchende oder Asylsuchender sind und eine Ärztin oder einen Arzt aufsuchen müssen, erhalten Sie vom Sozialamt einen [Behandlungsschein](#). Mit diesem ist der Arztbesuch für Sie kostenlos.

Sollte eine Operation notwendig sein und es handelt sich nicht um einen Notfall, muss das Sozialamt vorab den Krankenhausaufenthalt genehmigen. Ihre Ärztin oder ihr Arzt stellt Ihnen hierzu ein Attest aus. Übernommen werden können nur medizinisch notwendige Eingriffe.

## **Zahngesundheit**

Wenn Sie Zahnschmerzen haben, gehen Sie zu einer Zahnärztin oder einem Zahnarzt. Für Ihre Zahngesundheit sind regelmäßige Vorsorgeuntersuchungen beim Zahnarzt wichtig.

[Hier](#) finden Sie weitere Informationen zur Zahngesundheit.

Bei der [Arztsuche der KVBW](#) finden Sie eine Zahnärztin / einen Zahnarzt in Ihrer Gegend.

## **Zähne putzen**

- Eltern putzen ab dem ersten Milchzahn mit einem Hauch fluoridierter Kinderzahnpaste 1 x am Tag die Zähne ihres Kindes.
- Ab dem 2. Lebensjahr putzen Eltern mit einer erbsengroßen Menge fluoridierter Kinderzahnpaste 2 x am Tag die Zähne. Das Kind darf mithelfen und lernen.
- Kinder putzen ab dem 6. Lebensjahr mit einem Streifen - circa 1 cm Länge, fluoridierter Erwachsenenzahnpaste 2 x am Tag die Zähne (Eltern putzen am Abend nach).
- Erst wenn das Kind fließend Schreibrift schreiben kann, darf es allein putzen.

[Hier](#) finden Sie eine Anleitung für richtiges Zähneputzen.

## **Gesundheitsförderung und Prävention**



Gesundheit ist wichtig für ein gutes und langes Leben. Damit Sie Ihre Gesundheit schützen und fördern können, gibt es zahlreiche Angebote.

[Hier](#) finden Sie nützliche Informationen, zum Beispiel zu den Themen Suchtprävention, Ernährung, Bewegung und Stress.

## Impfschutz

Viele Krankheiten werden durch Bakterien oder Viren verursacht. Impfungen sind eine gute Maßnahme, um sich zu schützen. Wenn viele Menschen gegen eine bestimmte Krankheit geimpft sind, wird eine weitere Verbreitung verhindert.

In Deutschland gibt es Empfehlungen, wann welche Impfungen gemacht werden sollen. Gegen einige Krankheiten sind mehrere Impfungen notwendig. Die empfohlenen Impfungen werden von den Krankenkassen bezahlt. Wenn Sie ein Impfdokument besitzen, sollten Sie es beim Arztbesuch vorzeigen. Dann kann entschieden werden, welche Impfungen erforderlich sind. Besitzen Sie keines, wird Ihnen vom Arzt oder von Ärztin ein „Impfausweis“ ausgestellt. Bewahren Sie dieses Dokument gut auf. Sie sollten es zu jedem Arztbesuch mitnehmen.

Lassen Sie auch Ihre Kinder impfen. So schützen Sie sich und Ihre Familie vor Erkrankungen wie Masern, Röteln, Polio, Tetanus, Keuchhusten (Pertussis) oder Grippe.

Wichtig! Ihr Kind muss gegen Masern geimpft sein bei Besuch einer Kindertageseinrichtung oder Schule.

[Hier](#) finden Sie Informationen dazu, welche Impfungen von der Ständigen Impfkommission (STIKO) empfohlen werden.

## Hitzeschutz

Hitze und Sonne können für Menschen gefährlich werden. Deshalb sollten Sie sich vor Hitze und Sonne schützen.

Diese Tipps helfen Ihnen, sich auch bei Hitze wohlfühlen:

- Trinken Sie viel Wasser. Am besten 2-3 Liter am Tag.
- Tragen Sie leichte, helle Kleidung. Die Kleidung sollte locker sitzen.
- Schützen Sie draußen Ihren Kopf und Ihre Augen vor der Sonne. Tragen Sie einen Sonnenhut und eine Sonnenbrille.
- Cremensie sich mit Sonnencreme ein.
- Halten Sie Ihre Wohnung kühl. Lüften Sie am Morgen und am Abend. Schließen Sie tagsüber die Fenster und lassen Sie den Rollläden herunter oder ziehen die Gardinen zu.
- Vermeiden Sie anstrengenden Aktivitäten, wenn es heiß ist. Erledigen Sie anstrengende Tätigkeiten am besten morgens oder abends.
- Nehmen Sie Medikamente? Sprechen Sie mit Ihrem Arzt oder Ihrer Ärztin, ob Sie noch andere Dinge beachten müssen.

Achten Sie auch auf andere Menschen. Vor allem auf die Menschen, für die Hitze und Sonne besonders gefährlich sind. Das sind zum Beispiel:

- kleine Kinder
- ältere Menschen
- kranke Menschen
- Schwangere

[Hier](#) finden Sie weitere Infos. Zum Beispiel, welche Beschwerden bei Hitze auftreten können und was Sie tun können, wenn es Ihnen oder einer anderen Person schlecht geht.

## Gesunde Ernährung

Für die Gesundheit ist eine gesunde Ernährung wichtig.

Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) ist Expertin zum Thema Ernährung. Die DGE gibt den Bürgerinnen und Bürgern Informationen zu diesem Thema.

[Hier](#) finden Sie 10 Regeln für gesundes Essen und Trinken.

## Beratungsstellen und Hilfsangebote

### Psychologische Beratung, Trauma und akute Krisen

Bei psychischen Problemen, wiederkehrenden oder chronischen Belastungsstörungen können Sie bei den Beratungsstellen Hilfe suchen. Klinische und ambulante Behandlung gibt es auch in den psychiatrischen Ambulanzen und Fachkrankenhäusern.

### Sozialpsychiatrischer Dienst

Die Angebote sind für volljährige Personen mit psychischer Erkrankung und deren Bezugspersonen. Sie sind kostenlos und unterliegen der Schweigepflicht.

### Sozialpsychiatrischer Dienst Rastatt

[@cv-info@caritas-rastatt.de](mailto:@cv-info@caritas-rastatt.de)

[+49 \(0\) 7222783710](tel:+49(0)7222783710)

<https://www.caritas.de/adressen/caritasverband-fu...>

### Psychologische Beratungsstellen für Eltern, Kinder und Jugendliche

Die Beratung richtet sich an Eltern, Kinder, Jugendliche und junge Erwachsene bis einschließlich dem 26. Lebensjahr in allen Fragen der Erziehung, der Entwicklung der Kinder oder in Belastungssituationen.

Die Beratung ist kostenlos und vertraulich.

Kinder und Jugendliche haben das Recht, eigenständig die Beratungsstellen in Anspruch zu nehmen.

### Psychologische Beratungsstelle Rastatt

 [Am Schlossplatz 5, 76437 Rastatt](#)


 [@pb.rastatt@landkreis-rastatt.de](mailto:pb.rastatt@landkreis-rastatt.de)

 [+49 \(0\) 72223812258](tel:+49(0)72223812258)

### **Psychologische Beratungsstelle Bühl**

 [Robert-Koch-Straße 8, 77815 Bühl](#)

 [@pb.buehl@landkreis-rastatt.de](mailto:pb.buehl@landkreis-rastatt.de)

 [+49 \(0\) 72223812254](tel:+49(0)72223812254)

### **Psychologische Beratungsstelle Gaggenau**

 [Hauptstraße 36b, 76571 Gaggenau](#)

 [@pb.gaggenau@landkreis-rastatt.de](mailto:pb.gaggenau@landkreis-rastatt.de)

 [+49 \(0\) 72223812255](tel:+49(0)72223812255)

Weitere Informationen, Infoflyer und interessante Links finden Sie [hier](#).

### **Psychologische Beratungsstellen für Ehe-, Familien- und Lebensfragen**


Bei diesen Problemen und Konflikten können Sie sich für eine Beratung melden:

- in Ehe und Partnerschaft
- in der Familie
- in Trennungssituationen
- im Beruf / am Arbeitsplatz
- in schwierigen Lebensphasen
- mit sich selbst und mit anderen

### **Psychologische Beratungsstellen für Ehe-, Familien- und Lebensfragen**

 [Marktplatz 10, 76530 Baden-Baden](#)

 [@EFL-baden-baden@web.de](mailto:EFL-baden-baden@web.de)

 [+49 \(0\) 722122000](tel:+49(0)722122000)

 <https://www.efl-baden-baden.de/>

 Telefonzeiten: Montag, Donnerstag und Freitag: 09:00 bis 12:00 Uhr; Dienstag: 14:00 bis 17:00 Uhr

Die Beratungen sind vertraulich und offen für alle, unabhängig von Konfession und Nationalität.

Der Kostenbeitrag orientiert sich an ihren finanziellen Verhältnissen.

## Opfer- und Traumaambulanz Karlsruhe/Baden

 [072166982089](tel:072166982089)

Montag bis Freitag 11:00 bis 15:00 Uhr

 [www.hilfe-fuer-opfer.de](http://www.hilfe-fuer-opfer.de)

## Beratung bei Schwangerschaft

Wenn Sie schwanger sind und Hilfe brauchen, gibt es verschiedene Stellen, die Sie unterstützen. Hier können Sie über Ihre Situation sprechen und alle Fragen klären. Die Beraterinnen und Berater helfen Ihnen, wenn Sie unsicher sind, was Sie tun sollen, und informieren Sie über Ihre Möglichkeiten. Sie bekommen auch Hilfe bei Themen wie finanzielle Unterstützung oder die Betreuung nach der Geburt.

## Schwangerenberatung und Schwangerschaftskonfliktberatung


Landratsamt Rastatt, Gesundheitsamt


 [Am Schlossplatz 5, 76437 Rastatt](#)

 [072223812315](tel:072223812315)

 [@c.klein@landkreis-rastatt.de](mailto:c.klein@landkreis-rastatt.de)

Diakonisches Werk Rastatt


 [Kaiserstr. 70, 76437 Rastatt](#)

 [0722235021](tel:0722235021)

 [@schwanger@diakonie-bad-ra.de](mailto:schwanger@diakonie-bad-ra.de)

Diakonisches Werk Bühl

 [Aloys-Schreiber-Str. 8, 77815 Bühl](#)

 [07223900067](tel:07223900067)

 [@schwanger-buehl@diakonie-bad-ra.de](mailto:schwanger-buehl@diakonie-bad-ra.de)

## Hilfetelefon für Schwangere in Not:

Das Hilfetelefon bietet rund um die Uhr anonyme Hilfe für Frauen in Not. Die Beratung ist kostenlos und hilft Ihnen weiter, wenn Sie nicht wissen, was Sie tun sollen.

Beratung und Geburt VERTRAULICH

anonym und sicher

**Hilfetelefon für Schwangere in Not**

 [08004040020](tel:08004040020)

 [www.hilfetelefon-schwangere.de](http://www.hilfetelefon-schwangere.de)

## Beratung und Hilfe bei Sucht


Sucht ist eine krankhafte und zwanghafte Abhängigkeit von einem Stoff, wie zum Beispiel Alkohol oder Drogen. Als stoffungebundene Sucht gelten spezielle Verhaltensweisen wie Spielsucht und Computersucht.

Der Übergang vom „normalen“ Gebrauch eines Stoffes hin zur Sucht ist gefährlich und manchmal nicht einfach zu erkennen. Wenn Sie Fragen rund um das Thema Sucht haben oder Hilfe brauchen, finden Sie hier die Beratungsstellen im Landkreis Rastatt.

Alle Suchtberatungsstellen haben eine Schweigepflicht und beraten anonym. Auch Partner und Partnerinnen, Angehörige und Freunde können sich Hilfe und Unterstützung holen. Beratungen sind kostenlos.


### Fachstelle Sucht Rastatt


 [Kaiserstr. 20, 76437 Rastatt](#)

 [072224058790](tel:072224058790)

 [@fs-rastatt@bw-lv.de](mailto:fs-rastatt@bw-lv.de)

### Jugendberatungsstelle und Drogenberatungsstelle

 [Sinzheimer Str. 38, 76532 Baden-Baden](#)

 [0722199647830](tel:0722199647830)

 [@drops-baden-baden@bw-lv.de](mailto:drops-baden-baden@bw-lv.de)

[Hier](#) erfahren Sie mehr über die Angebote der Suchthilfe und den Zugang zum Suchthilfesystem.

Informationen zu Drogen und Sucht finden Sie [hier](#).

Weitere nützliche Informationen, interessante Links und Flyer finden Sie [hier](#).


## Seelsorge


Seelsorge bedeutet die persönliche geistliche Begleitung und Unterstützung eines Menschen in besonderen Lebenskrisen.


Seelsorge bedeutet, dass jemand für Sie da ist, wenn es Ihnen sehr schlecht geht oder Sie sehr traurig oder verzweifelt sind. Die Menschen, die bei der Seelsorge arbeiten, hören Ihnen zu und versuchen, Ihnen zu helfen. Sie können mit Ihnen über alles reden, was Sie bedrückt – auch über Gott oder über den Glauben, wenn Sie das möchten.

Sie können dort anrufen oder sogar im Chat schreiben, wenn Ihnen das lieber ist.


### Telefon-Seelsorge (auch Chatberatung):

 [08001110111](tel:08001110111)


 [08001110222](tel:08001110222)

 [116123](tel:116123)

### Nummer gegen Kummer für Jugendliche:

 [116111](tel:116111)

### Telefonische Selbsthilfe-Beratung für Familien:

 [022871002425](tel:022871002425) (auf Deutsch, Englisch, Französisch und Arabisch)

📅 Montag, Dienstag und Mittwoch 10 bis 12 Uhr und 14 bis 15 Uhr

### **Muslimisches Seelsorgetelefon**

☎ [030443509821](tel:030443509821)

@ [info@mates.de](mailto:info@mates.de)

## **Selbsthilfegruppen**

### **Was sind Selbsthilfegruppen?**

Selbsthilfegruppen sind selbstorganisierte Gruppen von Menschen, die ein gleiches Problem oder eine gleiche Krankheit haben und gemeinsam etwas dafür tun möchten, dass es ihnen besser geht.

### **Was passiert in einer Selbsthilfegruppe?**

- Die Teilnehmenden tauschen sich aus und informieren sich. Beispiele: Wie gehen andere Betroffene in bestimmten Situationen im Alltag mit der Krankheit oder dem Problem um? Welche Informationen gibt es zu bestimmten Krankheiten oder Problemen?
- Die Teilnehmenden unterstützen und helfen sich gegenseitig.

💡 Selbsthilfegruppen sind kein Ersatz für Medizin oder Therapie. Aber sie sind eine sehr gute und wichtige Ergänzung. Was in den Selbsthilfegruppen gesprochen wird, ist vertraulich. Alles ist freiwillig, niemand wird gezwungen.

Beim Gesundheitsamt im Landratsamt Rastatt gibt es eine Kontaktstelle / Informationsstelle für Selbsthilfe, die für den Landkreis Rastatt und Stadtkreis Baden-Baden zuständig ist. Ganz allgemein setzt sich die Kontaktstelle für die Gesundheitsförderung in Form von selbsthilfefreundlichen Rahmenbedingungen ein. Sie gibt Auskunft darüber, ob es für ein bestimmtes Krankheitsbild eine geeignete Selbsthilfegruppe vor Ort gibt.

### **Kontaktstelle und Informationsstelle für Selbsthilfe im Landkreis Rastatt und Stadtkreis Baden-Baden**

Landratsamt Rastatt

📍 [Am Schlossplatz 5, 76437 Rastatt](#)

☎ [072223812375](tel:072223812375)

@ [n.komm@landkreis-rastatt.de](mailto:n.komm@landkreis-rastatt.de)

### **Welche Gruppen gibt es?**

[Hier](#) erfahren Sie mehr über die Selbsthilfegruppen im Landkreis Rastatt.

### **Wie findet man die Gruppen?**

- [Psychosoziale Gruppen](#)
- [Suchtgruppen](#)
- [Chronische Erkrankungen](#)

- [Familienselbsthilfe](#)
- [Hospiz / Trauergruppen](#)
- [Sportgruppen](#)

## Beratung bei Gewalt gegen Frauen

### Hilfetelefon Gewalt gegen Frauen

 [08000116016](tel:08000116016)


 [www.hilfetelefon.de](http://www.hilfetelefon.de)

Das Hilfetelefon **Gewalt gegen Frauen** berät deutschlandweit betroffene Frauen. Es informiert und vermittelt bei Bedarf an geeignete Unterstützungseinrichtungen vor Ort. Die Beraterinnen des Hilfetelefons beraten zu allen Formen von Gewalt gegen Frauen. Auch eine Onlineberatung ist über die Website möglich. Die Gespräche sind vertraulich und können anonym geführt werden. Weder am Telefon noch auf der Website werden persönliche Daten abgefragt oder gespeichert. Mit Hilfe von Dolmetscherinnen ist eine Beratung in vielen Sprachen möglich. Hörgeschädigte oder Schwerhörige können über die Website kostenfrei einen Dolmetscherdienst in Anspruch nehmen. Das Gespräch mit den Mitarbeiterinnen des Hilfetelefons wird in deutsche Gebärdensprache oder Schriftsprache übersetzt.

### Wenn Sie als Frau Gewalt erlebt haben, können Sie sich an folgende Kontakte wenden:

#### Frauen helfen Frauen und Mädchen e.V. Rastatt


 [Engelstraße 37, 76437 Rastatt](#)

 [0722237722](tel:0722237722)


[@kontakt@fhf-rastatt.de](mailto:kontakt@fhf-rastatt.de)



### Hilfetelefon sexueller Missbrauch

 [08002255530](tel:08002255530)

Montag, Mittwoch, Freitag 9:00 - 14:00 Uhr; Dienstag, Donnerstag 15:00 - 17:00 Uhr

Bei (sexueller) Gewalt können Sie sich auch an alle Polizeidienststellen wenden. Bei Notfällen wende dich an  [110](tel:110).

### **Signal for help - Hilfezeichen bei Häuslicher Gewalt / Notgeste**

Das Hilfezeichen ist eine Ein-Hand-Geste, mit der eine Person anderen bei Sichtkontakt – insbesondere auch über eine elektronische Bildverbindung – zeigt, dass sie sich bedroht fühlt und Hilfe benötigt.

#### **Ausführung:**



<https://www.youtube.com/watch?v=AFLZEQFlm7k>

#### **Frauen- und Kinderschutzhaus**

Das Frauen- und Kinderschutzhaus bietet Frauen und ihren Kindern, die von körperlicher und / oder seelischer Gewalt betroffen sind, Schutz, Zuflucht und Unterstützung.

Hier können sie zur Ruhe kommen und sich von den belastenden Erlebnissen erholen. Die Mitarbeiterinnen des Schutzhauses stehen den betroffenen Frauen und ihren Kindern rund um die Uhr zur Seite. Sie bieten nicht nur einen sicheren Unterschlupf, sondern auch emotionale Unterstützung und Beratung in schwierigen Lebenssituationen.




Die Frauen erhalten Hilfe dabei, ihre nächsten Schritte zu planen, egal ob es um rechtliche Unterstützung, die Suche nach einer neuen Wohnung oder den Umgang mit Ämtern und Behörden geht. Auch für Kinder, die oft still unter der Gewalt in der Familie leiden, gibt es besondere Angebote. In einem geschützten Umfeld können sie wieder Vertrauen fassen, spielen und zur Ruhe kommen.


Das Schutzhaus sorgt dafür, dass die Betroffenen nicht alleine sind und zeigt Wege auf, wie sie sich langfristig aus der Gewaltspirale befreien können.

## Kontakt

### Frauen- und Kinderschutzhaus Baden-Baden und Landkreis Rastatt

 [07222774140](tel:07222774140)

 [info@frauenhaus-baden-baden-rastatt.de](mailto:info@frauenhaus-baden-baden-rastatt.de)

 [www.frauenhaus-baden-baden-rastatt.de](http://www.frauenhaus-baden-baden-rastatt.de)



## Beratung bei sexualisierter Gewalt in Kindheit und Jugend

### Feuervogel Rastatt e.V.

Feuervogel e. V. ist eine spezialisierte Fachberatungsstelle gegen sexualisierte Gewalt in Kindheit und Jugend.

Unsere Beratung bietet eine vertrauenswürdige und kompetente Hilfe für Betroffene sowie deren Angehörige oder Vertrauenspersonen.


Diese Hilfe kann auf Wunsch gerne anonym in Anspruch genommen werden und ist kostenfrei.

Sie können sich gerne an uns wenden...

- wenn Sie sich um ein Kind sorgen und einen Verdacht haben.
- oder wenn Sie wissen wollen, wie Sie Ihr Kind schützen können.
- Wenn Sie selbst als Betroffene von sexualisierter Gewalt Hilfe brauchen.

### Feuervogel Rastatt e.V.

 [Engelstraße 37, 76437 Rastatt](#)

 [07222788838](tel:07222788838)

[@info@feuervogel-rastatt.de](mailto:@info@feuervogel-rastatt.de)

Lena Ehinger ☎ [017660491182](tel:017660491182)

Ulrike Fritsch ☎ [01794102718](tel:01794102718)



## Beratung bei Pflege

Pflegebedürftig ist man, wenn man seit mindestens 6 Monaten Hilfe im Alltag braucht. Dazu gehört Unterstützung bei der Pflege und im Haushalt. Um Geld von der Pflegekasse zu bekommen, muss man bei einer Krankenkasse versichert sein. Wer gesetzlich krankenversichert ist, ist automatisch in der sozialen Pflegeversicherung.

Um den Pflegegrad festzustellen, werden folgende Bereiche geprüft:

- **Mobilität:** Wie gut kann sich die Person bewegen, aufstehen, hinlegen, anziehen, ausziehen, gehen, stehen oder Treppen steigen?
- **Denken und Kommunikation:** Kann die Person andere Menschen erkennen, sich orientieren, sprechen und verstehen, den Alltag selbst steuern?
- **Verhalten und psychische Probleme:** Hat die Person Ängste, Aggressionen oder ist nachts unruhig?
- **Selbstversorgung:** Kann die Person sich selbst waschen, essen, trinken oder die Toilette benutzen?
- **Umgang mit Krankheit:** Kann die Person selbst Medikamente einnehmen, Blutzucker messen oder alleine zum Arzt gehen?
- **Alltag und soziale Kontakte:** Kann die Person ihren Tagesablauf gestalten und mit anderen Menschen Kontakt haben?

[Hier](#) finden Sie weitere Informationen.

## Kontakt

Der Pflegestützpunkt Landkreis Rastatt ist die Anlaufstelle zu allen Fragen in einer Pflegesituation:

### Pflegestützpunkt Rastatt

📍 [Am Schlossplatz 5, 76437 Rastatt](#)

☎ [072223812152](tel:072223812152)

✉ [@pflugestuetzpunkt@landkreis-rastatt.de](mailto:@pflugestuetzpunkt@landkreis-rastatt.de)

### **Teilpflegestützpunkt Gaggenau**

im Rathaus Gaggenau, Zimmer 3

📍 [Hauptstraße 71, 76571 Gaggenau](#)

☎ [072223812850](tel:072223812850)

### **Teilpflegestützpunkt Bühl**

im Rathaus Bühl, Zimmer 16

📍 [Friedrichstraße 6, 77815 Bühl](#)

☎ [07223935574](tel:07223935574)

### **Bitte vereinbaren Sie einen Termin!**

Weitere Informationen, interessante Links und Flyer finden Sie [hier](#).

### **Beratung für Senioren**

Ältere Menschen und ihre Angehörigen fragen sich oft, wie sie im Alter leben und wohnen und welche Hilfen sie in Anspruch nehmen können.

Wenn Sie sich beraten lassen wollen, kontaktieren Sie die **Altenhilfefachberatung und Sozialplanung des Landkreises Rastatt**:

#### **Frau A. Frischkorn**

📍 [Am Schlossplatz 5, 76437 Rastatt](#)

☎ [072223812195](tel:072223812195)

✉ [@a.frischkorn@landkreis-rastatt.de](mailto:@a.frischkorn@landkreis-rastatt.de)

#### **Herr U. Richarz**

📍 [Am Schlossplatz 5, 76437 Rastatt](#)

☎ [072223812194](tel:072223812194)

✉ [@u.richarz@landkreis-rastatt.de](mailto:@u.richarz@landkreis-rastatt.de)

Die Sozialplanung stellt Ihnen für Ihre Fragen einen [Wegweiser](#) zur Verfügung.

Weitere Informationen erhalten Sie [hier](#).

### **Hospiz- und Palliativ-Versorgung**

Im Landkreis Rastatt gibt es verschiedene Möglichkeiten, Menschen, die sehr krank sind oder bald sterben, zu unterstützen.

Es gibt spezielle Orte, wie Kliniken und Hospize, wo Patienten rund um die Uhr von Fachleuten betreut werden. In diesen Einrichtungen kümmert man sich besonders um ihre Schmerzen und versucht, ihnen zu helfen, sich besser zu fühlen.

Wenn es den Patienten besser geht, können sie auch zu Hause bleiben. Dann kommen Ärzte und Pflegekräfte zu ihnen nach Hause, um sie zu unterstützen. Auch Freiwillige aus Hospizdiensten helfen oft mit.

Hier finden Sie Erklärvideos in verschiedenen Sprachen (englisch, französisch, türkisch, arabisch, ukrainisch) über die Hospiz- und Palliativ-Versorgung in Deutschland:

 [www.dgpalliativmedizin.de](http://www.dgpalliativmedizin.de)

## Angebote und weitere Informationen

Es gibt einige Stellen im Landkreis Rastatt und Stadtkreis Baden-Baden, die Unterstützung bieten. Weitere Informationen sowie Adressen und Kontaktdaten finden Sie hier:

 [www.hospiz-wegweiser.de](http://www.hospiz-wegweiser.de)

## Beratung bei sexuell übertragbaren Krankheiten

Die Beratungsstellen informieren und beraten Sie persönlich zu den Themen HIV/Aids, Hepatitis und zu anderen sexuell übertragbaren Krankheiten und Infektionen, wie zum Beispiel Chlamydien, Syphilis und Gonorrhö (=Tripper). Die Beratung findet telefonisch oder persönlich zu den Sprechzeiten statt. Die Beratung ist kostenlos und anonym. Sie bieten auch eine erste psychosoziale Beratung für Menschen mit HIV und AIDS, deren Partner sowie Angehörige an.

Sie können sich hier auch testen lassen auf:


- HIV (Der Risikokontakt sollte mindestens 6 Wochen zurückliegen)
- Hepatitis B und C
- LUES (Syphilis)
- Chlamydien
- Gonorrhö (Tripper)


## Sprechstunde:

### Landratsamt Rastatt

Gesundheitsamt Zimmer A 0.21

 [Am Schlossplatz 5, 76437 Rastatt](https://www.landratsamt-rastatt.de/Am_Schlossplatz_5_76437_Rastatt)

 [072223812308](tel:072223812308) und [072223812314](tel:072223812314)


 Montags 14.00 bis 18.00 Uhr

Weitere Informationen und interessante Links finden Sie [hier](#).

## Pflichtberatung für Prostituierte

Seit dem 1. Juli 2017 gilt in Deutschland das [Prostituiertenschutzgesetz](#) (ProstSchG). Dieses Gesetz soll den Schutz der Prostituierten besser regeln.

Dieses Gesetz regelt unter anderem, dass alle Prostituierten sich vor Beginn der Tätigkeit beim Ordnungsamt anmelden müssen. Dafür braucht man bestimmte Angaben und Unterlagen. Zum Beispiel braucht man einen Nachweis über die gesundheitliche Beratung nach § 10 ProstSchG. Diese findet im Gesundheitsamt des Landratsamtes Rastatt statt.

 **Wichtig:** Wenn Sie sich zum ersten Mal anmelden, müssen Sie zuerst zur gesundheitlichen Pflichtberatung.

Bei Ihrer ersten Anmeldung muss das Gesundheitsamt und die Anmeldestelle in derselben

Stadt oder demselben Landkreis sein.

Ihnen wird vor Ort auch geholfen, damit Sie sich zurechtfindet.

## Gesundheitliche Beratung

### Andrea Flackus | Gesundheitsamt

📍 [Am Schlossplatz 5, 76437 Rastatt](#)

✉️ [@a.flackus@landkreis-rastatt.de](mailto:a.flackus@landkreis-rastatt.de)

☎️ [+49 \(0\) 72223812306](tel:+49(0)72223812306)

### E. Pantke-Ehlers | Gesundheitsamt

📍 [Am Schlossplatz 5, 76437 Rastatt](#)

✉️ [@e.pantke-ehlers@landkreis-rastatt.de](mailto:e.pantke-ehlers@landkreis-rastatt.de)

☎️ [+49 \(0\) 72223812314](tel:+49(0)72223812314)

## Anmeldestelle

### K. Burkart | Amt für Öffentliche Ordnung und Bevölkerungsschutz

📍 [Am Schlossplatz 5, 76437 Rastatt](#)

✉️ [@k.burkart@landkreis-rastatt.de](mailto:k.burkart@landkreis-rastatt.de)

☎️ [+49 \(0\) 72223815204](tel:+49(0)72223815204)

## Weitere Infos

Weitere nützliche Informationen finden Sie [hier](#).

**Infos für Menschen, die in der Prostitution tätig sind**

**Informationen vom Gesundheitsamt des Landkreises Rastatt**

## Deine Gesundheit - Deine Rechte

Dein **Gesundheitsamt** informiert, berät und unterstützt Dich:



## Stelle Selbstfürsorge ganz nach oben!

Achte auf Deine seelische und körperliche Gesundheit!

Du bist wichtig und wertvoll!

Alles zum Überleben steckt in Deinem Kopf.

Wunder gegen Stress, positive Gedanken und Gefühle kannst Du (ohne Rezept) selber bewirken.



Frage Dich vielleicht:

- Was sind meine Kraft-Quellen?
- Was macht mir ein Gefühl von Freude, Glück oder Sicherheit, wenn ich daran denke?
- Kann ich mir in der Phantasie einen Ort vorstellen, an dem ich mich ganz geborgen und sicher fühle – einen sogenannter **Innerer Wohlfühl-Ort**?

Wenn Du Dir selbst ein Lächeln schenkst, den Kopf nach oben streckst, schwungvoll läufst oder hüpfst – dann fühlst Du Dich automatisch stärker und selbstbewusster. Du produzierst positive Gefühle und strahlst **Stärke** aus.

Was **entspannt und beruhigt** Dich? Hier eine kurze Atemübung, die Du immer und überall machen kannst:

Leg am besten deine Hand auf den Bauch, um zu spüren, wie tief du atmen kannst.

1. Atme dann tief durch die Nase bis in den Bauch ein und fühle mir der Hand, wie sich die Bauchdecke anhebt.
2. Atme dann entspannt durch den Mund aus, bis deine Lungen komplett leer sind.
3. Wenn es dir leichtfällt, kannst du zwischen Ein- und Ausatmung sowie bevor du wieder einatmest eine kleine Atempause von etwa 3 bis 5 Sekunden machen.























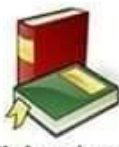









---

## Welche Freizeitaktivitäten tun Dir gut?

[Hier](#) findest Du einige Anregungen in Deiner Nähe:

- Kino / Theater
- Schwimmbad / Sauna / Therme
- Spazierengehen im Park oder im Wald
- Fitnessstudio
- Chor
- Radfahren
- Bibliothek
- VHS
- Café
- Einkaufen...oder was immer Dir gut tut!

# FREIZEITAKTIVITÄTEN

daheim			draußen		
 Computer spielen	 Videospiele spielen / zocken	 im Internet surfen	 Fußball spielen	 Tennis spielen	 joggen
 Brettspiele spielen	 Karten spielen	 würfeln	 Federball spielen	 ins Fitnessstudio gehen	 reiten
 stricken	 malen	 Musik machen	 Freunde treffen	 ins Kino gehen	 Fahrrad fahren
 Musik hören	 fernsehen	 Bücher lesen	 sich sonnen	 tanzen	 wandern
 heimwerken	 basteln	 kochen	 bowlen gehen	 schwimmen	 klettern

## Deine Grenzen müssen akzeptiert werden!!

Du bestimmst über Dich!!

Ein NEIN ist ein NEIN!!

Du hast das Recht auf [körperliche Unversehrtheit](#) und [sexuelle Selbstbestimmung](#)!!





Zur Unterstützung gibt es in Deutschland das [Prostituiertenschutzgesetz](#). In diesem Gesetz ist die **Kondompflicht** für Kundschaft festgelegt und in § 3 das **Weisungsverbot**.



**Hier findest Du Hinweise in Deiner Sprache:**

 [www.bmfsfj.de](http://www.bmfsfj.de)

Die allgemeine [Erklärung der Menschenrechte](#) gilt natürlich auch für Dich!

Weitere Tipps zu Deiner Gesundheit, Deinen Rechten und Deinen Pflichten findest Du hier:

 [www.bleibsafe.info](http://www.bleibsafe.info)

 [www.aidshilfe.de](http://www.aidshilfe.de)

 [www.zanzu.de](http://www.zanzu.de)



Wenn Du nicht krankenversichert bist, kannst Du Dich direkt an das [MEDINETZ](#) wenden oder an das [Gesundheitsamt](#).



Bei **ungewollter Schwangerschaft** kannst Du Dich an [diese Beratungsstellen](#) wenden.



In **Notsituationen** (Gewalt, Zwang, Menschenhandel) kannst Du Dich an folgende Stellen wenden:

**Polizei ☎ 110**

Die Polizei in Deutschland ist nicht bestechlich und schützt alle Menschen, die Schutz und Hilfe brauchen.

**Feuerwehr und Rettungsdienst ☎ 112**

**Mitternachtsmission**

 [www.diakonie-heilbronn.de](http://www.diakonie-heilbronn.de)

**Freija - Fachberatungsstelle gegen Menschenhandel**

 [www.diakonie-ortenau.de](http://www.diakonie-ortenau.de)

**Hilfetelefon Gewalt gegen Frauen**

 [www.hilfetelefon.de](http://www.hilfetelefon.de)

**Telefonseelsorge**

☎ [08001110111](tel:08001110111) oder [08001110222](tel:08001110222)

💡 **Ganz wichtig: Schuld hat immer der Täter!**



Wenn Du die **Sprache Deutsch** beherrscht, kann Dir das ein Gefühl von Sicherheit und Stärke geben.

Kostenlose empfehlenswerte Sprach-Apps:

 [www.goethe.de](http://www.goethe.de)

 [www.ankommenapp.de](http://www.ankommenapp.de)



---

## Deine Pflichten

Seit Einführung des Prostituiertenschutzgesetzes hast Du die Pflicht, dich im Ordnungsamt der Stadt, in der Du überwiegend arbeitest, [anzumelden](#).

Hier findest Du Informationen über das Verfahren zur Anmeldung einer Prostitutionstätigkeit:

 [www.bmfsfj.de](http://www.bmfsfj.de)

---

## Alternativen?

Wenn Du aussteigen willst, gibt es **Alternativen zur Prostitution** – Informationen und Unterstützung bekommst Du hier:

 [www.amalie-mannheim.de](http://www.amalie-mannheim.de)

 [www.thejusticeproject.de](http://www.thejusticeproject.de)

 [www.pink-baden.de](http://www.pink-baden.de)

 [www.dw-karlsruhe.de](http://www.dw-karlsruhe.de)

