

Inhaltsverzeichnis

Beratungsstellen und Hilfsangebote	2
Psychologische Beratung, Trauma und akute Krisen	2
Beratung bei Schwangerschaft	3
Beratung und Hilfe bei Sucht	4
Seelsorge	5
Selbsthilfegruppen	5
Beratung bei Gewalt gegen Frauen	6
Frauen- und Kinderschutzhaus	8
Beratung bei sexualisierter Gewalt in Kindheit und Jugend	9
Beratung bei Pflege	10
Beratung für Senioren	11
Hospiz- und Palliativ-Versorgung	11
Beratung bei sexuell übertragbaren Krankheiten	12
Pflichtberatung für Prostituierte	12
Infos für Menschen, die in der Prostitution tätig sind	13

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

[+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

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

Psychologische Beratungsstelle Bühl

[Robert-Koch-Straße 8, 77815 Bühl](#)

@pb.buehl@landkreis-rastatt.de

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

Psychologische Beratungsstelle Gaggenau

[Hauptstraße 36b, 76571 Gaggenau](#)

@pb.gaggenau@landkreis-rastatt.de

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

Weitere Informationen, Infolyer 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

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

[🌐 https://www.efl-baden-baden.de/](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

Diakonisches Werk Rastatt

 [Kaiserstr. 70, 76437 Rastatt](#)

 [0722235021](tel:0722235021)

 schwanger@diakonie-bad-ra.de

Diakonisches Werk Bühl

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

 [07223900067](tel:07223900067)

 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

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

Jugendberatungsstelle und Drogenberatungsstelle

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

 [0722199647830](tel:0722199647830)

@drobs-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@mut.es.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

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

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

 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

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)

 [@pflegestuetzpunkt@landkreis-rastatt.de](mailto:pflegestuetzpunkt@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

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

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](#)

 [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.

Selbstfürsorge



Frage Dich vielleicht:

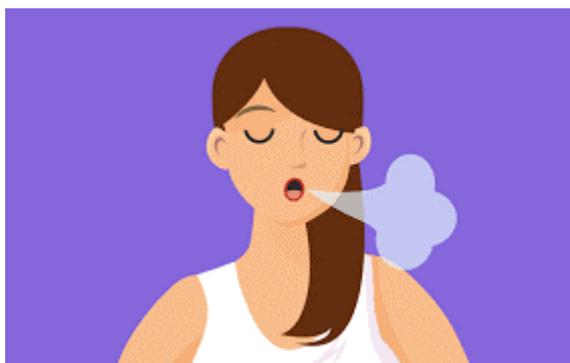
- Was sind meine Kraft-Quellen?
- Was macht mir ein Gefühl von Freude, Glück oder Sicherheit, wenn ich daran denke?
- Kann ich mir in der Phantasie einen Ort vorstellen, an dem ich mich ganz geborgen und sicher fühle – einen sogenannter **Innerer Wohlfühl-Ort**?

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.



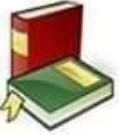
Welche Freizeitaktivitäten tun Dir gut?

[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

<u>daheim</u>			<u>draußen</u>		
 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

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

 www.aidshilfe.de

 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

Freija - Fachberatungsstelle gegen Menschenhandel

www.diakonie-ortenau.de

Hilfetelefon Gewalt gegen Frauen

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

 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

Alternativen?

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

 www.amalie-mannheim.de

 www.thejusticeproject.de

 www.pink-baden.de

 www.dw-karlsruhe.de

