

## 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**?

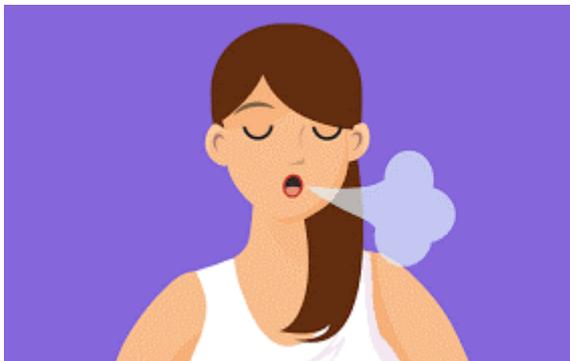
Wenn Du Dir selbst ein Lächeln schenkst, den Kopf nach oben streckst, schwungvoll läufst oder hüpfst - dann fühlst Du Dich automatisch stärker und selbstbewusster. Du produzierst positive Gefühle und strahlst **Stärke** aus.

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.



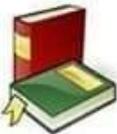
---

## Welche Freizeitaktivitäten tun Dir gut?

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

- Kino / Theater
- Schwimmbad / Sauna / Therme
- Spaziergehen 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>  |  |   |
|--|---|---|---|--|---|
| <br>Computer spielen    | <br>Videospiele spielen / zocken | <br>im Internet surfen | <br>Fußball spielen    | <br>Tennis spielen          | <br>joggen         |
| <br>Brettspiele spielen | <br>Karten spielen               | <br>würfeln            | <br>Federball spielen | <br>ins Fitnessstudio gehen | <br>reiten         |
| <br>stricken            | <br>malen                        | <br>Musik machen       | <br>Freunde treffen   | <br>ins Kino gehen          | <br>Fahrrad fahren |
| <br>Musik hören       | <br>fernsehen                  | <br>Bücher lesen     | <br>sich sonnen     | <br>tanzen                | <br>wandern      |
| <br>heimwerken        | <br>basteln                    | <br>kochen           | <br>bowlen gehen    | <br>schwimmen             | <br>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)

