

## Cuprins

|                                                                             |           |
|-----------------------------------------------------------------------------|-----------|
| <b>Sănătate</b>                                                             | <b>2</b>  |
| <b>Informații generale</b>                                                  | <b>2</b>  |
| Asigurare de sănătate de stat                                               | 2         |
| Asistență medicală pentru solicitanții de azil                              | 3         |
| Asistență medicală pentru persoanele fără acte                              | 3         |
| Farmacii și medicamente                                                     | 4         |
| Informații privind bolile                                                   | 4         |
| <b>Asistența pentru situații de urgență</b>                                 | <b>5</b>  |
| Cazuri de urgență care pun în pericol viața                                 | 5         |
| Cazuri de urgență care nu pun în pericol viața                              | 6         |
| <b>Consultația medicală</b>                                                 | <b>7</b>  |
| Medici generaliști și specialiști                                           | 7         |
| Sănătatea copilului                                                         | 7         |
| Sănătatea femeilor                                                          | 8         |
| Sănătatea dentară                                                           | 8         |
| <b>Promovarea și prevenirea sănătății</b>                                   | <b>8</b>  |
| Protecția prin vaccinare                                                    | 9         |
| Protecție termică                                                           | 9         |
| Alimentație sănătoasă                                                       | 10        |
| <b>Centre de consiliere și programe de sprijin</b>                          | <b>10</b> |
| Consiliere psihologică, traumă și crize acute                               | 10        |
| Consiliere pentru sarcină                                                   | 11        |
| Consiliere și ajutor în caz de dependență                                   | 12        |
| Asistență pastorală                                                         | 13        |
| Grupuri de înțajutorare                                                     | 13        |
| Consiliere în cazurile de violență împotriva femeilor                       | 14        |
| Centrul de protecție a femeilor și copiilor                                 | 16        |
| Consilierea în cazurile de violență sexualizată în copilărie și adolescență | 17        |
| Sfaturi de îngrijire                                                        | 17        |
| Consiliere pentru seniori                                                   | 18        |
| Consiliere pentru boli cu transmitere sexuală                               | 19        |
| Consiliere obligatorie pentru prostituate                                   | 19        |
| Informații pentru persoanele care lucrează în domeniul prostituției         | 20        |

## Sănătate

### Informații generale

În Germania, în fiecare oraș există medici care lucrează într-un cabinet și nu într-o clinică - aceștia se numesc medici de familie. Oricine are probleme de sănătate sau întrebări se adresează mai întâi medicului de familie. Pentru a nu aștepta prea mult, este important să faceți o programare.

Vizitați-vă [medicul de familie](#) dacă sunteți

- suferiți de o afecțiune acută (de ex. gripă sau răceală)
- suferiți de o boală cronică (de ex. diabet sau reumatism)
- aveți dureri
- ar dori să fie [vaccinat](#)
- sunt [însărcinate](#)

[Aici](#) veți găsi 8 filme despre sănătate de la Crucea Roșie germană.

Temele acestor filme:

- Sistemul nostru de sănătate
- Asistența medicală pentru solicitanții de azil nou-veniți
- Sarcina și nașterea
- Protecția față de infecții
- Sănătatea psihică
- Copii sănătoși
- Dinți sănătoși
- Prevenția cancerului
- Asistența în caz de dependență

### Asigurare de sănătate de stat

În Germania, încheierea unei asigurări de sănătate este obligatorie. Vă încheiați o asigurare de sănătate la o casă de asigurări de sănătate. În Germania există diferite case de asigurări de sănătate. Fiecare persoană are dreptul să aleagă liber casa de asigurări de sănătate. [Aici](#) veți găsi o prezentare generală a fondurilor de asigurări de sănătate din Germania.

Din partea casei dumneavoastră de asigurări de sănătate veți primi un card de asigurări sociale de sănătate. Cu cardul de asigurare al unei case de asigurări de sănătate, puteți beneficia de servicii medicale în toată Germania. Vă rugăm să luați întotdeauna cu dumneavoastră cardul de asigurare atunci când primiți tratament de la medici, în spitale sau de la terapeuți recunoscuți.

### Informații suplimentare

[Aici](#) găsiți toate informațiile importante despre asigurările de sănătate în 40 de limbi. Se explică pentru diferite grupuri țintă, cui îi este destinată asigurarea obligatorie și privată de

sănătate, ce trebuie avut în vedere și altele.

## Indicație pentru solicitanții de azil

Solicitanților de azil li se aplică alte reglementări. Mai multe informații în acest sens în secțiunea "[Asistență medicală pentru solicitanții de azil](#)".

## Asistență medicală pentru solicitanții de azil

Refugiații și solicitanții de azil care nu au încă asigurare de sănătate au nevoie de tichete de tratament pentru a putea merge la medic.

Cu acest certificat aveți dreptul la

- îngrijire medicală de bază pentru boli acute (cum ar fi gripa) și durere
- îngrijiri medicale în timpul sarcinii
- vaccinări
- controale medicale preventive

Puteți obține aceste certificate aici:

## 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)

Dacă aveți un [permis de ședere](#), trebuie să vă înregistrați la o [companie de asigurări de sănătate](#).

## Asistență medicală pentru persoanele fără acte

Dacă sunteți bolnav și nu aveți acte și/sau asigurare de sănătate, puteți găsi ajutor la Centrul pentru Drepturile Omului din Karlsruhe. Acolo se află centrul de consiliere medicală Medinetz. Acesta vă va îndruma către medici în mod gratuit și anonim.

Dacă aveți nevoie de ajutor medical, luați legătura:

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

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

 Ora de consultații deschise are loc în fiecare miercuri de la 14:00 - 16:00. Nu aveți nevoie de programare, doar treceți pe la noi.

## Medinetz Karlsruhe

Centrul pentru Drepturile Omului Karlsruhe

 [Alter Schlachthof 59, 76131 Karlsruhe](#)

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

## Farmacii și medicamente

### Farmacii

În Germania, medicamentele se obțin numai din farmacii. De la alte magazine sau de la cabinetele medicale nu puteți cumpăra medicamente.

Fiecare farmacie este recunoscută din exterior prin intermediul inscripției roșii **A**.

Farmaciile au program de lucru de luni până sâmbătă. Programul de lucru diferă în funcție de farmacie. În cazul în care aveți nevoie urgentă de un medicament în afara orelor de program, la fiecare farmacie găsiți un afiș cu numele și adresa farmaciei care este deschisă pentru serviciul de urgență.

 [Căutați farmacii în apropierea dumneavoastră](#)

 [Căutați serviciul de urgență al farmaciei](#)

### Medicamente

Există medicamente care se eliberează pe bază de rețetă și medicamente pentru care nu este nevoie de rețetă.

Puteți obține **medicamente** pe bază de rețetă numai dacă un medic vă eliberează o rețetă. Medicamentele cu prescripție medicală sunt, de exemplu, medicamentele pentru hipertensiune arterială sau diabet și toate antibioticele pentru infecții bacteriene.

Puteți obține **medicamente** fără prescripție medicală de la farmacie fără rețetă. Deci nu trebuie să consultați un medic înainte. Nu este nevoie de rețetă, de exemplu, pentru medicamentele împotriva răcelilor și durerilor.

#### Costul medicamentelor

[Asigurarea obligatorie de sănătate](#): Medicamentele pe bază de rețetă roz sunt plătite parțial de casa de asigurări de sănătate. Dvs. trebuie să plătiți contribuție proprie de minim 5 euro. Această contribuție proprie nu trebuie plătită pentru copiii și tinerii până la 18 ani. Medicamentele care nu necesită prescripție medicală (de exemplu, siropul pentru tuse) trebuie să fie plătite de dumneavoastră (rețetă verde sau albastră).

[Asistența medicală pentru solicitanții de azil](#): Chiar și pe bază de rețetă, nu toate medicamentele sunt gratuite. Prin urmare, consultați medicul dumneavoastră.

### Informații privind bolile

Credeți că aveți o boală infecțioasă care ar putea pune în pericol alte persoane? Atunci consultați imediat un medic. Aveți un asistent social? Atunci informați-l. Aceasta este singura modalitate de a vă ajuta pe dumneavoastră și pe persoanele care locuiesc cu dumneavoastră.

[Aici veți găsi](#) informații despre sănătate pe teme precum opțiuni de tratament și asistență medicală.

[Aici veți găsi](#) alte informații utile în mai multe limbi pe teme de sănătate, boli, prevenire și multe altele.

## Asistența pentru situații de urgență

### Cazuri de urgență care pun în pericol viața

**Poliția:** ☎ [110](#)

**Pompieri:** ☎ [112](#)

**Serviciu de ambulanță, medic de urgență:** ☎ [112](#)

**Important! Numai pentru urgențe și accidente care pun în pericol viața**

💡 Numerele de urgență ale telefoanelor mobile funcționează întotdeauna, chiar și cu o cartelă preplătită fără credit/bani.

### Informații importante atunci când efectuați un apel de urgență:

- Cine vă cheamă (numele dvs.)?
- Unde s-a întâmplat ceva (adresa)?
- Ce s-a întâmplat?
- Câte persoane sunt rănite sau bolnave?
- Ce tip de boli sau răniri există?
- Așteptați să vi se pună întrebări!

Păstrați-vă calmul. Vorbiți rar și clar, pentru a vă face mai bine înțeleasă/înțeles. Nu puneți capăt conversației. Serviciul de urgență va încheia convorbirea după ce a primit toate informațiile importante.

Dacă este necesar, solicitați și ajutorul altor persoane din vecinătate. Nu vă expuneți niciodată unui pericol. Dacă puteți, oferiți întotdeauna primul ajutor sau apelați pe cineva care poate face acest lucru.

### Astfel de situații de urgență care pun în pericol viața sunt de exemplu:

- dispnee puternică
- stare de inconștiență
- răni care sângerează puternic
- probleme cardiace
- suspiciune de atac vascular cerebral
- manifestări de paralizie
- complicații în perioada sarcinii
- intoxicații
- dureri puternice

Important! Nu uitați **cartea de identitate** / dovada de sosire atunci când mergeți la spital!  
Dacă sunteți înregistrat la o companie de asigurări de sănătate, aduceți și **cardul de asigurare**.

În calitate de solicitant de azil, puteți merge la spital fără certificat de tratament doar în caz de urgență. La spital, trebuie să prezentați dovada de sosire la spital că sunteți solicitant de azil, iar costurile vor fi decontate prin intermediul [biroului de asistență](#) socială.

### Cazuri de urgență care nu pun în pericol viața

Medicii stabiliți (=medicii dintr-un cabinet/un cabinet comunitar) tratează afecțiunile care nu pun în pericol viața. Aceștia verifică și dacă este necesar un tratament medical într-un spital.

În astfel de cazuri, adresați-vă [medicului de familie](#) sau medicului specialist.

Dacă aveți nevoie de un medic seara, noaptea sau în weekend, dar nu este o urgență, apălați serviciul medical de gardă. În cazul în care nu vă puteți deplasa la camera de gardă, un medic va veni la dvs. acasă.

Medic generalist de gardă

 [116117](tel:116117)

Pediatru de gardă

 [116117](tel:116117)

Oftalmolog de gardă

 [116117](tel:116117)

### Medic de urgență

Medicii de la serviciul de gardă lucrează în cadrul cabinetului de urgență. Acestea sunt deschise seara și la sfârșit de săptămână. Puteți obține ajutor acolo dacă medicul de familie nu este disponibil. Puteți merge la cabinetele pentru urgențe/camerele de gardă și fără o programare.

#### Cabinet de urgență Baden-Baden

Klinikum Mittelbaden Baden-Baden Bellows

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

 Vineri 19:00 - 22:00

Weekend + sărbători legale 8 a.m. - 10 p.m

#### Cabinet de urgență Baden-Baden (copii)

Klinikum Mittelbaden Baden-Baden Bellows

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

 De luni până joi, între orele 19.00 și 22.00

Vineri, de la 18 la 22:00

Weekend + sărbători legale 8 a.m. - 10 p.m

#### Cabinet de urgență Rastatt

Klinikum Mittelbaden Rastatt

 [Engelstr. 39, 76437 Rastatt](#)

 De luni până vineri de la 19:00 la miezul nopții  
Sâmbăta, duminica și sărbătorile legale de la ora 8.00 la miezul nopții

## Farmacia serviciului de urgență

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

## Serviciul de urgență de stomatologie

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

## Consultația medicală

### Medici generaliști și specialiști

Dacă sunteți bolnav, mergeți la medicul dumneavoastră de familie. Îl puteți alege singur. Medicii de familie își stabilesc singuri programul de lucru. Prin urmare, trebuie să vă faceți o programare dacă aveți nevoie de ajutorul unui medic de familie.

Medicii de familie efectuează examinări importante și sunt primul dvs. punct de contact în caz de boală. De asemenea, ei decid cu privire la [medicamentele](#) necesare și dacă este necesară o examinare de specialitate.

Dacă este necesar, medicul dumneavoastră de familie vă va trimite la un specialist care poate efectua examinări de specialitate.

Dacă cabinetul este închis, serviciul medical de gardă vă poate ajuta:

 [116117](tel:116117)

Puteți utiliza [căutarea de medici KVBW](#) pentru a [găsi](#) medici în districtul Rastatt.

### Sănătatea copilului

Copiii sunt examinați de pediatri. Aceste examinări și [imunizări](#) sunt foarte importante pentru a vă menține copilul sănătos.

### Examinări pentru copii ("examinările U")

Există 10 examinări (U1-U9 și J1) pentru a verifica dezvoltarea copilului dumneavoastră. Acestea sunt gratuite și au loc întotdeauna la ore specifice.

### Când sunt examinările?

- Prima examinare (U1) are loc imediat după naștere.
- A doua (U2) are loc de obicei în spital.
- După aceea, trebuie să vă faceți programări la pediatru.
- Copilul dumneavoastră va fi examinat în mod regulat până la vârsta de 6 ani.

### Important pentru creșe și școli

- Dovada acestor examinări poate fi solicitată la [înscrierea într-o creșă](#).
- Copilul dumneavoastră trebuie să fie vaccinat împotriva rujeolei pentru a putea frecventa o creșă sau o școală.

## Sănătatea femeilor

Este important ca femeile să fie examinate în mod regulat de un ginecolog (ginecolog). Astfel se pot depista timpuriu diferite afecțiuni. Acestea sunt controale medicale preventive. De asemenea, puteți discuta acolo și despre contracepție.

Dacă sunteți [însărcinată](#), trebuie să mergeți și la ginecolog.

Dacă sunteți solicitant de azil și aveți nevoie să mergeți la medic, veți primi un [bon de tratament](#) de la Biroul de asistență socială. Pe baza acesteia, vizita la medic este gratuită.

În cazul în care este necesară o operație și nu este o urgență, biroul de asistență socială trebuie să aprobe în prealabil șederea în spital. În acest scop, medicul dvs. vă va emite un certificat medical. Pot fi suportate doar cheltuielile pentru intervențiile medicale necesare.

## Sănătatea dentară

Dacă aveți o durere de dinți, mergeți la medicul dentist. Controalele regulate la dentist sunt importante pentru sănătatea dumneavoastră dentară.

[Puteți](#) găsi mai multe informații despre sănătatea dentară [aici](#).

Puteți [găsi](#) un dentist în zona dvs. folosind [căutarea medicului KVBW](#).

## Periajul dinților

- Părinții periază dinții copilului o dată pe zi, de la primul dinte de lapte, cu o atingere de pastă de dinți fluorizată pentru copii.
- De la vârsta de 2 ani, părinții spală dinții copilului de două ori pe zi cu o cantitate de pastă de dinți pentru copii fluorizată de mărimea unui bob de mazăre. Copilul poate ajuta și învăța.
- De la vârsta de 6 ani, copiii se spală pe dinți de două ori pe zi cu o bandă - de aproximativ 1 cm lungime - de pastă de dinți fluorată pentru adulți (părinții se spală seara).
- Doar atunci când copilul poate scrie fluent în cursivă i se permite să se spele singur pe dinți.

[Aici veți](#) găsi instrucțiuni privind modul corect de spălare a dinților.

## Promovarea și prevenirea sănătății

Sănătatea este importantă pentru o viață bună și lungă. Există numeroase oferte pentru a vă ajuta să vă protejați și să vă promovați sănătatea.

[Aici veți găsi](#) informații utile, de exemplu pe teme precum prevenirea dependenței, nutriția, exercițiile fizice și stresul.

## Protecția prin vaccinare

Numeroase boli sunt cauzate de bacterii sau viruși. Vaccinurile oferă o bună protecție în acest sens. Dacă un număr mare de oameni sunt vaccinați pentru o anumită boală, răspândirea acesteia este minimizată.

În Germania, există recomandări cu privire la perioadele de vaccinare. În cazul anumitor boli, sunt necesare mai multe vaccinuri. Vaccinurile recomandate sunt plătite de casele de asigurări de sănătate. Dacă dețineți un document de vaccinare, ar trebui să îl prezentați medicului, atunci când mergeți la consult. Atunci se ia decizia asupra vaccinurilor necesare. Dacă nu aveți unul, medicul dumneavoastră vă va elibera un "carnet de vaccinare". Păstrați acest document la loc sigur. Trebuie să îl aveți la dvs. la fiecare vizită la medic.

Vaccinați-vă și copiii. În acest fel, vă protejați pentru dvs. și familia dvs. de afecțiuni precum pojarul, rubeola, poliomielite, tetanosul, tusea convulsivă (Pertussis) sau gripa.

Important! Copilul dumneavoastră trebuie să fie vaccinat împotriva rujeolei atunci când frecventează o grădiniță sau o școală.

[Aici](#) găsiți informații despre vaccinurile recomandate de Ständige Impfkommission (STIKO) (Comisia Permanentă pentru Vaccinare).

## Protecție termică

Căldura și soarele pot fi periculoase pentru oameni. De aceea, trebuie să vă protejați de căldură și de soare.

Aceste sfaturi vă vor ajuta să stați confortabil în căldură:

- Beți multă apă. În mod ideal, 2-3 litri pe zi.
- Purtați haine ușoare, de culoare deschisă. Hainele trebuie să fie largi.
- Protejați-vă capul și ochii de soare atunci când sunteți afară. Purtați o pălărie de soare și ochelari de soare.
- Aplicați cremă solară pe față.
- Păstrați-vă locuința răcoroasă. Ventilați dimineața și seara. Închideți ferestrele în timpul zilei și țineți jaluzelele trase sau trageți draperiile.
- Evitați activitățile extenuante atunci când este cald. Cel mai bine este să faceți activități extenuante dimineața sau seara.
- Luați medicamente? Discutați cu medicul dumneavoastră pentru a vedea dacă există alte lucruri de care trebuie să țineți cont.

Acordați atenție și altor persoane. În special persoanele pentru care căldura și soarele sunt deosebit de periculoase. Acestea sunt, de exemplu

- copiii mici
- persoanele în vârstă
- persoanele bolnave
- femeile însărcinate

Puteți găsi mai multe informații [aici](#). De exemplu, ce simptome pot apărea în timpul căldurii și ce puteți face dacă dumneavoastră sau altcineva nu vă simțiți bine.

## Alimentație sănătoasă

O dietă sănătoasă este importantă pentru o sănătate bună.

Societatea germană de nutriție (DGE) este un expert în domeniul nutriției. DGE pune la dispoziția cetățenilor informații cu privire la acest subiect.

[Aici](#) veți găsi 10 reguli pentru o alimentație și o băutură sănătoase.

## Centre de consiliere și programe de sprijin

### Consiliere psihologică, traumă și crize acute

Dacă aveți probleme de sănătate mintală, tulburări de stres recurente sau cronice, puteți cere ajutor la centrele de consiliere. Tratatament clinic și ambulatoriu este oferit și de ambulanțele psihiatrice și spitalele de profil.

### Serviciul socio-psihiatric

Serviciile se adresează adulților care suferă de afecțiuni psihice și persoanelor de referință. Serviciile sunt gratuite și confidențiale.

Serviciile socio-psihiatrice au o competență regională. Contactarea și programările se pot face personal, telefonic sau prin e-mail:

#### Sozialpsychiatrischer Dienst Rastatt

Caritasverband für den Landkreis Rastatt e. V.

 [Stadionstraße 3, 76437 Rastatt](#)

 [07222783710](tel:07222783710)

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

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

### Centre de consiliere psihologică pentru părinți, copii și tineri

Consilierea se adresează părinților, copiilor, adolescenților și tinerilor adulți până la vârsta de 26 de ani inclusiv. Părinții copiilor îi pot ajuta în toate aspectele legate de educație, dezvoltarea copilului sau în situații stresante.

Consilierea este gratuită și este supusă confidențialității.

Copiii și adolescenții au dreptul de a apela singuri la centrele de consiliere.

#### Psychologische Beratungsstelle Rastatt

 [Am Schlossplatz 5, 76437 Rastatt](#)

 [072223812258](tel:072223812258)

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

### **Psychologische Beratungsstelle Bühl**

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

 [0722398142254](tel:0722398142254)

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

### **Psychologische Beratungsstelle Gaggenau**

 [Hauptstraße 36b, 76571 Gaggenau](#)

 [07225988992255](tel:07225988992255)

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

Puteți găsi mai multe informații, pliante informative și link-uri interesante [aici](#).

## **Centre de consiliere psihologică pentru probleme de căsnicie, familie și viață**

Pentru aceste probleme și conflicte, vă puteți adresa pentru consiliere:

- în căsătorie și parteneriat
- în familie
- în situații de separare
- la locul de muncă / la locul de muncă
- în fazele dificile ale vieții
- cu tine însuși și cu ceilalți

### **Psychologische Beratungsstelle für Ehefragen, Familienfragen und Lebensfragen**

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

 [0722122000](tel:0722122000)

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

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

 Orele de telefon: Luni, joi și vineri: 09:00 - 12:00; marți: 14:00 până la 17:00

Ședințele de consiliere sunt confidențiale și deschise tuturor, indiferent de confesiune sau naționalitate.

Contribuția la costuri se bazează pe situația lor financiară.

### **Consiliere pentru sarcină**

Dacă sunteți însărcinată și aveți nevoie de ajutor, există diverse organizații care vă pot sprijini. Aici puteți vorbi despre situația dvs. și vă puteți clarifica orice întrebări pe care le aveți. Consilierii vă vor ajuta dacă nu sunteți sigură ce să faceți și vă vor informa cu privire la opțiunile dumneavoastră. De asemenea, veți primi ajutor cu privire la subiecte precum sprijinul financiar sau îngrijirea postnatală.

### **Consiliere privind sarcina și consilierea privind conflictele de sarcină**

Biroul districtual Rastatt, Departamentul de sănătate

 [Am Schlossplatz 5, 76437 Rastatt](#)

 [072223812315](tel:072223812315)

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

Organizația de asistență socială Rastatt

 [Kaiserstr. 70, 76437 Rastatt](https://www.kaiserstr.70.de)

 [0722235021](tel:0722235021)

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

Diakonisches Werk Bühl

 [Aloys-Schreiber-Str. 8, 77815 Bühl](https://www.aloys-schreiber-str.8.de)

 [07223900067](tel:07223900067)

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

## **Linie de ajutor pentru femeile însărcinate aflate în dificultate:**

Linia de asistență oferă ajutor anonim 24 de ore din 24 pentru femeile aflate în dificultate. Consilierea este gratuită și vă va ajuta dacă nu știți ce să faceți.

Consiliere și naștere CONFIDENȚIAL

anonimă și sigură

**Linie de ajutor pentru femeile însărcinate aflate în dificultate**

 [08004040020](tel:08004040020)

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

## **Consiliere și ajutor în caz de dependență**

Adicția este o dependență patologică și compulsivă față de o substanță, cum ar fi alcoolul sau drogurile. Comportamente specifice, cum ar fi dependența de jocuri de noroc și dependența de calculator, sunt considerate dependențe care nu sunt legate de substanțe.

Trecerea de la utilizarea "normală" a unei substanțe la dependență este periculoasă și uneori nu este ușor de recunoscut. Dacă aveți întrebări despre dependență sau aveți nevoie de ajutor, aici puteți găsi centrele de consiliere din districtul Rastatt.

Toate centrele de consiliere în caz de dependențe au o obligație de confidențialitate, iar consilierea se acordă în condiții de anonimat. Partenerii, rudele și prietenii pot, de asemenea, să primească ajutor și sprijin. Consultațiile sunt gratuite.

### **Centrul de dependență Rastatt**

 [Kaiserstr. 20, 76437 Rastatt](https://www.kaiserstr.20.de)

 [072224058790](tel:072224058790)

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

### **Centru de consiliere pentru tineri și centru de consiliere în domeniul drogurilor**

 [Sinzheimer Str. 38, 76532 Baden-Baden](https://www.sinzheimer-str.38.de)

 [0722199647830](tel:0722199647830)

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

[Aici](#) puteți afla mai multe despre serviciile de sprijin pentru dependență și despre cum puteți accesa sistemul de sprijin pentru dependență.

Informații despre droguri și dependență pot fi găsite [aici](#).

Puteți găsi mai multe informații utile, linkuri interesante și pliante [aici](#).

## Asistență pastorală

Îngrijirea pastorală înseamnă însoțirea și susținerea spirituală personală a unei persoane în anumite crize de viață.

Îngrijirea pastorală înseamnă că cineva vă este alături atunci când sunteți foarte bolnav, trist sau disperat. Persoanele care lucrează în cadrul asistenței pastorale vă ascultă și încearcă să vă ajute. Ei pot vorbi cu dumneavoastră despre orice vă deranjează - inclusiv despre Dumnezeu sau despre credință, dacă doriți.

Puteți să le sunați sau chiar să le scrieți în chat, dacă preferați.

**Consiliere prin telefon** (de asemenea, consiliere prin chat):

 [08001110111](tel:08001110111)

 [08001110222](tel:08001110222)

 [116123](tel:116123)

**Numărul împotriva durerii pentru tineri:**

 [116111](tel:116111)

**Consiliere telefonică de auto-ajutor pentru familii:**

 [022871002425](tel:022871002425) (în germană, engleză, franceză și arabă)

 Luni, marți și miercuri între orele 10.00-12.00 și 14.00-15.00

**Linie telefonică de consiliere pentru musulmani**

 [030443509821](tel:030443509821)

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

## Grupuri de întraajutorare

### Ce sunt grupurile de autoajutorare?

Grupurile de autoajutorare sunt grupări organizate autonom de persoane care au aceleași probleme sau aceeași boală și care doresc să facă împreună ceva pentru a se simți mai bine.

### Ce se întâmplă într-un grup de autoajutorare?

- Participanții fac schimb de informații și de idei. Exemple: Cum gestionează în viața de zi cu zi o problemă sau o boală alte persoane vizate? Ce informații există despre anumite boli sau probleme?
- Participanții se sprijină și se ajută reciproc.

 Grupurile de auto-ajutorare nu înlocuiesc medicamentele sau terapia. Însă sunt o completare foarte bună și importantă. Ceea ce se discută în grupurile de autoajutorare este confidențial. Totul se întâmplă în mod voluntar, nimeni nu este forțat.

Există un punct de contact/punct de informare pentru autoajutorare la departamentul de sănătate din cadrul biroului districtual din Rastatt, care este responsabil pentru districtul Rastatt și districtul orașului Baden-Baden. În general, punctul de contact se angajează să promoveze sănătatea sub forma unor condiții-cadru favorabile pentru auto-ajutorare. Acesta oferă informații cu privire la existența la nivel local a unui grup de autoajutorare adecvat

pentru un anumit tablou clinic.

## **Punct de contact și centru de informare pentru auto-ajutorare în districtul Rastatt și orașul Baden-Baden**

Biroul districtual Rastatt

 [Am Schlossplatz 5, 76437 Rastatt](#)

 [072223812375](tel:072223812375)

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

### **Ce fel de grupuri există?**

[Aici](#) puteți afla mai multe despre grupurile de auto-ajutorare din districtul Rastatt.

### **Cum găsiți grupurile?**

- [Grupuri psihosociale](#)
- [Grupuri de dependentă](#)
- [Boli cronice](#)
- [Auto-ajutorarea familiei](#)
- [Hospice / Grupuri de doliu](#)
- [Grupuri sportive](#)

### **Consiliere în cazurile de violență împotriva femeilor**

#### **Linia de asistență telefonică privind violența împotriva femeilor**

 [08000116016](tel:08000116016)

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

Linia de asistență telefonică **privind violența împotriva femeilor** oferă consiliere femeilor afectate pe întreg teritoriul Germaniei. Le oferă informații și, dacă este necesar, le îndrumă către centre locale de sprijin adecvate. Consilierii de la linia de asistență oferă consiliere cu privire la toate formele de violență împotriva femeilor. Consilierea online este posibilă și prin intermediul site-ului internet. Sesiunile de consiliere sunt confidențiale și pot fi desfășurate în mod anonim. Nu se solicită și nu se stochează date cu caracter personal nici la telefon, nici pe site. Consilierea este disponibilă în mai multe limbi, cu ajutorul interpreților. Persoanele cu deficiențe de auz sau cu probleme de auz pot utiliza gratuit un serviciu de interpretariat prin intermediul site-ului internet. Conversația cu personalul de la linia de asistență este tradusă în limbajul semnelor germane sau în limbaj scris.

**Dacă sunteți o femeie care a fost victima violenței, puteți contacta următoarele organizații:**

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

 [Engelstraße 37, 76437 Rastatt](#)

 [0722237722](tel:0722237722)



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

## Linia de asistență pentru abuz sexual

 [08002255530](tel:08002255530)

Luni, Miercuri, Vineri 9:00 - 14:00; Marți, Joi 15:00 - 17:00

În caz de violență (sexuală), puteți contacta, de asemenea, toate secțiile de poliție.  În caz de urgență, contactați [110](tel:110).

## Semnalul de ajutor - semn de ajutor pentru violența domestică / gest de urgență

Semnalul de ajutor este un gest cu o singură mână prin care o persoană le arată celorlalți prin contact vizual - în special prin intermediul unei legături video electronice - că se simte amenințată și are nevoie de ajutor.

### Execuție:



<https://www.youtube.com/watch?v=AFLZEqFlm7k>

### Centrul de protecție a femeilor și copiilor

Refugiul pentru femei și copii oferă protecție, adăpost și sprijin femeilor și copiilor acestora care sunt afectați de violență fizică și/sau psihologică.

Aici pot veni să se odihnească și să-și revină după experiențele stresante. Personalul de la adăpost este disponibil non-stop pentru a sprijini femeile afectate și copiii acestora. Ei nu oferă doar un adăpost sigur, ci și sprijin emoțional și consiliere în situații de viață dificile.

Femeile primesc ajutor în planificarea pașilor următori, fie că este vorba de asistență juridică, găsirea unei noi locuințe sau relațiile cu autoritățile. Există, de asemenea, programe speciale pentru copii, care adesea suferă în tăcere din cauza violenței în familie. Într-un mediu protejat, ei își pot recăpăta încrederea, se pot juca și se pot calma.

Adăpostul se asigură că persoanele afectate nu sunt singure și le arată modalități prin care se pot elibera de spirala violenței pe termen lung.

### Date de contact

**Centrul de protecție a femeilor și copiilor din districtul Baden-Baden și 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)



## Consilierea în cazurile de violență sexualizată în copilărie și adolescență

### Feuervogel Rastatt e.V.

Feuervogel e. V. este un centru de consiliere specializat împotriva violenței sexualizate în copilărie și adolescență.

Consilierea noastră oferă un ajutor de încredere și competent pentru cei afectați, precum și pentru rudele sau confidenții acestora.

Acest ajutor este disponibil în mod anonim, dacă se dorește, și este gratuit.

Sunteți bineveniți să ne contactați...

- dacă vă faceți griji pentru un copil și aveți o suspiciune.
- sau dacă doriți să știți cum vă puteți proteja copilul.
- Dacă aveți nevoie de ajutor în calitate de victimă a violenței sexiste.

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)



### Sfaturi de îngrijire

De o nevoie de îngrijire vorbim atunci când o persoană are nevoie de ajutor de cel puțin 6 luni. Aceasta cuprinde ajutorul oferit în viața de zi cu zi. Puteți beneficia de ajutor pentru îngrijire și gospodărie. Pentru a primi sprijin financiar din partea casei de sănătate pentru finanțarea îngrijirii pe termen lung (Pflegekasse), trebuie să fiți membru în sistemul public asigurărilor de sănătate. Toate persoanele înscrise în sistemul public al asigurărilor de sănătate sunt asigurate automat și pentru îngrijirea pe termen lung.

Pentru evaluarea gradului de îngrijire, se iau în considerare următoarele domenii:

- mobilitatea (de exemplu, mobilitatea fizică, ridicarea și culcarea, îmbrăcarea și dezbrăcarea, mersul pe jos, statul în picioare, urcatul scărilor, plecarea și întoarcerea la domiciliu)
- capacitățile cognitive și de comunicare (de ex. recunoașterea persoanelor, orientarea în spațiu și timp, înțelegerea și vorbitul, coordonarea activităților de zi de zi)
- comportament și situație psihică problematică (de ex. anxietate și agresiune, neliniște în timpul nopții)
- asigurarea autonomă a nevoilor de bază (de ex. igiena personală, mâncatul și băutul, folosirea independentă a toaletei)
- gestionarea stresului legat de boală și de terapie (de exemplu, capacitatea de a lua medicamente în mod independent, măsurarea glicemiei, vizite independente la medic)
- viața de zi de zi și contactele sociale (de ex. capacitatea de a organiza programul zilnic și de a interacționa direct cu alte persoane).

Puteți găsi mai multe informații [aici](#).

Punctul de sprijin pentru îngrijire din districtul Rastatt este punctul de contact pentru toate întrebările legate de îngrijire:

#### **Pflegestützpunkt Rastatt**

 [Am Schlossplatz 5, 76437 Rastatt](#)  
 [072223812152](tel:072223812152)  
 [@pflegestuetspunkt@landkreis-rastatt.de](mailto:@pflegestuetspunkt@landkreis-rastatt.de)

#### **Teilpflegestützpunkt Gaggenau**

la Primăria Gaggenau, sala 3  
 [Hauptstraße 71, 76571 Gaggenau](#)  
 [072223812850](tel:072223812850)

#### **Teilpflegestützpunkt Bühl**

la Primăria Bühl, sala 16  
 [Friedrichstraße 6, 77815 Bühl](#)  
 [07223935574](tel:07223935574)

Vă rugăm să vă faceți o programare!

Puteți găsi mai multe informații, link-uri interesante și pliante [aici](#).

### **Consiliere pentru seniori**

Persoanele în vârstă și aparținătorii acestora se întreabă deseori cum vor trăi și locui la vârste mai înaintate și de ce forme de asistență pot beneficia.

Dacă aveți nevoie de consiliere, contactați **serviciul specializat de consiliere și planificare socială pentru persoanele în vârstă din districtul Rastatt**:

#### **Dna A. Frischkorn**

 [Am Schlossplatz 5, 76437 Rastatt](#)  
 [072223812195](tel:072223812195)  
 [@a.frischkorn@landkreis-rastatt.de](mailto:@a.frischkorn@landkreis-rastatt.de)

**DI U. Richarz**

 [Am Schlossplatz 5, 76437 Rastatt](#)

 [072223812194](tel:072223812194)

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

Planificarea socială vă oferă un [signpost](#) pentru întrebările dumneavoastră.

Pentru mai multe informații, [faceți clic aici](#).

**Consiliere pentru boli cu transmitere sexuală**

Centrele de consiliere vă informează și vă consiliază personal cu privire la subiectele legate de HIV/SIDA, hepatită și alte boli și infecții cu transmitere sexuală, cum ar fi chlamydia, sifilisul și gonoreea (= gonoree). Consilierea se acordă prin telefon sau personal, în timpul programului de lucru. Consilierea este gratuită și se oferă în mod anonim. Centrele oferă și o primă consiliere psihosocială pentru persoanele infectate cu HIV sau bolnave de SIDA, pentru partenerii și aparținătorii acestora.

**Teste puse la dispoziție:**

- HIV (contactul de risc trebuie să fi avut loc cu cel puțin 6 săptămâni în urmă)
- hepatită B și C
- LUES (sifilis)
- Clamidia
- Gonoree (Tripper)

**Orele de birou:****Biroul districtual Rastatt**

Departamentul de sănătate Camera A 0.21

 [Am Schlossplatz 5, 76437 Rastatt](#)

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

 Luni, de la 14:00 la 18:00

Puteți găsi mai multe informații și link-uri interesante [aici](#).

**Consiliere obligatorie pentru prostituate**

[Legea privind protecția prostituatelor](#) (ProstSchG) este în vigoare în Germania de la 1 iulie 2017. Această lege este menită să reglementeze mai bine protecția prostituatelor.

Printre altele, această lege stipulează că toate prostituatele trebuie să se înregistreze la biroul de ordine publică înainte de a-și începe activitatea. Acest lucru necesită anumite informații și documente. De exemplu, aveți nevoie de dovada consilierii medicale în conformitate cu § 10 ProstSchG. Aceasta are loc la departamentul de sănătate al biroului districtual Rastatt.

 **Important:** dacă vă înscrieți pentru prima dată, trebuie să participați mai întâi la o ședință obligatorie de consiliere sanitară.

Atunci când vă înregistrați pentru prima dată, autoritatea de sănătate și centrul de înregistrare trebuie să fie în același oraș sau district.

De asemenea, veți fi ajutat la fața locului să vă orientați.

## Consiliere de sănătate

### 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)

## Centrul de înregistrare

### 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)

## Informații suplimentare

Puteți găsi alte informații utile [aici](#).

**Informații pentru persoanele care lucrează în domeniul prostituției**

**Informații de la departamentul de sănătate al districtului Rastatt**

## Sănătatea dumneavoastră - drepturile dumneavoastră

**Autoritatea** dumneavoastră **de sănătate** vă informează, vă consiliază și vă sprijină:



## Acordați prioritate îngrijirii de sine !

Aveți grijă de sănătatea dumneavoastră mentală și fizică!

Sunteți important și valoros!

Tot ceea ce ai nevoie pentru a supraviețui se află în capul tău.

Puteți face miracole împotriva stresului, gânduri și sentimente pozitive chiar dumneavoastră (fără prescripție medicală).



Poate vă întrebați:

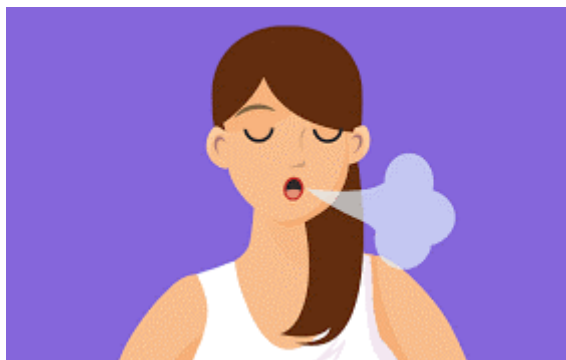
- Care sunt sursele mele de forță?
- Ce îmi dă un sentiment de bucurie, fericire sau siguranță atunci când mă gândesc la asta?
- Pot să-mi imaginez un loc în care mă simt complet în siguranță și în siguranță - un așa-numit **loc interior în care mă simt bine**?

Atunci când zâmbiți, vă întindeți capul în sus, mergeți sau săriți energic - vă simțiți automat mai puternic și mai încrezător în sine. Produci sentimente pozitive și radiezi **putere** .

Ce vă **relaxează** și vă **calmează**? Iată un scurt exercițiu de respirație pe care îl puteți face oricând și oriunde:

Puneți-vă mâna pe stomac pentru a simți cât de adânc puteți respira.

1. Apoi inspirați profund prin nas în stomac și simțiți cum mâna dumneavoastră ridică peretele abdominal.
2. Apoi expirați relaxat prin gură până când plămânii sunt complet goi.
3. Dacă vi se pare ușor, puteți face o scurtă pauză de respirație de aproximativ 3 până la 5 secunde între inspirație și expirație și înainte de a inspira din nou.



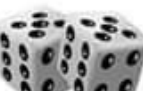
---

## **Ce activități de petrecere a timpului liber sunt bune pentru dumneavoastră?**

[Iată](#) câteva sugestii în zona dvs:

- Cinema / teatru
- Piscină / saună / băi termale
- Plimbare în parc sau pădure
- gimnastică
- cor
- Ciclism
- bibliotecă
- VHS
- Cafenea
- cumpărături...sau orice este bun pentru tine!

# 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                                                                              |

## Limitele tale trebuie să fie acceptate!

Tu decizi despre tine!

Un NU este un NU!!!

Ai dreptul la [integritate fizică](#) și [autodeterminare sexuală](#)!!!



Germania are [Legea de protecție a prostituatelor](#) pentru a susține acest lucru. Această lege stipulează că clienții **trebuie să folosească prezervative**, iar § 3 **interzice instrucțiunile**.



**Puteți găsi informații în limba dvs. aici:**

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

[Declarația](#) Universală [a Drepturilor Omului](#) se aplică în mod firesc și în cazul dumneavoastră!

Puteți găsi mai multe sfaturi despre sănătatea, drepturile și îndatoririle dvs. aici:

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

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

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



Dacă nu aveți asigurare de sănătate, puteți contacta direct [MEDINETZ](#) sau [departamentul de sănătate publică](#).



Dacă aveți **o sarcină nedorită**, puteți contacta [aceste centre de consiliere](#).



În **situații de urgență** (violență, constrângere, trafic de persoane) puteți contacta următoarele centre:

#### **Poliția 110**

Poliția din Germania nu poate fi mituită și protejează toate persoanele care au nevoie de protecție și ajutor.

#### **Serviciul de pompieri și salvare 112**

#### **Misiunea de la miezul nopții**

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

#### **Freija - Centru specializat de consiliere împotriva traficului de persoane**

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

#### **Linia telefonică de ajutor împotriva violenței asupra femeilor**

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

#### **Serviciu de consiliere prin telefon**

 [08001110111](tel:08001110111) sau [08001110222](tel:08001110222)

 **Foarte important: făptașul este întotdeauna de vină!**



Dacă vorbiți [germana](#) , acest lucru vă poate da un sentiment de siguranță și putere.

Aplicații gratuite recomandate pentru limbi străine:

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

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



### Obligațiile dvs.

De la introducerea Legii privind protecția prostituatelor, sunteți obligat să vă [înregistrați](#) la biroul de ordine publică al orașului în care lucrați în principal.

Aici puteți găsi informații despre procedura de înregistrare a unei activități de prostituție:

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

### Alternative?

Dacă doriți să ieșiți, există **alternative la prostituție** - puteți găsi informații și sprijin aici:

 [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)

