

İçindekiler

Danışmanlık Merkezleri ve Yardım İmkanları	2
Psikolojik danışmanlık, travma ve akut krizler	2
Hamilelik danışmanlığı	3
Bağımlılık konusunda danışmanlık ve yardım	4
Pastoral bakım	4
Kendi kendine yardım grupları	5
Kadına yönelik şiddet vakalarında danışmanlık	6
Kadın ve çocuk koruma merkezi	7
Çocukluk ve ergenlik döneminde cinselleştirilmiş şiddet vakalarında danışmanlık	8
Bakım tavsiyesi	9
Yaşlılar için danışmanlık	10
Cinsel yolla bulaşan hastalıklar için danışmanlık	10
Fahişeler için zorunlu danışmanlık	10
Fuğu sektöründe çalışan kişiler için bilgiler	11

Danışmanlık Merkezleri ve Yardım İmkanları

Psikolojik danışmanlık, travma ve akut krizler

Ruh sağlığı sorunlarınız, tekrarlayan veya kronik stres bozukluklarınız varsa, danışma merkezlerinden yardım alabilirsiniz. Psikiyatri polikliniklerinde ve uzman hastanelerde klinik ve ayakta tedavi de mevcuttur.

Sosyal Psikiyatri Hizmetleri

Hizmetler, akıl hastalığı olan yetişkin kişiler ve bakıcıları içindir. Bunlar ücretsizdir ve gizliliğe tabidir.

Sosyal psikiyatri servisleri bölgesel bir sorumluluğa sahiptir. İletişim ve kayıt şahsen, telefon veya e-posta yoluyla yapılabilir:

Sozialpsychiatrischer Dienst Rastatt

Caritasverband für den Landkreis Rastatt e. V.

📍 [Stadionstraße 3, 76437 Rastatt](#)

☎ [07222783710](tel:07222783710)

@ cv-info@caritas-rastatt.de

🌐 www.caritas.de

Ebeveynler, çocuklar ve gençler için psikolojik danışma merkezleri

Danışmanlık hizmeti ebeveynlere, çocuklara, ergenlere ve 26 yaşına kadar olan genç yetişkinlere yöneliktir. Çocukların ebeveynleri, yetiştirme, çocuk gelişimi veya stresli durumlarla ilgili tüm sorularda onlara yardımcı olabilir.

Danışmanlık ücretsizdir ve gizliliğe tabidir.

Çocuklar ve gençler danışma merkezlerinden kendi başlarına yararlanma hakkına sahiptir.

Psychologische Beratungsstelle Rastatt

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

☎ [072223812258](tel:072223812258)

@ pb.rastatt@landkreis-rastatt.de

Psychologische Beratungsstelle Bühl

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

☎ [0722398142254](tel:0722398142254)

@ pb.buehl@landkreis-rastatt.de

Psychologische Beratungsstelle Gaggenau

📍 [Hauptstraße 36b, 76571 Gaggenau](#)

☎ [07225988992255](tel:07225988992255)

@ pb.gaggenau@landkreis-rastatt.de

Daha fazla bilgiye, bilgi broşürlerine ve ilginç bağlantılara [buradan](#) ulaşabilirsiniz.

Evlilik, aile ve yaşam sorunları için psikolojik danışma merkezleri

Bu sorunlar ve çatışmalar için danışmanlığa başvurabilirsiniz:

- evlilik ve ortaklıkta
- aile içinde
- ayrılık durumlarında
- işte / iş başında
- hayatın zor evrelerinde
- kendinizle ve başkalarıyla

Psychologische Beratungsstelle für Ehefragen, Familienfragen und Lebensfragen

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

☎ [0722122000](tel:0722122000)

@ EFL-baden-baden@web.de

🌐 www.efl-baden-baden.de

☎ Telefon saatleri: Pazartesi, salı ve cuma: 09:00 - 12:00; Salı: 14:00 - 17:00

Danışma seansları gizlidir ve mezhep ya da milliyet farkı gözetmeksizin herkese açıktır.

Maliyet katkısı, mali durumlarına göre belirlenir.

Hamilelik danışmanlığı

Hamileyseniz ve yardıma ihtiyacınız varsa, size destek olabilecek çeşitli kuruluşlar vardır. Burada durumunuz hakkında konuşabilir ve aklınıza takılan soruları netleştirebilirsiniz. Danışmanlar, ne yapmanız gerektiği konusunda emin değilseniz size yardımcı olacak ve seçenekleriniz hakkında sizi bilgilendirecektir. Ayrıca mali destek veya doğum sonrası bakım gibi konularda da yardım alabilirsiniz.

Hamilelik danışmanlığı ve hamilelik çatışması danışmanlığı

Rastatt Bölge Ofisi, Sağlık Departmanı

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

☎ [072223812315](tel:072223812315)

@ c.klein@landkreis-rastatt.de

Sosyal yardım kuruluşu 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

İhtiyaç sahibi hamile kadınlar için yardım hattı:

Yardım hattı, ihtiyacı olan kadınlara günün her saati anonim yardım sunmaktadır. Danışmanlık ücretsizdir ve ne yapacağınızı bilmiyorsanız size yardımcı olacaktır.

Danışmanlık ve doğum GİZLİDİR

anonim ve güvenli

Zor durumdaki hamile kadınlar için yardım hattı

 [08004040020](tel:08004040020)

 www.hilfetelefon-schwangere.de

Bağımlılık konusunda danışmanlık ve yardım

Bağımlılık, alkol veya uyuşturucu gibi bir maddeye patolojik ve kompulsif bir bağımlılıktır. Kumar bağımlılığı ve bilgisayar bağımlılığı gibi belirli davranışlar, maddeyle ilişkili olmayan bağımlılıklar olarak kabul edilir.

Bir maddenin "normal" kullanımından bağımlılığa geçiş tehlikelidir ve bazen fark edilmesi kolay değildir. Bağımlılık hakkında sorularınız varsa veya yardıma ihtiyacınız varsa, Rastatt bölgesindeki danışma merkezlerini burada bulabilirsiniz.

Tüm bağımlılık danışma merkezlerinin gizlilik yükümlülüğü vardır ve anonim olarak danışmanlık hizmeti verirler. Eşler, akrabalar ve arkadaşlar da yardım ve destek alabilirler. Konsültasyonlar ücretsizdir.

Rastatt Bağımlılık Merkezi

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

 [072224058790](tel:072224058790)

 fs-rastatt@bw-lv.de

Gençlik danışma merkezi ve uyuşturucu danışma merkezi

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

 [0722199647830](tel:0722199647830)

 drobs-baden-baden@bw-lv.de

[Burada](#) bağımlılık destek hizmetleri ve bağımlılık destek sistemine nasıl erişebileceğiniz hakkında daha fazla bilgi edinebilirsiniz.

Uyuşturucu ve bağımlılıkla ilgili bilgilere adresinden ulaşabilirsiniz.

Daha fazla faydalı bilgi, ilginç bağlantılar ve broşürleri [burada](#) bulabilirsiniz.

Pastoral bakım

Pastoral bakım, belirli yaşam krizlerinde bir kişiye kişisel manevi eşlik ve destek anlamına gelir.

Pastoral bakım, çok hasta, üzgün veya çaresiz olduğunuzda birilerinin sizin yanınızda olması anlamına gelir. Pastoral bakımda çalışan kişiler sizi dinler ve size yardımcı olmaya çalışır. Sizi rahatsız eden her şey hakkında sizinle konuşabilirler - isterseniz Tanrı veya inanç hakkında da konuşabilirler.

Onları arayabilir ya da isterseniz onlara yazabilirsiniz.

Telefon danışmanlığı (ayrıca sohbet danışmanlığı):

 [08001110111](tel:08001110111)

 [08001110222](tel:08001110222)

 [116123](tel:116123)

Gençler için kedere karşı numara: [116111](tel:116111)**Aileler için telefonla kendi kendine yardım danışmanlığı:** [022871002425](tel:022871002425) (Almanca, İngilizce, Fransızca ve Arapça) Pazartesi, Salı ve Çarşamba 10:00 - 12:00 ve 14:00 - 15:00**Müslüman danışma hattı** [030443509821](tel:030443509821) info@mates.de**Kendi kendine yardım grupları****Kendi kendine yardım grupları nedir?**

Kendi kendine yardım grupları, aynı soruna veya hastalığa sahip olan ve iyileşmek için birlikte bir şeyler yapmak isteyen insanlardan oluşan kendi kendine organize olmuş gruplardır.

Kendi kendine yardım grubunda ne olur?

- Katılımcılar bilgi ve fikir alışverişinde bulunurlar. Örnekler: Hastalıktan etkilenen diğer insanlar günlük yaşamdaki belirli durumlarda hastalıkla veya sorunla nasıl başa çıkıyorlar? Belirli hastalıklar veya sorunlar hakkında hangi bilgiler mevcut?
- Katılımcılar birbirlerini destekler ve yardım eder.

 Kendi kendine yardım grupları ilaç veya terapi yerine geçmez. Ancak çok iyi ve önemli bir eklentidir. Kendi kendine yardım gruplarında konuşulanlar gizlidir. Her şey gönüllülük esasına dayanır, kimse zorlanmaz.

Rastatt ilçesi ve Baden-Baden şehir bölgesinden sorumlu olan Rastatt ilçe ofisinde sağlık departmanında kendi kendine yardım için bir irtibat noktası / bilgi noktası bulunmaktadır. Daha genel olarak Temas Noktası, kendi kendine yardım dostu çerçeve koşulları biçiminde sağlığın geliştirilmesine kendini adanmıştır. Belirli bir klinik tablo için yerel olarak uygun bir kendi kendine yardım grubu olup olmadığı hakkında bilgi sağlar.

Rastatt bölgesinde ve Baden-Baden şehrinde kendi kendine yardım için irtibat noktası ve bilgi merkezi

Rastatt Bölge Ofisi

 [Am Schlossplatz 5, 76437 Rastatt](https://www.landkreis-rastatt.de/Am_Schlossplatz_5_76437_Rastatt) [072223812375](tel:072223812375) n.komm@landkreis-rastatt.de**Hangi gruplar var?**

[Burada](#) Rastatt bölgesindeki kendi kendine yardım grupları hakkında daha fazla bilgi edinebilirsiniz.

Grupları nasıl buluyorsunuz?

- [Psikososyal gruplar](#)
- [Bağımlılık grupları](#)
- [Kronik hastalıklar](#)
- [Ailenin kendi kendine yardımı](#)
- [Darülaceze / Yas grupları](#)
- [Spor grupları](#)

Kadına yönelik şiddet vakalarında danışmanlık

Kadına yönelik şiddet yardım hattı

☎ [08000116016](tel:08000116016)

🌐 www.hilfetelefon.de

Kadına yönelik şiddet yardım hattı Almanya genelinde mağdur kadınlara danışmanlık hizmeti vermektedir. Bilgi verir ve gerekirse onları uygun yerel destek merkezlerine yönlendirir. Yardım hattındaki danışmanlar kadınlara yönelik her türlü şiddet konusunda danışmanlık hizmeti vermektedir. Web sitesi üzerinden çevrimiçi danışmanlık da mümkündür. Danışmanlık oturumları gizlidir ve anonim olarak gerçekleştirilebilir. Telefonda veya web sitesinde hiçbir kişisel veri talep edilmez veya saklanmaz. Danışmanlık hizmeti tercümanlar yardımıyla birçok dilde verilmektedir. İşitme engelli veya işitme güçlüğü çeken kişiler web sitesi üzerinden ücretsiz tercümanlık hizmetinden yararlanabilirler. Yardım hattında çalışanlarla yapılan konuşmalar Alman işaret diline veya yazı diline çevrilir.

Şiddete maruz kalmış bir kadınsanız, aşağıdaki kuruluşlarla iletişime geçebilirsiniz:

Frauen helfen Frauen und Mädchen e.V. Rastatt

📍 [Engelstraße 37, 76437 Rastatt](#)

☎ [0722237722](tel:0722237722)



@ kontakt@fhf-rastatt.de

Cinsel istismar yardım hattı

☎ [08002255530](tel:08002255530)

Pazartesi, Çarşamba, Cuma 9:00 - 14:00; Salı, Perşembe 15:00 - 17:00

(Cinsel) şiddet durumunda, tüm polis karakollarına da başvurabilirsiniz. ☎ Acil durumlarda [110](https://www.youtube.com/watch?v=AFLZEQFI7k) ile iletişime geçin.

💡Yardım sinyali - aile içi şiddet için yardım işareti / acil durum hareketi

Yardım sinyali, bir kişinin diğerlerine görsel temasla - özellikle elektronik video bağlantısı yoluyla - tehdit altında hissettiğini ve yardıma ihtiyacı olduğunu gösterdiği tek elle yapılan bir harekettir.

Yürütme:



<https://www.youtube.com/watch?v=AFLZEQFI7k>

Kadın ve çocuk koruma merkezi

Kadın ve çocuk sığınma evi, fiziksel ve/veya psikolojik şiddete maruz kalan kadınlara ve çocuklarına koruma, sığınma ve destek sunmaktadır.

Burada dinlenebilir ve yaşadıkları stresli deneyimlerden kurtulabilirler. Sığınma evindeki personel, şiddete maruz kalan kadınları ve çocuklarını desteklemek için günün her saati hazır bulunmaktadır. Sadece güvenli bir sığınak değil, aynı zamanda zor yaşam koşullarında duygusal destek ve danışmanlık da sunmaktadırlar.

Kadınlar, yasal destek, yeni bir ev bulma ya da yetkililerle anlaşma gibi bir sonraki adımlarını planlamada yardım alıyorlar. Aile içi şiddetten genellikle sessizce zarar gören çocuklar için de

özel programlar bulunmaktadır. Korunaklı bir ortamda güvenlerini yeniden kazanabilir, oyun oynayabilir ve sakinleşebilirler.

Sığınma evi, mağdurların yalnız olmamasını sağlar ve onlara uzun vadede kendilerini şiddet sarmalından kurtarabilecekleri yolları gösterir.

İletişim

Baden-Baden ve Rastatt Bölgesi Kadın ve Çocuk Koruma Merkezi

☎ [07222774140](tel:07222774140)

@ info@frauenhaus-baden-baden-rastatt.de

🌐 www.frauenhaus-baden-baden-rastatt.de



Çocukluk ve ergenlik döneminde cinselleştirilmiş şiddet vakalarında danışmanlık

Feuervogel Rastatt e.V.

Feuervogel e. V. çocukluk ve ergenlik çağında cinselleştirilmiş şiddete karşı uzmanlaşmış bir danışmanlık merkezidir.

Danışmanlık hizmetimiz, mağdurların yanı sıra yakınları veya sırdaşları için de güvenilir ve yetkin bir yardım sunmaktadır.

Bu yardım, arzu edildiği takdirde isimsiz olarak sunulmakta olup ücretsizdir.

Bizimle iletişime geçebilirsiniz...

- Bir çocuk için endişeleniyorsanız ve bir şüphemiz varsa.
- ya da çocuğunuzu nasıl koruyabileceğinizi öğrenmek istiyorsanız.
- Cinselleştirilmiş şiddet mağduru olarak sizin de yardıma ihtiyacınız varsa.

Feuervogel Rastatt e.V.

📍 [Engelstraße 37, 76437 Rastatt](https://www.google.com/maps/place/Engelstra%C3%9Fe+37,+76437+Rastatt)

☎ [07222788838](tel:07222788838)

@ info@feuervogel-rastatt.de

Lena Ehinger ☎ [017660491182](tel:017660491182)

Ulrike Fritsch ☎ [01794102718](tel:01794102718)



Bakım tavsiyesi

Bir kişi en az 6 aydır yardıma ihtiyaç duyuyorsa bakıma muhtaçtır. Buna günlük yaşamda destek de dahildir. Bakım ve ev işleri için yardım alabilirsiniz. Bakım sigortasından mali destek alabilmek için bir sağlık sigortasına üye olmanız gerekir. Yasal sağlık sigortası olan herkes otomatik olarak sosyal bakım sigortasında sigortalıdır.

Bakım derecesinin değerlendirilmesi için aşağıdaki alanlar dikkate alınır:

- hareketlilik (örneğin, fiziksel hareketlilik, kalkma ve yatma, giyinme ve soyunma, yürüme, ayakta durma, merdiven çıkma, evden çıkma ve eve dönme)
- bilişsel ve iletişimsel yetenekler (örneğin insanları tanıma, yer ve zamana uyum sağlama, anlama ve konuşma, günlük faaliyetleri kontrol etme)
- davranışsal ve psikolojik sorunlar (örneğin, korkular ve saldırganlık, geceleri huzursuzluk)
- öz bakım (örneğin kişisel hijyen, yıkama, yeme ve içme, bağımsız tuvalet kullanımı)
- hastalıkla ve terapiyle ilgili streslerle başa çıkma (örneğin, bağımsız olarak ilaç alabilme, kan şekeri ölçebilme, bağımsız doktor ziyaretleri)
- günlük yaşamın ve sosyal ilişkilerin düzenlenmesi (örneğin, kişinin kendi günlük rutinini düzenleme ve diğer insanlarla doğrudan temasa geçme becerisi).

Daha fazla bilgiye [buradan](#) ulaşabilirsiniz.

Rastatt ilçesindeki bakım destek noktası, bakım durumundaki tüm sorular için irtibat noktasıdır:

Pflegestützpunkt Rastatt

 [Am Schlossplatz 5, 76437 Rastatt](#)

 [072223812152](tel:072223812152)

 @pflegestuetzpunkt@landkreis-rastatt.de

Teilpflegestützpunkt Gaggenau

gaggenau belediye binasında, oda 3

 [Hauptstraße 71, 76571 Gaggenau](#)

 [072223812850](tel:072223812850)

Teilpflegestützpunkt Bühl

bühl belediye binasında, oda 16

 [Friedrichstraße 6, 77815 Bühl](#)

 [07223935574](tel:07223935574)

Lütfen randevu alın!

Daha fazla bilgi, ilginç bağlantılar ve broşürlere [buradan](#) ulaşabilirsiniz.

Yaşlılar için danışmanlık

Yaşlılar ve yakınları genellikle yaşlılıkta nasıl yaşayıp ikamet edeceklerini ve hangi yardımlardan yararlanabileceklerini merak ederler.

Tavsiye almak isterseniz, **Rastatt bölgesinin yaşlılar için uzman danışmanlık ve sosyal planlama servisine** başvurun:

Bayan A. Frischkorn

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

☎ [072223812195](tel:072223812195)

@ a.frischkorn@landkreis-rastatt.de

Bay U. Richarz

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

☎ [072223812194](tel:072223812194)

@ u.richarz@landkreis-rastatt.de

Sosyal planlama size sorularınız için bir [tabelası](#) sağlar.

Daha fazla bilgi için [buraya tıklayın](#).

Cinsel yolla bulaşan hastalıklar için danışmanlık

Danışma merkezleri sizi HIV/Aids, hepatit ve klamidy, frengi ve bel soğukluğu gibi cinsel yolla bulaşan diğer hastalıklar ve enfeksiyonlar konusunda kişisel olarak bilgilendirir ve tavsiyelerde bulunur. Danışmanlık telefonla veya mesai saatleri içinde şahsen yapılır. Danışmanlık ücretsizdir ve anonim olarak verilmektedir. Ayrıca HIV ve AIDS'li kişiler, eşleri ve yakınları için ilk psikososyal danışmanlık hizmeti de sunmaktadırlar.

Test teklifleri:

- HIV (riskli temas en az 6 hafta önce gerçekleşmiş olmalıdır)
- Hepatit B ve C
- LUES (Sifiliz)
- Klamidya
- Belsoğukluğu

Görüşme saatleri:

Rastatt Bölge Ofisi

Sağlık Departmanı A Odası 0,21

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

☎ [072223812308](tel:072223812308) ve [072223812314](tel:072223812314)

🕒 Pazartesi 14:00 - 18:00 arası

Daha fazla bilgi ve ilginç bağlantıları [burada](#) bulabilirsiniz.

Fahişeler için zorunlu danışmanlık

Fahişeleri [Koruma Yasası](#) (ProstSchG) 1 Temmuz 2017 tarihinden bu yana Almanya'da yürürlüktedir. Bu yasa, fahişelerin korunmasını daha iyi düzenlemeyi amaçlamaktadır.

Diğer hususların yanı sıra bu yasa, tüm hayat kadınlarının çalışmaya başlamadan önce asayiş dairesine [kayıt](#) yaptırmasını şart koşturmaktadır. Bunun için belirli bilgi ve belgeler gerekmektedir. Örneğin, § 10 ProstSchG uyarınca [sağlık danışmanlığı aldığınızı kanıtlamanız](#) gerekir. Bu işlem Rastatt ilçe dairesinin sağlık bölümünde gerçekleştirilir.

Önemli: İlk kez kayıt yaptırıyorsanız, önce zorunlu bir sağlık danışmanlığı oturumuna katılmanız gerekir.

İlk kez kayıt yaptırdığınızda, sağlık kurumu ve kayıt merkezi aynı şehir veya ilçede olmalıdır.

Ayrıca yolunuzu bulmanız için size yerinde yardımcı olunacaktır.

Sağlık danışmanlığı

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)

Kayıt merkezi

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)

Daha fazla bilgi

Daha fazla faydalı bilgiye [buradan](#) ulaşabilirsiniz.

Fuhs sektöründe çalışan kişiler için bilgiler

Rastatt bölgesi sağlık departmanından alınan bilgiler

Sağlığınız - haklarınız

Sağlık kurumunuz sizi bilgilendirir, tavsiyelerde bulunur ve destekler:



Öz bakıma öncelik verin!

Ruhsal ve fiziksel sağlığınıza dikkat edin!

Siz önemli ve değerlisiniz!

Hayatta kalmak için ihtiyacınız olan her şey kafanızın içinde.

Strese, olumlu düşüncelere ve duygulara karşı kendiniz (reçetesiz) mucizeler yaratabilirsiniz.



Belki de kendinize sorun:

- Benim güç kaynaklarım nelerdir?
- Düşündüğümde bana neşe, mutluluk ya da güvenlik hissi veren şey nedir?
- Hayalimde kendimi tamamen güvende ve emniyette hissettiğim bir yer hayal edebilir miyim - **içsel iyi hissetme yeri** olarak adlandırılan bir yer?

Kendinize bir gülümseme verdiğinizde, başınızı yukarı doğru uzattığınızda, enerjik bir şekilde yürüdüğünüzde veya zıpladığınızda - otomatik olarak kendinizi daha güçlü ve özgüvenli hissedersiniz. Olumlu duygular üretir ve **güç** yayarsınız.

Sizi ne **rahatlatır ve sakinleştirir**? İşte size her zaman ve her yerde yapabileceğiniz kısa bir nefes egzersizi:

Ne kadar derin nefes alabildiğinizi hissetmek için elinizi karnınızın üzerine koyun.

1. Ardından burnunuzdan karnınıza doğru derin nefes alın ve elinizin karın duvarını kaldırdığını hissedin.
2. Ardından ciğerleriniz tamamen boşalana kadar ağzınızdan rahatça nefes verin.
3. Kolay buluyorsanız, nefes alıp verme arasında ve tekrar nefes almadan önce yaklaşık 3 ila 5 saniyelik kısa bir nefes duraklaması yapabilirsiniz.



Hangi boş zaman aktiviteleri size iyi gelir?

[İşte](#) bölgenizdeki bazı öneriler:

- Sinema / tiyatro
- Yüzme havuzu / sauna / termal banyolar
- Parkta veya ormanda yürüyüş
- Spor Salonu
- koro
- Bisiklet
- kütüphane
- VHS
- Kafe
- Alışveriş... ya da sizin için iyi olan ne varsa!

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

Sınırlarınız kabul edilmelidir!

Kendiniz hakkında siz karar verin!

HAYIR, HAYIR'dır!!!

[Fiziksel bütünlük](#) ve [cinsel olarak kendi kaderini tayin etme](#) hakkına sahipsiniz!!!



Almanya'da bunu desteklemek için [Fahieleri Koruma Yasası](#) var. Bu yasa, müşterilerin **prezervatif kullanmasını** art koar ve § 3 **talimatları yasaklar**.



Burada kendi dilinizde bilgi bulabilirsiniz:

 www.bmfsfj.de

[İnsan Hakları](#) Evrensel [Beyanamesi](#) doğal olarak sizin için de geçerlidir!

Sağlığınız, haklarınız ve görevleriniz hakkında daha fazla ipucunu burada bulabilirsiniz:

 www.bleibsafe.info

 www.aidshilfe.de

 www.zanzu.de



Sağlık sigortanız yoksa, doğrudan [MEDINETZ](#) 'e veya [halk sağlığı departmanına](#) başvurabilirsiniz.



İstenmeyen bir hamileliğiniz varsa, [bu danışma merkezlerine](#) başvurabilirsiniz.



Acil durumlarda (şiddet, zorlama, insan kaçakçılığı) aşağıdaki merkezlerle iletişime geçebilirsiniz:

☎ Polis 110

Almanya'da polise rüşvet verilemez ve polis korunmaya ve yardıma ihtiyacı olan herkesi korur.

☎ Yangın ve kurtarma servisi 112

Gece Yarısı Görevi

 www.diakonie-heilbronn.de

 **Freija - İnsan ticaretine karşı uzman danışma merkezi** www.diakonie-ortenau.de

Kadına yönelik şiddet yardım hattı

 www.hilfetelefon.de

Telefonla danışmanlık hizmeti

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

 **Çok önemli: Fail her zaman suçludur!**



Almanca konuşuyorsanız , bu size bir güvenlik ve güç hissi verebilir.

Ücretsiz önerilen dil uygulamaları:

 www.goethe.de

 www.ankommenapp.de



Görevleriniz

Fahişeleri Koruma Yasası'nın yürürlüğe girmesinden bu yana, esas olarak çalıştığınız şehrin asayiş dairesine [kayıt](#) yaptırmak zorundasınız.

Burada bir fuhuş faaliyetini kaydettirme prosedürü hakkında bilgi bulabilirsiniz:

 www.bmfsfj.de

Alternatifler?

Fuhuştan kurtulmak istiyorsanız, fuhuşa **alternatifler** vardır - burada bilgi ve destek bulabilirsiniz:

 www.amalie-mannheim.de

 www.thejusticeproject.de

 www.pink-baden.de

 www.dw-karlsruhe.de

