



Bundesministerium  
für Familie, Senioren, Frauen  
und Jugend

Beratung & Geburt  
VERTRAULICH

# Schwanger und Sie haben viele Fragen?

Die Schwangerschaftsberatungsstellen  
unterstützen Sie.



0800 -  
40 40 020

Der Anruf ist kostenlos.

**Hilfetelefon**

„Schwangere in Not“



0800 -  
40 40 020

Your call is free of charge.

“Pregnant women in distress”

**support hotline**

# Pregnant and you have a lot of questions?

Pregnancy advice centres  
will support you.





## Schwanger und Sie haben viele Fragen?

Bei einer Schwangerschaft mischen sich nicht selten Vorfreude und Glück mit Sorgen und Zweifeln. Gerade in einer schwierigen Lebenssituation fühlen sich werdende Mütter dem nicht immer gewachsen.

**Egal, welche Fragen, Zweifel oder Ängste Sie beschäftigen, wir sind für Sie da.**



Vertraulich und auf Wunsch anonym



Geschützt und sicher, denn die Beratung unterliegt der gesetzlichen Schweigepflicht



Ergebnisoffen und verständnisvoll: Sie erhalten Beratung und Unterstützungsangebote während der Schwangerschaft und auch nach der Geburt. Es liegt immer bei Ihnen selbst, welche Angebote Sie annehmen.



Offen für alle: Sie sind willkommen, so wie Sie sind, unabhängig von Geschlecht, Herkunft, Glaube und sexueller Orientierung.



Kompetent und persönlich: Alle Beratungsfachkräfte sind sehr gut ausgebildet und erfahren.



Sie haben ein Recht auf Beratung, vor und auch nach der Geburt. Nutzen Sie es.

Mehr erfahren und Hilfe finden:



[www.schwanger-und-viele-fragen.de](http://www.schwanger-und-viele-fragen.de)

**Hilfetelefon** „Schwangere in Not“

Wir sind für Sie da – vertraulich.



**0800 40 40 020**

Der Anruf ist kostenlos.

Wir helfen Ihnen. Anonym und sicher. Am Hilfetelefon sind wir rund um die Uhr für Sie da. Kostenlos, barrierefrei, mehrsprachig. Hier erfahren Sie auch mehr über die Hilfeangebote in Ihrer Nähe.



## Pregnant and you have a lot of questions?

When you are pregnant, quite often your feelings of happiness and excitement are mixed with worry and doubt. Expectant mothers in difficult situations in life sometimes feel that they are not up to the task ahead.

**No matter what questions, doubts or fears you have, we are there for you.**



Confidential and, if you want, anonymous.



All our counsellors are legally bound to keep the information confidential.



Judgement-free and with understanding: You receive advice and support during your pregnancy and after the birth of your child. It is up to you which services you decide to use and which solution you choose.



Open to everyone: You are welcome just as you are, regardless of gender, background, faith and sexual orientation.



Competent and personal: All counselling professionals are very well trained and experienced.



You have a legal right to be given comprehensive advice before and after the birth of your child. Use your right to help.

To find out more and get help, visit:



[www.schwanger-und-viele-fragen.de](http://www.schwanger-und-viele-fragen.de)

„Pregnant women in distress“ support hotline

We are there to help – in confidence.



**0800 40 40 020**

This call is free of charge.

We help you. Anonymously and reliably. We are at the other end of the helpline for you, 24/7. Free of charge, without barriers, in various languages. You can also find out more about the support services near you.



## Vous êtes enceinte et vous avez de nombreuses questions ?

Une grossesse s'accompagne souvent d'un sentiment de joie anticipée et de bonheur, mais également d'inquiétudes et de doutes. En particulier lorsqu'elles traversent une période difficile, les femmes enceintes peuvent avoir peur de ne pas être à la hauteur.

**Quels que soient les questions, les doutes ou les inquiétudes qui vous préoccupent, nous sommes à vos côtés.**



Consultation confidentielle et, si vous le souhaitez, anonyme.



Protégée et sûre car la consultation est soumise au secret professionnel légal.



Sans préjugé et avec compréhension : vous recevez des conseils et des offres d'assistance pendant la grossesse et après l'accouchement. Vous décidez toujours librement des offres dont vous souhaitez profiter et de la solution que vous choisissez.



Ouvert à toutes et tous : vous êtes la bienvenue, telle que vous êtes, indépendamment de votre sexe, origine, religion et orientation sexuelle.



Compétents et personnels : tous les conseillers professionnels sont qualifiés et expérimentés.



Vous avez le droit de bénéficier de conseils avant et après la naissance. Profitez-en.

En savoir plus et trouver de l'aide :



[www.schwanger-und-viele-fragen.de](http://www.schwanger-und-viele-fragen.de)

**Numéro d'assistance** « Grossesse en détresse »

Nous sommes à vos côtés – en toute discrétion.



**0800 40 40 020**

L'appel est gratuit.

Nous vous venons en aide. Dans l'anonymat et la sécurité. Le numéro d'assistance est joignable 24 heures sur 24. Consultation gratuite, accessible aux personnes à mobilité réduite et en plusieurs langues. Vous y obtiendrez des renseignements sur les offres d'aide près de chez vous.



## ¿Está embarazada y le invaden cientos de preguntas?

No es raro que en un embarazo se mezclen emociones encontradas: alegría y felicidad con preocupación y duda. Como en otras situaciones difíciles de la vida, las futuras madres no siempre se sienten a la altura de las circunstancias.

**No importa las preguntas que tenga, las dudas que le surjan o los miedos que le invadan, cuente con nosotros.**



Confidencialidad y anonimato, si lo desea.



Protección y seguridad, ya que el asesoramiento está sujeto al secreto profesional.



Respuesta abierta y comprensión: se le asesorará y recibirá opciones de asistencia durante el embarazo y también después del parto. Usted siempre decidirá qué ofertas quiere aceptar y qué solución elige.



Abierto a todos: será bienvenido tal y como es, independientemente de su sexo, origen, creencia u orientación sexual.



Competente y personalizado: todos nuestros asesores disponen de la mejor formación y tienen experiencia.



Tiene derecho al asesoramiento antes y después del parto. Haga uso de él.

Para saber más y obtener ayuda:



[www.schwanger-und-viele-fragen.de](http://www.schwanger-und-viele-fragen.de)

**Teléfono de ayuda** "Embarazadas en apuros"  
Estamos a su disposición con toda discreción.



**0800 40 40 020**

La llamada es gratuita.

Le vamos a ayudar, de forma anónima y segura. En el teléfono de ayuda estamos a su disposición en todo momento. Es gratuito, accesible y multilingüe. Conozca más aquí sobre las opciones de ayuda que hay cerca de usted.



## Jesteś w ciąży i masz wiele pytań?

W okresie ciąży radość oczekiwania i szczęście często miesza się z obawami i wątpliwościami. Zwłaszcza przyszłe matki znajdujące się w trudnej sytuacji życiowej nie zawsze wiedzą, jak sprostać takiemu wyzwaniu.

**Niezależnie od tego, jakie masz pytania, wątpliwości czy obawy – jesteśmy tutaj dla Ciebie.**



Udzielimy Ci pomocy poufnie i na Twoje życzenie również anonimowo.



Gwarantujemy ochronę i bezpieczeństwo, ponieważ poradnictwo podlega ustawowemu obowiązkowi zachowania tajemnicy.



Brak uprzedzeń i zrozumienie: możesz liczyć na porady i wsparcie zarówno w czasie ciąży, jak i po porodzie. Tylko od Ciebie zależy, z jakich możliwości pomocy skorzystasz i które rozwiązanie wybierzesz.



Pomoc dla wszystkich: pomożemy Ci niezależnie od płci, pochodzenia, wyznania i orientacji seksualnej.



Kompetentnie i indywidualnie: wszyscy konsultanci są bardzo dobrze wykształceni i mają odpowiednie doświadczenie.



Masz prawo do poradnictwa zarówno przed porodem, jak i po porodzie. Skorzystaj z niego.

Pomoc i więcej informacji znajdziesz na stronie:



[www.schwanger-und-viele-fragen.de](http://www.schwanger-und-viele-fragen.de)

Telefon zaufania dla kobiet w ciąży znajdujących się w trudnej sytuacji **Jesteśmy Tutaj dla Ciebie** – gwarantujemy poufność.



**0800 40 40 020**

Połączenie bezpłatne.

Pomożemy Ci. Anonimowo i bezpiecznie. Telefon zaufania działa 24 godziny na dobę. Bezpłatna pomoc – dostępna dla wszystkich, w wielu językach. Tutaj znajdziesz więcej informacji na temat możliwości pomocy w Twojej okolicy.



## Вы беременны, и у Вас много вопросов?

Беременные женщины часто испытывают смешанные чувства: радость и счастье, тревоги и сомнения. Многие будущие мамы чувствуют себя внутренне неготовыми к этой сложной жизненной ситуации.

### Какие бы вопросы, сомнения и страхи ни волновали Вас, мы всегда готовы прийти на помощь.



Конфиденциально и по желанию анонимно.



Надежная защита, так как тайна консультации гарантируется законодательством.



Готовность к любому результату, чуткость и отзывчивость: Вы получите консультацию и предложения по оказанию поддержки в период беременности и после родов. Вы вправе самостоятельно выбирать приемлемые для Вас предложения и оптимальные решения.



Открытость для всех: Вас с радостью примут такой, какая Вы есть, независимо от семьи, происхождения, вероисповедания и сексуальной ориентации.



Компетентность и индивидуальный подход: все консультанты имеют профессиональное образование и опыт работы.



Вы имеете право на консультацию до и после родов. Воспользуйтесь им.

Подробную информацию и помощь Вы найдете на сайте:



[www.schwanger-und-viele-fragen.de](http://www.schwanger-und-viele-fragen.de)

**Телефон службы экстренной помощи** «Беременная женщина в беде». Мы поможем Вам – абсолютно конфиденциально.



**0800 40 40 020**

Звонок бесплатный.

Мы поможем Вам. Анонимно и надежно. По телефону службы экстренной помощи Вам ответят в любое время суток. Бесплатно, доступно для всех, на любом языке. Здесь Вы также узнаете об организациях, оказывающих помощь, в Вашем регионе.



## Бременна сте и имате много въпроси?

При бременността често радостта и щастието се смесват с притеснение и съмнение. Именно, когато се намират в тежко житейско положение бъдещите майки се чувстват не достатъчно зрели.

**Без значение какви въпроси, съмнение или страхове имате, ние сме на ваше разположение.**



Поверително и по желание - анонимно.



Вие сте защитени и в безопасност, тъй като консултациите подлежат на законово наложена поверителност.



Без предубеждения и с разбиране: Вие ще получите съвети и услуги за подкрепа по време на бременността и след раждането. Изцяло ваш е изборът, кои услуги за подкрепа бихте приели, и кое решение ще изберете.



Достъпни сме за всички: Вие сте добре дошли такива, каквито сте, независимо от пол, произход, убеждения или сексуална ориентация.



Компетентно и лично: Всички специалисти, извършващи консултации, са много добре образовани и опитни.



Вие имате право на консултация, както преди, така и след раждане. Възползвайте се от него.

Научете повече и намерете помощ на:



[www.schwanger-und-viele-fragen.de](http://www.schwanger-und-viele-fragen.de)

**Телефонна линия за помощ** „Бременни в беда“  
Ние сме на ваше разположение – поверително.



**0800 40 40 020**

Обаждането е безплатно.

Ние ще ви помогнем. Анонимно и сигурно. На ваше разположение сме на телефонните линии за помощ по всяко време на денонощието. Безплатно, без бариери, на много езици. Тук ще научите повече за възможностите да получите помощ, намиращи се в близост до вас.





## Sunteți însărcinată și aveți mai multe întrebări?

Odată cu sarcina adesea se amestecă sentimentele de bucurie și noroc cu cele de griji și îndoieli. Nu întotdeauna viitoarele mame se simt pregătite pentru aceasta grea experiență de viață.

**Indiferent ce întrebări, îndoieli sau temeri vă frământă, noi vă stăm la dispoziție.**



Confidențial și - dacă doriți - anonim.



Sub protecție și în siguranță, deoarece consultația este confidențială, conform legii.



Deschidere pentru orice opțiune și cu înțelegere: Primiți consultanță și sfaturi atât în perioada pre-natală cât și post-natal. Rămâne la alegerea dvs. de care sfaturi veți ține cont și ce soluție alegeți.



Deschidere pentru toată lumea: Sunteți binevenit(ă), așa cum sunteți, indiferent de sex, origine, credință sau orientare sexuală.



Competent și personal: Toate persoanele care acordă consultanță sunt foarte bine pregătite și au experiență.



Aveți dreptul să beneficiați de consultanță, atât înainte cât și după naștere. Folosiți-!l

Pentru informații suplimentare și pentru a primi ajutor accesați:



[www.schwanger-und-viele-fragen.de](http://www.schwanger-und-viele-fragen.de)

**Telefon de asistență „Urgențe gravide“**  
Suntem aici pentru dvs. – confidențial.



**0800 40 40 020**

Apelul este gratuit.

Vă ajutăm. Anonim și sigur. Telefonul de asistență vă stă la dispoziție non-stop 24/24. Gratuit, fără bariere, în mai multe limbi. Aici puteți afla și despre punctele de ajutor din vecinătatea dvs.



## Trudni ste i imate mnoga pitanja?

U trudnoći nije retko da se mešaju iščekivanja i sreća, brige i sumnje. U teškoj životnoj situaciji buduće majke ne osećaju se uvek bezbedno.

### Bez obzira kakva pitanja, sumnje ili strahove imate, tu smo za Vas.



Poverljivo i po želji anonimno.



Zaštićeno i bezbedno jer savetovanje podleže zakonskoj obavezi diskrecije.



Otvoreno i sa mnogo razumevanja: dobićete savetovanje i podršku tokom trudnoće i nakon poroda. Samo Vi uvek rešavate kakve ponude ćete da prihvatite i kakvo rešenje ćete da izaberete.



Otvoreno za sve: dobrodošli ste kakvi jeste, bez obzira na pol, poreklo, veru i seksualno opredeljenje.



Kompetentno i lično: svi profesionalni savetnici su veoma dobro obučeni i iskusni.



Imate pravo na savetovanje pre i nakon poroda. Iskoristite to.

Saznajte više i potražite pomoć:



[www.schwanger-und-viele-fragen.de](http://www.schwanger-und-viele-fragen.de)

**Telefon za pomoć** „Trudnica u nevolji“

Tu smo za Vas – poverljivo.



**0800 40 40 020**

Poziv je besplatan.

Mi ćemo Vam pomoći. Anonimno i bezbedno. Preko telefona za pomoć celodnevno Vam stojimo na raspolaganju. Besplatno, bez pregrada, na nekoliko jezika. Takođe ovde možete da dobićete više informacija o pomoći u Vašem području.



## Hamilesiniz ve bir çok sorunuz mu var?

Hamilelikte çoğu zaman sevinç, mutluluk dert ve kaygılar birbirine karışır. Hayatlarının bu zor döneminde müstakbel anneler kendilerini yeterince güçlü hissetmez.

**Hangi sorular, tereddütler veya korkular zihninizi kurcalasa bile hiç fark etmez, biz sizin için buradayız.**



Gizli ve istek üzere anonim.



Korunmalı ve emniyetli, çünkü danışma yasal susma yükümlülüğü altındadır.



Neticeye açık ve anlayışlı: Size hamilelik esnasında ve de doğumdan sonra danışma ve destek hizmetleri sunuyoruz. Hangi tekliflerimizi kabul edeceğiniz ve hangi çözümü tercih edeceğiniz her zaman sizin elinizde.



Herkese açık: Olduğunuz gibi size hoşgeldin deriz, cinsiyet, köken, din ve cinsel yönelim gözetmeden.



Yetkin ve şahsa özel: Tüm uzman danışmanlarımız çok iyi eğitilmiş ve deneyimlidirler.



Doğumdan önce ve sonra danışma hizmeti almak yasal hakkınızdır. Bunu kullanın.

Daha çok bilgi ve yardım bulacağınız yerler:



[www.schwanger-und-viele-fragen.de](http://www.schwanger-und-viele-fragen.de)

**Yardım telefonu** „Zor durumda olan hamileler“



**0800 40 40 020**

Arama ücretsizdir.

Size yardım ederiz. Anonim ve emniyetli.Yardım telefonunda size gece gündüz her saatte hizmet vermekteyiz. Ücretsiz, bariyersiz, çeşitli dillerde. Burada yakınınızdaki yardım olanakları hakkında da daha çok bilgi edinebilirsiniz.



## هل أنتي حامل ولديك أسئلة كثيرة؟

في حالات الحمل كثيرًا ما تكون الفرحة بالحمل والسعادة مزوجة بالهموم والقلق. وفي موقف الحياة الصعب سوف تشعر أمهات المستقبل بأنهن ليسوا ناضجين بالقدر الكافي لتحمل ذلك

يسرنا مساعدتك مهما كانت أسئلتك أو مخاوفك التي تقلقك. نحن دائمًا في خدمتك.

بثقة وبحسب الرغبة دون معرفة الهوية



محمية وأمنة لأن المستشارين يخضعون لإلتزام الكتمان القانوني



تفتح للنناج والتفهم: سوف تحصلين على المشورة وعروض المساعدة أثناء الحمل وأيضًا بعد الولادة. الأمر يرجع إليك حول تحديد العروض التي ترغبين في قبولها والحلول التي تختارينها



منفتحون مع الجميع: هم مرحب بهم كما هو الحال معكي، بغض النظر عن الجنس أو الأصل أو المعتقد أو التوجه الجنسي أو الهوية الجنسية



بكفاءة وخصوصية: كل المستشارين يتمتعون بتدريب جيد جدًا وخبرة واسعة



لديكي الحق في الحصول على المشورة، سواء قبل وأيضًا بعد الولادة. استغليها



يمكنك معرفة المزيد والحصول على المساعدة اللازمة

[www.schwanger-und-viele-fragen.de](http://www.schwanger-und-viele-fragen.de)



نحن نثق بقلوبك ويتلأ كفوإخام وأ كتلتئسأ تنالك إهمم كتدعاسم انرسي كتتمدخ يف أمئاد.

المكالمة مجانية

0800 40 40 020



تسرنا مساعدتك بدون معرفة هويتك وبأمان. في تليفون المساعدة نخدمك على مدار الساعة. مجانًا وبدون معوقات وبعده لغات. سوف تعرف المزيد أيضًا عن عروض المساعدة بشكل أكثر تفصيلًا.



## باردار شده و سوالات فراوانی دارید؟

بسیاری از افراد در زمان بارداری احساسات دوگانه ای از شادی و نگرانی و شک پیدا می کنند. به ویژه در شرایط دشوار زندگی مادران آینده خود را آماده نمی دانند.

**مهم نیست چه سوالی، شکی و یا نگرانی ذهن شما را درگیر نموده، ما در کنار شما هستیم.**

به صورت محرمانه و در صورت تمایل ناشناس



محافظت شده و مطمئن، چرا که مشاوره مشمول قانون رازداری می شود.



با نتایج روشن و درک وضعیت شما: مشاوره و پشتیبانی در زمان بارداری و پس از زایمان. انتخاب این که در چه برنامه ای شرکت می کنید و چه راه حلی را انتخاب می کنید تنها با خود شماست.



برای همگان آزاد: فارغ از وضعیت زندگی تان، جنسیت تان، ملیت تان، اعتقاداتان و یا گرایش های جنسیتان ما به شما خوش آمد می گوئیم.



متخصص و فردی: تمام مشاوران ما تحصیلات بالا داشته و با تجربه هستند.



شما حق دریافت مشاوره دارید، پیش و پس از زایمان. از این حق خود استفاده نمایید.



اطلاعات بیش تر و یافتن کمک

[www.schwanger-und-viele-fragen.de](http://www.schwanger-und-viele-fragen.de)



«تلفن کمکی» بانوان بارداری در مشکل ما در کنار شما هستیم – به صورت محرمانه

تماس رایگان است

**0800 40 40 020**



ما به شما کمک می کنیم. به صورت ناشناس و مطمئن. از طریق تلفن کمکی به صورت شبانه روزی برای کمک به شما حاضریم. رایگان، بدون موانع، به زبان های مختلف. در این جا می توانید در مورد برنامه های کمکی ما اطلاعات بیشتری کسب نمایید.

# Hilfetelefon

Schwangere in Not – anonym & sicher

☎ 0800 40 40 020

[www.geburt-vertraulich.de](http://www.geburt-vertraulich.de)

## Impressum

Dieser Flyer ist Teil der Öffentlichkeitsarbeit der Bundesregierung;  
er wird kostenlos abgegeben und ist nicht zum Verkauf bestimmt.

### Herausgeber:

Bundesministerium  
für Familie, Senioren,  
Frauen und Jugend  
Referat Öffentlichkeitsarbeit  
11018 Berlin  
[www.bmfsfj.de](http://www.bmfsfj.de)



Einheitliche Behördennummer: 115\*  
Zugang zum 115-Gebärdentelefon:  
115@gebaerdentelefon.d115.de

**Artikelnummer:** 4FL157

**Stand:** Januar 2016, 1. Auflage

### Bezugsstelle:

Publikationsversand der  
Bundesregierung  
Postfach 48 10 09  
18132 Rostock  
Tel.: 030 182722721  
Fax: 030 18102722721  
Gebärdentelefon: [gebaerdentelefon@  
sip.bundesregierung.de](mailto:gebaerdentelefon@sip.bundesregierung.de)  
E-Mail: [publikationen@  
bundesregierung.de](mailto:publikationen@bundesregierung.de)  
[www.bmfsfj.de](http://www.bmfsfj.de)

### Gestaltung und Redaktion:

neues handeln GmbH  
**Druck:** Silber Druck oHG

Für weitere Fragen nutzen Sie unser  
Servicetelefon: 030 20179130  
Montag–Donnerstag 9–18 Uhr  
Fax: 030 18555-4400  
E-Mail: [info@bmfsfj.service.bund.de](mailto:info@bmfsfj.service.bund.de)

\* Für allgemeine Fragen an alle Ämter und  
Behörden steht Ihnen auch die einheitliche  
Behördenrufnummer 115 von Montag bis  
Freitag zwischen 8.00 und 18.00 Uhr zur  
Verfügung. Diese erreichen Sie zurzeit in  
ausgesuchten Modellregionen wie Berlin,  
Hamburg, Hessen, Nordrhein-Westfalen  
u. a. Weitere Informationen dazu finden Sie  
unter [www.115.de](http://www.115.de).