



Bundesministerium  
für Familie, Senioren, Frauen  
und Jugend



Hilfefon  
Schwangere in Not

# SCHWANGER. UND KEINEN *einen* PLAN.

Ein Anruf, der viel bewirkt.

☎ 0800 40 40 020




[hilfefon-schwangere.de](https://hilfefon-schwangere.de)

## PREGNANT. WITH NO *a* PLAN.

*One call that makes all the difference.*



# INHALTSVERZEICHNIS

	DE – Deutsch	3
	EN – Englisch	4
	FR – Französisch	5
	ES – Spanisch	6
	PL – Polnisch	7
	RU – Russisch	8
	AL – Albanisch	9
	KU – Kurdisch	10
	RO – Rumänisch	11
	BU – Bulgarisch	12
	SR – Serbisch	13
	TR – Türkisch	14
	UA – Ukrainisch	15
	AR - Arabisch	16
	FA – Farsi	17

# GEMEINSAM FINDEN WIR EINEN WEG

Egal welche Fragen, Zweifel oder Ängste Sie haben: Das **Hilfetelefon Schwangere in Not** ist für Sie da, wenn eine Schwangerschaft zur Herausforderung wird. Sie haben ein Recht auf Rat und Hilfe.

Die erfahrenen Beraterinnen vom **Hilfetelefon Schwangere in Not** können Ihre erste Anlaufstelle sein.

Ein Anruf, der viel bewirkt.

 **0800 40 40 020**



Anonym



Kostenlos



Rund um die Uhr



Barrierefrei und in 19 Sprachen

Niemand wird von Ihrem Anruf erfahren. Die Beraterin fragt nicht nach Ihrem Namen und ist zur Verschwiegenheit verpflichtet.

Die Beraterin unterstützt Sie auch, wenn Sie eine Schwangerschaft geheim halten möchten. Kennen Sie die vertrauliche Geburt? Hier wird Ihre Identität geschützt und Sie müssen das Kind nicht allein zur Welt bringen.

Auf unserer Website finden Sie hilfreiche Informationen. Sie sind nicht allein!



# TOGETHER, WE'LL FIND A WAY

No matter what your questions, doubts or fears may be: the **Pregnancy Emergency Hotline** is here for you when your pregnancy becomes a challenge. You have a right to advice and help.

The experienced counselors from the **Pregnancy Emergency Hotline** can serve as your first point of contact.

One call that makes all  
the difference.

 **0800 40 40 020**



Anonymous



Free of charge



Available 24 hours a day



Accessible and available in 19 languages

No one will know you called. Your counselor will not ask for your name and they are legally obligated to maintain confidentiality.

Your counselor can also help you if you want to keep your pregnancy a secret. Have you heard of confidential birth? It's a way of getting birth assistance without having to disclose your identity.

You can find helpful information on our website.  
You are not alone!



# ENSEMBLE, NOUS TROUVONS UNE SOLUTION

Quels que soient vos interrogations, vos doutes ou vos inquiétudes: le **service d'écoute téléphonique SOS femmes enceintes** est à votre disposition en cas de situation difficile liée à votre grossesse. Vous avez le droit de vous faire aider et conseiller.

Les conseillères du **service d'écoute téléphonique SOS femmes enceintes** peuvent constituer votre premier point de contact.

Un appel qui fait toute  
la différence.

 **0800 40 40 020**



Anonyme



Gratuit



24h/24



Accessible à tous et disponible en 19 langues

Personne ne saura que vous avez appelé. La conseillère ne vous demande pas votre nom et est tenue au secret professionnel.

La conseillère vous accompagne également si vous ne souhaitez pas que votre grossesse se sache. Connaissez-vous l'accouchement confidentiel ? Il vous permet de ne pas révéler votre identité et de ne pas avoir à mettre votre enfant au monde seule.

Retrouvez toutes les informations utiles sur notre site Internet. Vous n'êtes pas seule !



# JUNTAS ENCONTRAREMOS EL CAMINO

No importa qué preguntas, dudas o preocupaciones tenga: el **Teléfono de Emergencia para Mujeres Embarazadas** está para casos en los que el embarazo supone una dificultad.

Usted tiene derecho a recibir consejos y ayuda.

Las experimentadas asesoras de **Teléfono de Emergencia para Mujeres Embarazadas** pueden ser su primer punto de contacto.

Una llamada que puede  
ayudar mucho.

**0800 40 40 020**



Anónimo



Gratuito



Disponible las 24 horas



Sin barreras y disponible en 19 idiomas

Nadie sabrá que ha llamado. La asesora no le preguntará su nombre y está obligada a mantener la confidencialidad.

La asesora también le podrá ayudar a que mantenga su embarazo en secreto. ¿Sabe qué es el parto confidencial? En este supuesto, su identidad será protegida y usted no tendrá que dar a luz a su bebé sola.

Encontrará información útil en nuestro sitio web. ¡No está sola!



# RAZEM ZNAJDZIEMY ROZWIĄZANIE

Bez względu na to, jakie masz pytania, wątpliwości czy obawy: **telefon zaufania dla potrzebujących kobiet w ciąży** jest do Twojej dyspozycji, gdy ciąża stanowi dla Ciebie wyzwanie. Masz prawo do porady i pomocy.

Doświadczone konsultantki z **telefonu zaufania dla potrzebujących kobiet w ciąży** mogą być Twoim pierwszym punktem kontaktowym.

Jedna rozmowa,  
która wiele zmienia.

 **0800 40 40 020**



Anonimowo



Bezpłatnie



Całodobowo



Bez barier i w 19 językach

Nikt nie dowie się o Twoim telefonie. Konsultantka nie będzie pytała o Twoje dane imienne i jest zobowiązana do zachowania tajemnicy.

Konsultantka udzieli Ci również wsparcia, jeśli chcesz zachować ciążę w tajemnicy. Czy słyszałaś o poufnym porodzie? Tutaj Twoja tożsamość jest chroniona i nie musisz rodzić samotnie.

Pomocne informacje znajdziesz na naszej stronie internetowej. Nie jesteś sama!



# ВМЕСТЕ МЫ НАЙДЕМ ВЫХОД





Неважно, какие вопросы, сомнения или страхи вас беспокоят. Если беременность становится испытанием, вы всегда можете обратиться по **телефону доверия для беременных, попавших в сложную ситуацию.**

У вас есть право на совет и поддержку.

Опытные консультанты службы **телефона доверия для беременных, попавших в сложную ситуацию,** окажут вам первичную помощь.

Звонок, который многое изменит.

**☎ 0800 40 40 020**

-  Анонимно
-  Бесплатно
-  Круглосуточно
-  Без ограничений и на 19 языках

О вашем звонке никто не узнает. Консультант не будет спрашивать ваши имя и фамилию, поскольку она подписала соглашение о неразглашении.

Консультант поддержит вас и в том случае, если вы хотите сохранить беременность в тайне. А вы знаете, что роды могут быть конфиденциальными? О вашей защите позаботятся, и вам не придется рожать своего малыша в одиночестве.

На нашем сайте вы найдете много полезной информации. Вы не одна!





# SË BASHKU DO TË GJEJMË NJË ZGJIDHJE

Pavarësisht pikëpyetjeve, dyshimeve apo druajtjeve që keni:

**Asistenca telefonike për gratë shtatzëna në nevojë** është në dispozicionin tuaj, kur hasni vështirësi gjatë shtatzënisë suaj. Keni të drejtë të merrni këshillim dhe ndihmë.

Këshillueset me përvojë të **asistencës telefonike për gratë shtatzëna në nevojë** mund të jenë pika juaj e parë e kontaktit.

Një telefonat që bën një ndryshim të madh.

 **0800 40 40 020**



Anonim



Pa pagesë



24 orë në ditë



Me kushte lehtësuese dhe në 19 gjuhë

Askush nuk do të zbulojë për telefonatën tuaj. Këshilluesja nuk do t'ju pyesë për emrin tuaj dhe ka detyrimin të ruajë privatësinë tuaj.

Këshilluesja do t'ju mbështesë gjithashtu, edhe nëse dëshironi ta mbani shtatzëninë të fshehtë. Keni dëgjuar për lindjen konfidenciale? Këtu do të ruhet identiteti juaj dhe nuk keni pse ta sillni e vetme fëmijën tuaj në jetë.

Në faqen tonë të internetit mund të gjeni informacione të dobishme. Nuk jeni vetëm!



# EM BIHEV RE RÊYEK PEYDA DIKÎN

Ne giring e ku tû pirs, guman an tirs hebe: **Hêla alîkarî ji bo jinên dûcana hewcedar** li vir e ji bo te gavek ku dûcanitî bibe pirsgirek. Tû maf ji bo şewirîn û alîkarî heye.

Şewirmendên bi ezmûn di **hêla alîkarî ji bo jinên dûcana hewcedar** dikare yekem xala têkilîkirina te be.

Telefonê ku cudahîyeke  
mezin çê dike.

 **0800 40 40 020**

 Nihênî



Bi awayeke bêpere



Di nav temam roj



Bêyîya asteng û bi 19 zimanan

Tû kesek derbarê peywendîya te nezane. Şewirmend navê te napirse û pêketîya parastina nihênî ye.

Herosa kesê şewirmend piştevanîya te dike heke ku tû bixwazî ducan-  
itî wekî sirek bihêlîni. Tû zarokbûna nihênî dizanî? Navnasa te tête  
parastin û tû nabe zaroka xwe bi tenê bîniye dinyayê.

Tû zanyariya alîkar li ser malperê me peyda dikî. Tû ne bi tenê yî!



# VOM GĂSI CALEA ÎMPREUNĂ

Indiferent ce întrebări, îndoieli sau temeri ați avea: **Linia de asistență pentru femeii însărcinate aflate în dificultate** vă ascultă când sarcina reprezintă o provocare. Aveți dreptul la sfaturi și ajutor.

Consilierile experimentate de la **Linia de asistență pentru femeii însărcinate aflate în dificultate** pot reprezenta primul dvs. punct de contact.

Un apel care face o mare diferență.

 **0800 40 40 020**



Anonim



Gratuit



Non-stop



Fără obstacole și în 19 limbi

Nimeni nu va ști că ați sunat. Consiliera nu vă cere să vă spuneți numele și este obligată să păstreze confidențialitatea în legătură cu apelul.

Consiliera vă va sprijini și dacă doriți să vă păstrați sarcina secretă. Știți despre nașterea confidențială? Aici, confidențialitatea dvs. este protejată și nu trebuie să vă aduceți copilul pe lume singură.

Pe site-ul nostru web veți găsi informații utile. Nu sunteți singură!



# ЗАЕДНО ЩЕ НАМЕРИМ ИЗХОД

Независимо от въпросите, съмненията или страховете, които имате: **Телефонната линия за оказване на помощ “Бременни в затруднение”** е на Ваше разположение винаги когато бременността се превърне в предизвикателство. Имате право на съвет и помощ.

Опитните консултанти от **Телефонната линия за оказване на помощ “Бременни в затруднение”** могат да бъдат първото звено за контакт.

дно обаждане, което може  
да промени всичко.

 **0800 40 40 020**



Анонимно



Безплатно



Денонощно



Безпроблемно обслужване на 19 езика

Никой няма да бъде разбере за Вашето обаждане. Консултантите ни няма да Ви питат как се казвате и имат задължение за конфиденциалност.

Консултантите ни ще Ви съдействат, когато искате да запазите бременността си в тайна. Информирани ли сте за поверителното раждане? Вашата самоличност се пази в тайна и не нужно да раждате сама.

Можете да намерите полезна информация на нашия уебсайт. Не сте сами!




# ZAJEDNO ĆEMO NAĆI PUT

Svejedno kakva pitanja, nedoumice ili strahove imali: **telefonska linija za podršku trudnicama u nuđi** je tu za vas kada trudnoća postane izazov. Imate pravo na savetovanje i pomoć.

Iskusne savetnice **telefonske linije za podršku trudnicama u nuđi** mogu biti vaša prva adresa za obraćanje.

Jedan poziv menja sve.  
**0800 40 40 020**

 Anonimno  Besplatno  24 ĉasa na dan

 Prilagođeno licima sa invaliditetom i na 19 jezika

Niko neće saznati za vađ poziv. Savetnica vas neće pitati kako se zove- te i obavezna je ĉuvati tajnost razgovora.

Savetnica će vam pruđati podršku i ukoliko želite da trudnoću držite u tajnosti. Zna- te li za poverljivi porođaj? On podrazumeva zaštitu vađeg identiteta i omogućava vam da ne budete sami pri porođaju.

Na nađoj internet stranici mođete pronaći korisne informacije. Niste sami!



# BİRLİKTE BİR YOLUNU BULURUZ

Sorularınız, şüpheleriniz veya korkularınız ne olursa olsun: Hamileliğiniz üstesinden gelmeye çalıştığınız bir zorluğa dönüştüğünde, **Zor Durumdaki Hamileler Yardım Hattı** sizin için burada. Sizin de tavsiye ve yardım almaya hakkınız var.

Zor **Durumdaki Hamileler Yardım Hattı**'nin tecrübeli danışmanları, ilk başvuracağınız yer olabilir.

Büyük fark yaratan bir çağrı.

**0800 40 40 020**



Anonim



Ücretsiz



Günün her saati



Engelsiz ve 19 farklı dilde

Bizi aradığınızı kimse bilmeyecek. Adınızı sormayacak olan danışmanınız, aynı zamanda sır tutmakla da yükümlü.

Hamileliğinizi gizli tutmak istediğiniz takdirde de danışmanınız size destek olacaktır. Gizli doğumun ne olduğunu biliyor musunuz? Burada kimliğiniz gizli tutulacak ve çocuğunuzu dünyaya yalnız getirmek zorunda kalmayacaksınız.

Web sayfamızdan size yardımcı olacak bilgiler edinebilirsiniz. Yalnız değilsiniz!



# МИ ЗНАЙДЕМО ВИХІД РАЗОМ

З будь-якими питаннями, сумнівами або страхами: Ви можете звернутися за **телефоном екстреної допомоги вагітним**, якщо ваша вагітність проходить дуже важко. У вас є право на пораду й допомогу.

Досвідчені консультанти **телефону екстреної допомоги для вагітних** нададуть вам первинну підтримку.

Один дзвінок, що  
принесе багато змін.  
**☎ 0800 40 40 020**



Анонімно



Безкоштовно



Цілодобово



Без обмежень та 19 мовами

Ніхто не дізнається про ваш дзвінок. Консультантка не питатиме ваше ім'я й зобов'язана дотримуватися конфіденційності.

Консультантка також допоможе вам, якщо ви хочете тримати свою вагітність у таємниці. Ви знаєте, що таке конфіденційні пологи? Тут ваша особистість захищена, але ви не будете змушені народжувати дитину на самоті.

На нашому веб-сайті ви можете ознайомитися з корисною інформацією. Ви не самі!



# معًا سنصل إلى حل

مههما كانت الأسئلة أو الشكوك أو المخاوف التي لديك: يساعدك هاتف مساعدة الحوامل اللائي يواجهن أوضاعًا صعبة إذا كان الحمل يمثل تحديًا بالنسبة لك. من حقك الحصول على المشورة والمساعدة.

اجعلي أول جهة تتصلين بها هي المستشارات الخبيرات لدى هاتف مساعدة الحوامل اللائي يواجهن أوضاعًا صعبة.

مكالمة واحدة تحدث أثرًا كبيراً  
☎ 0800 40 40 020

على مدار الساعة 🕒 مجانًا 🆓 بدون الكشف عن هويتك 🛡️

بدون عوائق وبـ ١٩ لغة مختلفة 🌍

لن يعرف أحد شيئاً عن اتصالك. ولن تسألك المستشارة عن اسمك، وهي ملزمة بالسرية التامة.

ستساعدك المستشارة أيضًا إذا كنت ترغين في إخفاء الحمل. هل سمعتِ عن الولادة السرية؟ هنا سيتم الحفاظ على سرية هويتك، ولن تضطري لإنجاب طفلك وحدك.





# همراه یکدیگر راهی خواهیم یافت

مهم نیست که چه سئوالات، تردید یا ترسی دارید: **تلفن کمک به زنان باردار** در شرایط اضطراری در صورتی که بارداری به یک چالش تبدیل شود، همواره در خدمت شماست. شما از حق دریافت مشاوره و کمک برخوردار هستید.

مشاوران با تجربه در **تلفن کمک به زنان باردار** در شرایط اضطراری می توانند اولین نقطه تماس برای شما باشند.

یک تماس که تفاوت زیادی ایجاد می کند.

**0800 40 40 020**

ناشناس  رایگان  شبانه روزی 

در دسترس و به ۱۹ زبان 

هیچ کس از تماس شما مطلع نخواهد شد. مشاور اسم شما را نمی پرسد و متعهد به رازداری است.

چنانچه قصد دارید بارداری خود را مخفی نگه دارید نیز مشاور از شما حمایت خواهد کرد. آیا راجع به زایمان محرمانه اطلاع دارید؟ از این طریق هویت شما محفوظ می ماند و مجبور نیستید خودتان به تنهایی کودک را به دنیا بیاورید.

می توانید اطلاعات مفیدی را روی وب سایت ما بیابید. شما تنها نیستید!



## 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  
11018 Berlin  
[www.bmfsfj.de](http://www.bmfsfj.de)



### Bezugsstelle:

Publikationsversand der Bundesregierung  
Postfach 48 10 09, 18132 Rostock  
Tel.: 030 18 272 2721  
Fax: 030 18 10 272 2721  
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)

Für weitere Fragen nutzen Sie unser

Servicetelefon: **030 20 179 130**

**Montag–Donnerstag 9–18 Uhr**

**Fax: 030 18 555-4400**

E-Mail: [info@bmfsfjservice.bund.de](mailto:info@bmfsfjservice.bund.de)

**Artikelnummer:** 4FL253

**Stand:** August 2023, 2. Auflage

**Redaktion und Gestaltung:** TLGG & 365 Sherpas

**Druck:** MKL GmbH & Co. KG





**Hilfetelefon**

Schwangere in Not

 **0800 40 40 020**