

Schwanger in Bayern: Infos in Leichter Sprache

vom Bayerischen Staats-Ministerium für Familie, Arbeit und Soziales



Sie erwarten ein Baby

Be-bi

und haben viele Fragen?

Sie möchten vielleicht einmal Kinder haben

und sich schon einmal informieren?

Sie sind schwanger und haben das nicht geplant?

Und Sie wissen nicht, wie es weiter-geht?



Dann sind Sie hier richtig !

Diese Internet-Seite ist vom Bayerischen Sozial-Ministerium.

Es gibt hier Antworten auf viele Fragen rund um die Schwangerschaft.

Und Informationen über Beratungs-Angebote.

Für Frauen, Paare und junge Familien in Bayern.



Ein Baby: ja, nein, vielleicht?

Was sagen Sie dazu?

Vielleicht ist ein Baby für Sie ein Herzens-Wunsch.

Oder Sie erwarten ein Baby?

Dann haben Sie sicher viele Fragen.

Zum Beispiel zur Schwangerschaft, zur Geburt und zum Eltern-sein.

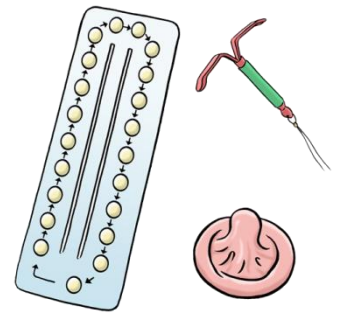


Sie möchten noch keine Kinder?

Oder für Sie steht fest: **Ich möchte überhaupt keine Kinder?**

Dann ist **Verhütung** für Sie ein wichtiges Thema.

Wie Sie sich schützen können: damit Sie nicht schwanger werden.



Oder Sie sind schwanger und haben das **nicht** geplant?

Das ist vielleicht erst einmal ein Schock.

Trotzdem müssen Sie **wichtige Entscheidungen** treffen.

Warten Sie damit nicht zu lange !

Vertrauen Sie sich einer Person an !

Reden hilft !

Zum Beispiel mit einer guten Freundin oder einem Freund.

Oder jemandem aus der Familie.

Manchmal ist aber auch eine fremde Person besser.

Es gibt **viele Beratungs-Stellen**.

Die Mitarbeiterinnen sind gut ausgebildet.

Und kennen sich gut aus.

Und sie haben schon viele Frauen kennen-gelernt,

denen es **ähnlich ging wie jetzt Ihnen !**



Beratungs-Angebote finden Sie:

- **im Internet**
- **am Hilfe-Telefon**
- **und vor Ort bei den Beratungs-Stellen.**



Infos und Beratung im Internet

Hier gibt es Infos und Beratung für schwangere Frauen:

Bitte anklicken: Internet-Seite **Schwanger und viele Fragen**

Hier können Sie das Heft **Beratung für schwangere Frauen**
lesen oder herunter-laden: **Bitte anklicken !**

(<https://www.bmfsfj.de/bmfsfj/service/publikationen/beratung-fuer-schwangere-frauen/121278>)

Hilfe-Telefon

Sie sind schwanger und haben Fragen oder Probleme?

Sie können das **Hilfe-Telefon** von der Schwangeren-Beratung anrufen.

Immer. Tag und Nacht.

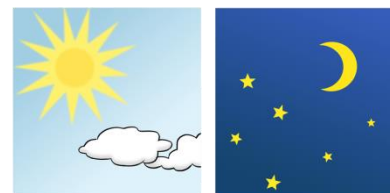
Telefon-Nummer: **08 00 – 40 40 020**

- Sie können **immer** anrufen.

Auch in der Nacht oder am Wochenende.

- Es **kostet nichts**.
- Die Beraterinnen sagen niemandem, dass Sie angerufen haben.
Und sie erzählen nichts weiter. Sie können ihnen alles anvertrauen.

- Die Beraterinnen sprechen **viele Sprachen**.
Auch **Leichte Sprache** und Gebärden-Sprache.



Hier finden Sie alle Infos in Leichter Sprache

zum **Hilfe-Telefon für Schwangere: Bitte anklicken !**

(<https://www.schwanger-und-viele-fragen.de/leichte-sprache/>)

Beratungs-Stellen

Die Beratung ist für **alle schwangeren Frauen**:

- die mehr über Schwangerschaft, Geburt und Familie wissen wollen,
- die besondere Probleme haben,
- oder die ihr Baby **nicht** bekommen möchten.

Auch nach der Geburt Ihres Babys können Sie sich beraten lassen.

Die Beratung ist:

- offen und ehrlich
- kostenlos
- anonym, wenn Sie das wollen.

Das heißt: Sie müssen Ihren Namen **nicht** sagen.

Für Mütter, Väter oder Partner und Partnerinnen.



Hier finden Sie Beratungs-Stellen **in Ihrer Nähe**.

Geben Sie bitte ein:

Bei **Standort**: wo Sie wohnen

oder bei **PLZ**: Ihre Post-Leit-Zahl

Bitte anklicken: [Zu den Beratungs-Stellen für Schwangerschafts-Fragen](https://www.stmas.bayern.de/schutz-ungeborenes-leben/beratung/index.php#sec4)

(<https://www.stmas.bayern.de/schutz-ungeborenes-leben/beratung/index.php#sec4>)

Nach der Geburt eines Babys sind Sie **eine kleine Familie**.

Auch dann ist **Beratung oft wichtig**.

Zum Beispiel bei diesen Fragen:

- Wo kann ich Geld-Hilfen bekommen?
- Welche Krankheiten kann ein Baby bekommen?
- Welche Hilfen gibt es für mich, **wenn ich mein Kind alleine erziehe?**



Auch dann können Sie sich beraten lassen.
Bei einer Beratungs-Stelle für Schwangerschafts-Fragen.
So lange, bis Ihr Kind **3 Jahre alt** ist.

Bei **Problemen in der Partnerschaft** gibt es hier Beratung:

Bitte anklicken: Ehe- und Familien-Beratungs-Stellen

(<https://www.stmas.bayern.de/eheberatung/index.php>)



Bei **Gewalt in der Familie** rufen Sie bitte das **Hilfe-Telefon** an.

Es heißt: **Gewalt gegen Frauen**

Telefon-Nummer: **08 00 – 01 16 01 6**

Infos zum Hilfe-Telefon: Bitte anklicken: Hilfe-Telefon Gewalt gegen Frauen

(<https://www.hilfetelefon.de/das-hilfetelefon/beratung/leichte-sprache.html>)

Menschen mit Behinderung als Eltern

Es ist ein Menschen-Recht: eine Familie gründen zu können.

Es kann aber für manche Menschen auch schwer sein:
Eltern zu sein.

Zum Beispiel für manche Menschen mit Behinderung.

Oder mit einer chronischen Erkrankung.

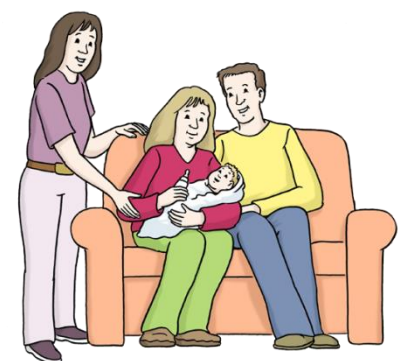
Chronische Erkrankung bedeutet:

Die Menschen haben die Erkrankung sehr lange oder immer.



Eine **persönliche Unterstützung** kann dabei helfen:

- im Familien-Alltag klar zu kommen
- die Verantwortung für ein Kind zu übernehmen.



Diese Unterstützungs-Angebote gibt es:

- Eltern-Assistenz
- Begleitete Elternschaft

Die Eltern-Assistenz

Die Eltern-Assistenz unterstützt besonders:

- Eltern mit **Körper- Behinderung**
- Eltern mit **Sinnes-Behinderung**

Das ist zum Beispiel: Hör-Behinderung oder Seh-Behinderung.



Dabei ist wichtig:

- **Die Eltern bestimmen**, welche und wie viele Hilfen sie brauchen.
- **Die Eltern wählen** eine passende Assistenz-Person aus.
- **Die Eltern entscheiden selbst** über alle Erziehungs-Fragen.

Also zum Beispiel: Wann das Kind etwas essen soll.

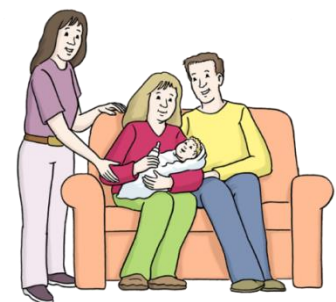
Was es anziehen soll. Oder wann das Kind ins Bett muss.



Die Begleitete Elternschaft

Die Begleitete Elternschaft ist besonders für:

- Eltern mit einer seelischen Behinderung.
- Oder für Eltern mit Lern-Schwierigkeiten.



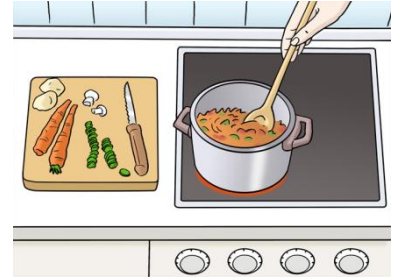
Die Eltern werden beraten, begleitet und **pädagogisch angeleitet**.

Das bedeutet: Die Begleit-Person hilft bei der Erziehung vom Kind.

Die Person zeigt den Eltern, wie sie gut mit ihrem Kind umgehen.

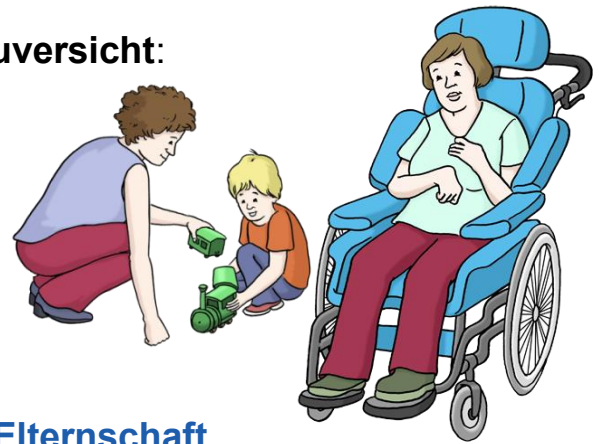
Zum Beispiel hilft sie bei diesen Fragen:

- Was darf ich meinem Kind erlauben und was nicht?
- Wie kann ich gut mit dem Geld umgehen?
- Was koche ich für mein Kind?



Die Familien bekommen dadurch **Sicherheit und Zuversicht:**

dass es dem Kind jetzt und auch später gut-geht.



Hier finden Sie ein Info-Heft in Leichter Sprache:

Bitte anklicken: Eltern-Assistenz und Begleitete Elternschaft

(https://www.behinderte-eltern.de/pdf/Ratgeber%20Elternassistentz-Leichte%20Sprache-bbe-2019_3.pdf)

Noch mehr Infos in Leichter Sprache

- Die Internet-Seite heißt: **einfach teilhaben.**

Dort finden Sie viele Infos in Leichter Sprache zu **Sexualität und Behinderung**:

Bitte anklicken: einfach-teilhabe.de

(www.einfach-teilhabe.de)

- **Donum Vitae** hat Hefte in Leichter Sprache

herausgegeben:

- Liebe, Sex und Verhütung
- Rat und Hilfe in der Schwangerschaft
- Schwangerschaft und Geburt
- Das ist wichtig bei der rechtlichen Betreuung



Hier können Sie die Hefte als PDFs herunter-laden: **Bitte anklicken !**

(<https://www.donumvitae.org/beratung-hilfe/beratung-in-leichter-sprache>)

- Die Internet-Seite heißt: **loveline.de**

Das wird so ausgesprochen: Laaf-lein.

Das ist Englisch und bedeutet: Liebes-Linie.

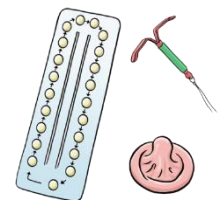
Die Internet-Seite ist **für Jugendliche** gemacht.

Und informiert über Liebe, Partnerschaft, Sex und Verhütung.



Bitte anklicken: Infos in Leichter Sprache: loveline.de

(<https://www.loveline.de/service/leichte-sprache/>)



- Die Internet-Seite heißt: **Liebesleben.de**

Dort gibt es Infos über sexuell übertragbare Krankheiten, Schutz und Verhütung.

Bitte anklicken: Infos in Leichter Sprache: Liebesleben.de

(<https://www.liebesleben.de/fuer-alle/leichte-sprache/>)

- Im **Familien-Ratgeber von der Aktion Mensch** gibt es viele Infos

Zu Familie, Rechte und Hilfen.

Bitte anklicken: Familien-Ratgeber von der Aktion Mensch

(<https://www.familienratgeber.de/leichte-sprache/themen.php>)

- Die Internet-Seite heißt: **intakt.info**

Dort gibt es Infos **für Eltern**,

die **chronisch kranke Kinder** oder **Kinder mit einer Behinderung** haben.

Sie können Fragen stellen und sich mit anderen Eltern austauschen.

Einige Infos gibt es auch in Leichter Sprache.

Bitte anklicken: Internet-Seite intakt.info

(<https://www.intakt.info/>)



Haben Sie Fragen zu dieser Internet-Seite?

Sie können uns **eine E-Mail schreiben: Bitte anklicken**

(schwanger-in-bayern@stmas.bayern.de)



Haben Sie Fragen oder Wünsche zu anderen Themen?

Bitte rufen Sie in unserem Bürger-Büro an oder schreiben Sie uns:

Telefon: 089 – 12 61 16 60

Fax: 089 – 12 26 11 4 70

E-Mail ans Bürger-Büro schreiben: **Bitte anklicken**

(buengerbuero@stmas.bayern.de)

Post-Anschrift:

Bayerisches Staats-Ministerium für Familie, Arbeit und Soziales

Bürger-Büro

Winzererstraße 9

80797 München

Übersetzung in Leichte Sprache: www.einfachverstehen.de; Bilder: © Lebenshilfe für Menschen mit geistiger Behinderung Bremen e.V., Illustrator Stefan Albers, Atelier Fleetinsel, 2013; Leichte-Sprache-Zeichen: © Inclusion Europe