

Fühlst Du Dich allein?

Wir sind für Dich da.

Eine unerwartete Schwangerschaft kann alles verändern – Ängste, Unsicherheit oder Verzweiflung auslösen. Vielleicht denkst Du an Abtreibung oder fühlst Dich in einer ausweglosen Situation. Du bist nicht allein. Die Schweizerische Hilfe für Mutter und Kind (SHMK) unterstützt Dich mit Beratung und konkreter Hilfe.

Wie wir Dir helfen:

- **Vertrauliche Beratung:** Kostenlos, rund um die Uhr, während der Schwangerschaft und nach der Geburt
- **Finanzielle und materielle Unterstützung:** Kostenlose Hilfe, damit Du wieder aufatmen kannst
- **Juristische Unterstützung:** Antworten zu Mutterschaft, Arbeit, Kinderrechten, Vaterschaftsanerkennung und Alimenten etc.

Erfahre mehr über unser Hilfsangebot:



shmk.ch



pro
onna



**Zögere nicht. Rufe an.
Bleibe nicht allein.**



**Schweizerische Hilfe
für Mutter und Kind (SHMK)**
Jurastrasse 2, Postfach
CH-4142 Münchenstein

0800 811 100

E-Mail: helpline@shmk.ch

Spenden: CH34 0900 0000 4003 0000 7

Für eine Spende via Kamera und Twint App:



Weitere Informationen unter:
www.shmk.ch . www.babyfenster.ch . www.mami-si.ch
www.hoerst-du-mich.ch . www.prodonna.ch
www.rettet-mein-baby.ch



Ungeplant schwanger?

HILFE!

Wir hören zu. Wir helfen.



Deine Fragen – unsere Unterstützung:

- **Finanzielle Sorgen? Wir helfen Dir weiter.**
- **Beziehungsprobleme? Wir hören Dir zu.**
- **Fragen zu Arbeit oder Ausbildung? Wir klären sie.**
- **Alleinerziehend und überfordert? Wir sind an Deiner Seite.**
- **Unsicher bei einer vorgeburtlichen Diagnose? Wir begleiten Dich.**



Schwanger und in Sorge?

Wir leisten kostenlose Beratung und Direkthilfe an Frauen, Paare und Familien, die durch eine Schwangerschaft oder Geburt in Not geraten.

0800 811 100

Über uns

Die SHMK ist eine gemeinnützige Stiftung, die Frauen, Paare und Familien während der Schwangerschaft oder nach der Geburt unterstützt. Unsere Fachpersonen bieten:

- Kostenlose, unbürokratische Hilfe
- Vertrauliche und kompetente Beratung
- Unterstützung rund um die Uhr

Nimm jetzt Kontakt auf – wir helfen Dir, einen Weg zu finden.

♥ **Information**
♥ **Beratung**
♥ **Hilfe**

Unsere Fachpersonen aus sozialen und medizinischen Berufen beraten Dich gerne, kostenlos und unbürokratisch, rund um die Uhr, vertraulich und kompetent.



**Schweizerische Hilfe
für Mutter und Kind**

**Wir suchen
gemeinsam
einen Weg.**

**Wir sind gerne
für Dich da:**

helpline@shmk.ch

