



**КТО ПОМОЖЕТ ...**

**ПРИ ВОЗНИКНОВЕНИИ ВОПРОСОВ**

**ИЛИ ПЕРЕЖИВАНИЙ,**

**СВЯЗАННЫХ С РОДИТЕЛЬСТВОМ**

**Самая важная информация, адреса и ссылки**



**Der Kinderschutzbund**  
Landesverband  
Hamburg

  
**Hamburg**



**Der Kinderschutzbund**  
Landesverband  
Hamburg

### Мы ждем вас, чтобы помочь словом и делом.

Вы стали родителями! Как это прекрасно! Поздравляем вас от всего сердца.

Теперь для вашей семьи начинается новый этап жизни. Есть много моментов счастья и удовольствия, особенно в первые дни после рождения ребенка, но также время от времени приходится сталкиваться с сюрпризами и трудностями.

Если вы не знаете, что дальше делать, нуждаетесь в поддержке, хотите связаться с другими родителями или профессионалами или просто задать вопросы о родах, эта брошюра может помочь вам советами, предложениями или контактами.

Нам, как Союзу защиты детей, очень важно, чтобы вы с самого начала могли хорошо развиваться как семья. Мы хотели бы вдохновить вас на создание стабильной социальной сети, на которую вы можете положиться. Сюда также относится знание координационных пунктов или мест встречи для родителей, куда вы можете обратиться по самым разным вопросам.

Любой путь начинается с первого шага. Эта брошюра призвана помочь вам чувствовать себя уверенно. Это хорошо и для вас, и для вашего малыша.



Мы желаем, чтобы ваш малыш прекрасно развивался и чтобы вы с малышом хорошо понимали друг друга.

Ваш Союз защиты детей г. Гамбурга

*Ralf Slieter*

**Ральф Слютер**  
Руководитель



### Дорогие мамы, дорогие папы, дорогие семьи в Гамбурге!

С рождением ребенка начинается новый и захватывающий период жизни.

Вас ждут большие радости, счастливые моменты и новые испытания!

В это время большинство родителей ищут совета и поддержки или просто хотят найти место, где они могут встретиться с другими семьями и обменяться опытом.

В Гамбурге есть множество предложений для молодых семей – многие из них бесплатны и наверняка находятся в непосредственной близости от вас.

В этой брошюре мы хотим дать вам общую информацию: в ней вы найдете множество полезных советов и адресов – от родительских кафе и консультаций по всем вопросам и переживаниям, связанным с родительством, до сопровождения и облегчения нагрузки в повседневной жизни.

Несомненно, найдется подходящее предложение и для вас. Попробуйте!



*M. Schlöter*

**Мелани Шлотцхауэр**

Сенатор по вопросам труда, здравоохранения, социальным вопросам, вопросам семьи и интеграции

# МНОГОЯЗЫЧНЫЙ МАТЕРИАЛ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ



## Multilingual material for parents

In the 'Who supports me ... when I have questions and feel worried about being a parent?' brochure, you will find important information, links and suggestions relating to parenthood in the first year of your child's life. The brochure also provides a list of relevant addresses in Hamburg. The QR code will take you to your desired language.



## Ebeveynler için çok dilli materyal

"Ebeveyn olmakla ilgili sorular ve endişelerde bana kim eşlik edecek" broşüründe, Hamburg'daki önemli adresler ile yaşamın ilk yılında ebeveyn olmak hakkında önemli bilgiler, bağlantılar ve öneriler bulabilirsiniz. QR kodu ile istediğiniz dile ulaşabilirsiniz.



## Matériel multilingue pour les parents

Vous trouverez dans la brochure « Qui est à mes côtés... pour mes questions et mes soucis en tant que parent » d'importantes informations, liens et suggestions concernant la parentalité au cours de la première année de vie de votre enfant ainsi que les adresses importantes à Hambourg. Vous pouvez via le code QR accéder à la langue de votre choix.



## Многоязычный материал для родителей

В брошюре «Кто поможет... при возникновении вопросов или переживаний, связанных с родительством» вы найдете важную информацию, ссылки и предложения для родителей в первый год жизни ребенка с важными адресами в Гамбурге. Используйте QR-код для перехода к нужному языку.



## مطالب چندزبانه برای والدین

«در بروشور «کی مرا همراهی می‌کند... پرسش‌ها و نگرانی‌های والدین» اطلاعات با اهمیت، لینک‌ها و پیشنهادات در مورد فرزندپروری از تولد تا یک سالگی را با آدرس‌های مهم در شهر هامبورگ به دست می‌آورید. با اسکن کردن کد کیو آر به زبان دلخواه تان وصل می‌شوید.»



## مواد متعددة اللغات للآباء والأمهات

ضمن كُتيب „من يدعمني... عندما يكون لدي أسئلة وأشعر بالقلق كوني أحد الوالدين“

ستجد معلومات وروابط واقتراحات مهمة تتعلق بالأبوة في سنة طفلك الأولى. يوفر الكتيب أيضاً قائمة بالعناوين ذات الصلة في هامبورغ. سينقلك رمز الإستجابة السريعة (QR) إلى اللغة التي تريدها.



## Material multilingüe para los padres

Encontrará información importante, enlaces y sugerencias acerca de cómo ser padres durante el primer año de vida en el folleto „Quién me acompaña... en las dudas y preocupaciones acerca de cómo ser padres“ con las direcciones principales de Hamburgo. Accederá a su idioma deseado con el código QR.



## Wielojęzyczne materiały dla rodziców

W broszurze „Kto będzie mnie wspierać... w przypadku pytań i trosk rodziców“ można znaleźć ważne informacje, łączy i inspiracje związane z rodzicielstwem w pierwszym roku życia dziecka wraz z ważnymi adresami w Hamburgu. Za pomocą kodu QR można przejść do wybranego języka.



## Багатомовні матеріали для батьків

У брошурі «Хто супроводжуватиме мене... у разі питань чи хвилювань щодо батьківства» ви знайдете важливу інформацію, посилання та поради щодо батьківства в перший рік життя, а також важливі адреси в Гамбурзі. За допомогою QR-коду ви перейдете на потрібну мову.



# КРАТКИЙ ОБЗОР ВСЕГО ВАШЕГО ПРИКЛЮЧЕНИЯ:

## Мы становимся родителями

Помощь и консультации во время беременности .....	10-13
Идеи, контрольный список и другие ссылки .....	14-15

## Малыш появился на свет

Потребности, развитие и здоровье вашего ребенка .....	18-21
Финансовая поддержка .....	22
Преодоление эмоциональных трудностей .....	23-25
Идеи, контрольный список и другие ссылки .....	26-27

## Мы растем

Контакты, образование и социальное обслуживание .....	30-33
Передышки и отдых .....	34-36
Идеи, контрольный список и другие ссылки .....	37-39

## Родительство с непростыми задачами

Родители с особыми трудностями .....	42-44
Конфликты, стресс и психические заболевания .....	45
Поиск помощи .....	46-47
Идеи, контрольный список и другие ссылки .....	48-49

## Брошюра с адресами и благодарность

# МЫ ЖДЕМ ВАС, ЧТОБЫ ПОМОЧЬ СЛОВОМ И ДЕЛОМ.

С помощью брошюры «Кто поможет ...» мы хотели бы помочь вам сориентироваться и поддержать вас. Здесь вы найдете информацию, практические советы и полезные предложения на время беременности и младшего детского возраста вашего малыша. Чтобы узнать больше, вы можете получить дополнительную информацию с помощью QR-кодов.

В прилагаемой брошюре с адресами вы найдете список мест, куда можно обратиться в Гамбурге: как межрайонных, так и отсортированных по районам, чтобы вы могли быстро найти подходящие предложения в непосредственной близости от вас.

Желаем вам приятного чтения.





Мы становимся родителями

# МЫ СТАНОВИМ- СЯ РОДИТЕЛЯМИ

Все начинается со слов **«Я беременна»**. В каждом из нас эти слова вызывают что-то свое. И это совершенно нормально. Важно, чтобы у вас, будущих родителей, никогда не возникало чувства одиночества. Вот-вот наступит новая жизнь. Сначала соберитесь: Где я нахожусь, что будет дальше?

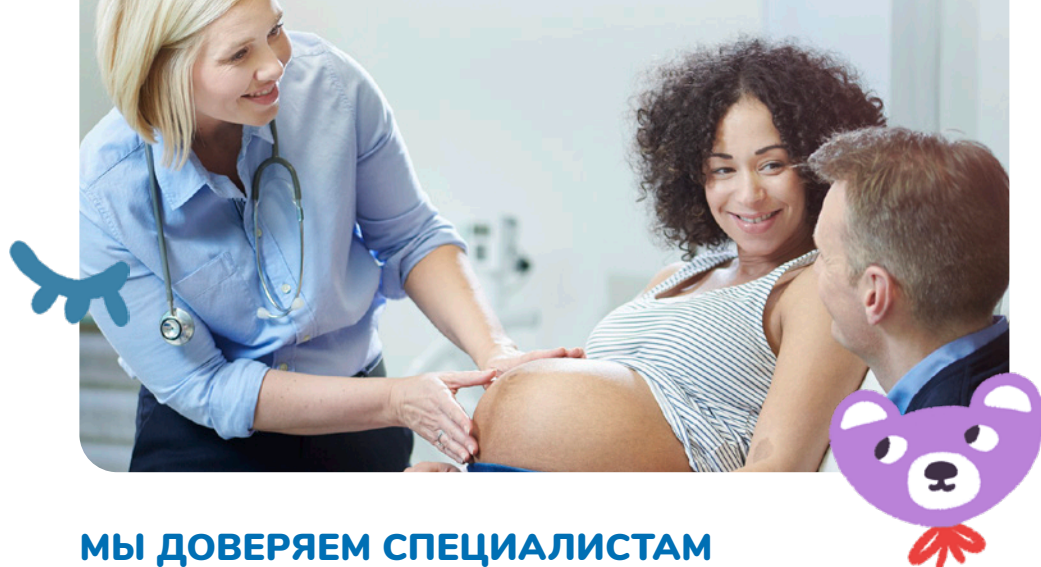


## МЫ ОТДАЕМ СЕБЯ В НАДЕЖНЫЕ РУКИ

Есть много людей, которые расскажут вам, что можно и что нельзя делать во время беременности. Важно знать, кому можно доверять и кто действительно может вам помочь. Первым местом, куда следует обратиться, всегда является гинекологический кабинет. Здесь вы не только пройдете необходимые обследования, но и получите много советов по беременности и проведению времени с малышом.

**СОВЕТ:** Информацию о здоровом питании и занятиях спортом во время беременности можно найти по адресу:

[www.gesund-ins-leben.de/fuer-familien/fit-durch-die-schwangerschaft](http://www.gesund-ins-leben.de/fuer-familien/fit-durch-die-schwangerschaft)



## МЫ ДОВЕРЯЕМ СПЕЦИАЛИСТАМ

Наряду с гинекологами большую помощь оказывают акушерки. Они сопровождают вас на протяжении беременности и после рождения малыша.

Также существуют специальные предложения, такие как «Консультанты для малышей Гамбурга», которые служат местом, куда могут обратиться будущие и свежеспеченные родители. **Службы поддержки** знают консультационные центры и предложения по здравоохранению в вашем районе города и помогут вам найти подходящее предложение для решения ваших задач. Вы

найдете эти службы в большинстве родильных домов и центров родовспоможения в Гамбурге, а также в некоторых частных гинекологических, педиатрических и подростковых врачебных кабинетах.

В районах Гамбурга есть **26 семейных команд**, к которым вы можете обратиться еще во время беременности при возникновении вопросов по родительству и которые могут предложить вам квалифицированную помощь по мере взросления вашего малыша.



### ПОЛЕЗНО ЗНАТЬ: КАК НАЙТИ АКУШЕРКУ?

Существуют разные способы найти акушерку, которая может присматривать за вами дома до и после родов. Вы можете найти в Интернете адреса и контакты акушерок, находящихся в непосредственной близости от вас.

За дополнительной информацией о том, как найти акушерку, вы можете обратиться в больничную кассу, гинекологический кабинет, родильный дом или в ассоциацию акушерок Гамбурга. Акушерку также можно найти по адресу:

[www.hebammenverband-hamburg.de/familien/hebammensuche](http://www.hebammenverband-hamburg.de/familien/hebammensuche)





## МЫ ИЩЕМ ЛИЧНЫЕ КОНСУЛЬТАЦИИ

Существует много способов получить совет и поддержку во время беременности – по телефону или лично на месте, например, в консультационных центрах для беременных. В рамках различных предложений программы «Frühe Hilfen» можно получить дополнительную информацию и помощь.

Друзья и семья могут оказать огромную поддержку. Только не позволяйте сбить себя с толку слишком большому количеству мнений из Интернета. Доверьтесь специалистам.



### ПОЛЕЗНО ЗНАТЬ: FRÜHE HILFEN

Frühe Hilfen – это разнообразные предложения для беременных и семей с детьми до трех лет. Они помогают получить информацию, консультации и практическую поддержку.

- Консультации для матерей в районных управлениях Гамбурга
- Консультации во всех родильных домах и некоторых частных врачебных кабинетах, проводимые службами поддержки (например, консультантами для малышей)
- Семейные команды (состоящие из специалистов в сфере здравоохранения, таких как семейные акушерки, семейные медицинские и педиатрические сестры, а также специалистов по социально-педагогической деятельности)
- Встречи для родителей и детей в районе (например, родительские школы, детско-родительские центры или детские и семейные центры)
- Консультации для родителей в открытые приемные часы или индивидуальные консультации по таким темам, как плач, сон, питание

У всех родителей есть возможность получить поддержку. Дополнительную информацию можно получить по адресу:

[www.elternsein.info/fruehe-hilfen/was-sind-fruehe-hilfen](http://www.elternsein.info/fruehe-hilfen/was-sind-fruehe-hilfen)



**Горячая линия помощи беременным в затруднительном положении** предлагает вам консультацию. Здесь можно получить анонимный совет и поддержку по телефону, в чате или по электронной почте. Информацию и контактные данные можно найти по адресу:

[www.hilfetelefon-schwangere.de](http://www.hilfetelefon-schwangere.de)



0800 4040020

### ПОЛЕЗНО ЗНАТЬ: ТЯЖЕЛЫЕ, ГРУСТНЫЕ ЧУВСТВА

Психический стресс во время беременности и в первые дни жизни ребенка – это нормально. Но если переживания и сомнения относительно материнства и отцовства очень «нагружают» вас, обратитесь за помощью как можно раньше. Так родительство также (снова) станет приносить радость и не будет омрачено слишком тяжелым бременем.

Дополнительную информацию можно найти по адресу:

[www.elternsein.info/alltag-mit-kind/schwangerschaft-und-geburt/schwere-gefuehle-in-der-schwangerschaft-und-nach-der-geburt](http://www.elternsein.info/alltag-mit-kind/schwangerschaft-und-geburt/schwere-gefuehle-in-der-schwangerschaft-und-nach-der-geburt)



### ДЕНЬГИ ИГРАЮТ РОЛЬ

Если вы беременны и получаете гражданское пособие, вы также можете подать заявление на так называемые «дополнительные потребности, связанные с беременностью» и единовременные пособия. Информацию об этом можно получить в консультационных центрах для беременных (например, в церковной благотворительной службе и в службе Sozialdienst katholischer Frauen e.V.). Там вы также можете подать заявление на

получение финансовой помощи от Федерального фонда «Мать и дитя».

Подробности можно найти по адресу:  
[www.familienportal.de/familienportal/lebenslagen/schwangerschaft-geburt/staatliche-leistungen](http://www.familienportal.de/familienportal/lebenslagen/schwangerschaft-geburt/staatliche-leistungen)



## МЕСТО ДЛЯ ВАШИХ ИДЕЙ

Какими будут следующие шаги?

## ЛИЧНЫЙ КОНТРОЛЬНЫЙ СПИСОК

Вы становитесь родителями – вот пункты, которые важны перед рождением вашего ребенка:

- ☐ Найти гинекологический кабинет
- ☐ Найти акушерку
- ☐ Найти родильную клинику/родильный дом и стать там на учет для родов
- ☐ При необходимости записаться на курсы подготовки к родам
- ☐ При необходимости поставить в известность работодателя, подать заявление на отпуск по уходу за ребенком
- ☐ Подать заявление на получение финансового обеспечения
- ☐ При необходимости уже сейчас подготовить документы для подачи после рождения ребенка (например, для получения свидетельства о рождении, пособия на ребенка, родительского пособия) – более подробную информацию см. в главе «Малыш появился на свет»
- ☐ Поиск педиатрического кабинета
- ☐ Для не состоящих в браке пар: получить подтверждение отцовства/заявление о наделении обоих родителей родительскими правами в управлении по делам молодежи/опекунском отделе
- ☐ Позаботиться о приданом для малыша
- ☐ При возникновении вопросов и переживаний: воспользоваться консультациями и поддержкой, например, предложениями программ «Frühe Hilfen» или консультациями для беременных

Более точную информацию можно найти по адресу:  
[www.familienportal.de/checklisten](http://www.familienportal.de/checklisten)



## САМЫЕ ВАЖНЫЕ ССЫЛКИ

Здесь мы привели все важные ссылки из этой главы:

### Планирование семьи:

**familienplanung.de**  
UNABHÄNGIG UND WISSENSCHAFTLICH FUNDIERT



**Ссылка:** [www.familienplanung.de](http://www.familienplanung.de)

### Федеральный фонд «Мать и дитя»:

**BUNDESTIFTUNG  
MUTTER und KIND**  
Schutz des ungeborenen Lebens



**Ссылка:** [www.bundestiftung-mutter-und-kind.de](http://www.bundestiftung-mutter-und-kind.de)

### «Frühe Hilfen» в Гамбурге:

**FRÜHE  
HILFEN  
HAMBURG**



**Ссылка:** [www.hamburg.de/fruehe-hilfen/4267370/guter-start-fuer-hamburgs-kinder](http://www.hamburg.de/fruehe-hilfen/4267370/guter-start-fuer-hamburgs-kinder)

### Больницы и родильные дома:

  
**Hamburg**



**Ссылка:** [www.hamburg.de/krankenhausverzeichnis/2832780/geburtskliniken](http://www.hamburg.de/krankenhausverzeichnis/2832780/geburtskliniken)

### Родительство:

**Nationales Zentrum  
Frühe Hilfen**



**Ссылка:** [www.elternsein.info](http://www.elternsein.info)

### Сексуальное здоровье (на разных языках):

**zanzu** Mein Körper  
in Wort  
und Bild



**Ссылка:** [www.zanzu.de](http://www.zanzu.de)



Малыш появился на свет



# МЫ ЕДЕМ ДОМОЙ



Начинается **новый этап жизни**, и теперь есть маленькое существо, которое нуждается в вашем внимании круглые сутки. Сначала вам придется привыкнуть к этим замечательным, но в то же время непростым переменам. Терпение и время при этом ценные помощники.



## ЧТО НУЖНО МОЕМУ РЕБЕНКУ?

Как правильно кормить и ухаживать за малышом? Что он уже может? Что он должен уметь? Как он развивается? В начале вы столкнетесь с множеством вопросов. Некоторые из них могут вселять беспокойство. Просто сохраняйте спокойствие, так бывает со всеми свежеспеченными родителями. Подходите ко всему не спеша.

Краткий обзор основных этапов развития вашего ребенка можно найти по адресу [www.kindergesundheit-info.de/themen/entwicklung/0-12-monate](http://www.kindergesundheit-info.de/themen/entwicklung/0-12-monate)



## ПОЛЕЗНО ЗНАТЬ: «КАК ЛУЧШЕ ВСЕГО КОРМИТЬ РЕБЕНКА?»

Грудное вскармливание имеет множество преимуществ и является здоровым способом питания для детей. Но могут быть причины, по которым вы предпочитаете кормление из бутылочки. Это тоже нормально.

Обсудите эту тему со своей акушеркой. Если у вас еще нет акушерки, вы можете попробовать найти ее в кратчайшие сроки через онлайн-порталы или записаться на прием в консультационный центр для матерей, находящийся рядом с вами. Вы также можете посетить открытые приемы акушерок, которые можно найти в Интернете или узнать в семейной команде.

**Все ссылки можно найти на странице 27.**

Чтобы получить первое представление, вы также можете посмотреть видео акушерки: [www.elternsein.info/alltag-mit-kind/stillen/stillen-passt-das-zu-mir](http://www.elternsein.info/alltag-mit-kind/stillen/stillen-passt-das-zu-mir)



## МАЛЫШИ УЧАТСЯ СПАТЬ

Фиксированный ритм сна не является врожденным. С помощью установленных ритуалов вы можете помочь малышу научиться спать регулярно: Для этого положите его на привычное спальное место, по возможности в спальный мешок. Затемните помещение. Вы можете сыграть или спеть хорошо знакомую колыбельную. Ваш малыш усваивает: **Сейчас время отхода ко сну.**

Более подробную информацию о **беспроblemном сне ребенка** можно найти по адресу: [www.hamburg.de/babyschlaf](http://www.hamburg.de/babyschlaf)



## ПОЛЕЗНО ЗНАТЬ: «ЭМОЦИОНАЛЬНАЯ СВЯЗЬ»

Эмоциональная связь с родителями делает ребенка психически сильным. Для этого младенцам нужно много надежного физического контакта и утешения, когда они плачут. Так они усваивают: «Я могу положиться на своих родителей, когда я нуждаюсь в помощи».

Многим родителям удается быстро приспособиться к потребностям своего малыша. Другим родительство доводит до предела. Что хочет сказать мне мой ребенок, когда он плачет, не хочет спать или есть? Понять это может быть непросто. Не бойтесь обратиться за помощью. Родительству можно научиться!

**Подробнее можно узнать здесь:**

В повседневном воспитании вам помогут **письма для родителей**. Они дают вам информацию о типичных особенностях развития и поведения детей этой возрастной группы. В некоторых районах письма для родителей можно получить бесплатно в управлении по делам молодежи или в управлении здравоохранения или заказать самостоятельно на сайте [www.ane.de](http://www.ane.de). Также есть двуязычные турецко-немецкие письма для родителей.



## ХОРОШО ЛИ РАЗВИВАЕТСЯ МОЙ РЕБЕНОК?

В каждом районе можно найти консультационные центры для матерей. Там родители младенцев и детей младшего возраста могут получить консультации по различным вопросам, касающимся здоровья, питания, ухода и развития своего ребенка. Также возможны визиты на дом, и многие консультационные центры для матерей по запросу предлагают приветственные визиты для малышей.

Дополнительную информацию можно найти по адресу:

[www.hamburg.de/kindergesundheit](http://www.hamburg.de/kindergesundheit)



## ПОЛЕЗНО ЗНАТЬ: ПРОФИЛАКТИЧЕСКИЕ ПЕДИАТРИЧЕСКИЕ ОСМОТРЫ И «ЖЕЛТАЯ КНИЖКА»

Предварительные педиатрические осмотры очень важны и оплачиваются больничной кассой. К срокам проведения осмотра U1 - U9 и J1 возьмите с собой «Желтую книжку», которую вы получили при выписке из клиники. В ней документально фиксируется каждая подробность развития вашего ребенка. Это позволяет своевременно распознать и вылечить возможные задержки развития или отклонения от нормы.

Некоторые педиатры и больничные кассы напоминают о приближении следующего профилактического педиатрического осмотра. Администрация Гамбурга также приглашает на некоторые из обследований, которые призваны улучшить здоровье и защиту детей.

Здесь можно подробнее узнать об отдельных профилактических педиатрических осмотрах:

[www.seelisch-gesund-aufwachsen.de](http://www.seelisch-gesund-aufwachsen.de)





Малыш появился на свет



## ГДЕ И КАК НАЙТИ ФИНАНСОВУЮ ПОДДЕРЖКУ?

Большинство родителей имеют право на получение пособия на ребенка и родительского пособия, если выполнены определенные условия.

Заявление на получение пособия на ребенка подается в отдел семейных пособий, заявление на получение родительского пособия – в отдел выдачи родительских пособий вашего района. Обе выплаты помогут вам покрыть возникающие расходы.

Родители с низкими доходами, возможно, могут получить пособие на оплату жилья, надбавку на детей и выплаты на образование и интеграцию. Родители, получающие гражданское пособие, должны зарегистрировать своего ребенка в центре занятости, чтобы он был включен в число членов домохозяйства.

Вы можете подать заявление на получение аванса по выплате алиментов, если вы воспитываете ребенка в одиночку и не получаете или нерегулярно получаете алименты для вашего ребенка от другого родителя. Родители-одиночки, получающие гражданское пособие, имеют право на дополнительные потребности.

Во многих районах есть центры социального консультирования, которые проверят ваши права и помогут вам с подачей заявлений. Вы также можете получить информацию в консультационных центрах для беременных.

Обзор всех выплат можно найти здесь:  
[www.familienportal.de/familienportal/familienleistungen/staatliche-leistungen-fuer-familien-138196](http://www.familienportal.de/familienportal/familienleistungen/staatliche-leistungen-fuer-familien-138196)



## ПОЛЕЗНО ЗНАТЬ: СВИДЕТЕЛЬСТВО О РОЖДЕНИИ И ПОСОБИЕ НА РЕБЕНКА

С помощью онлайн-сервиса «Kinderleicht zum Kindergeld» вы можете указать имя своего ребенка, заказать свидетельства о рождении и подать заявление на получение пособия на ребенка, не обращаясь в органы власти лично. Этой услугой можно воспользоваться в цифровом или аналоговом виде с помощью трехстороннего комбинированного бланка. **Более подробную информацию можно найти по ссылке на странице 27.**



## РАСТЕМ ВМЕСТЕ КАК СЕМЬЯ

Теперь вы родители – то, что наполняет вас счастьем, одновременно может быть много и утомительно. Грудное вскармливание может проходить не так, как вы это себе представляли, а иногда ваш ребенок не хочет спать, когда пришло время сна. Он еще не умеет выражать свои мысли и плачет, в то время как вы переживаете, что делаете что-то не так.

Возьмитесь за эту большую задачу как родители в команде. Узнайте вместе, как вы можете поддержать друг друга. Найти себя как родители и расти вместе как семья не всегда легко и может привести к разногласиям и спорам вплоть до мыслей о



расставании. В консультационных центрах могут помочь при проблемах, связанных с партнерскими отношениями, и гнетущих конфликтах.

## ПОЛЕЗНО ЗНАТЬ: КОНСУЛЬТАЦИИ

Различные учреждения программы «Frühe Hilfen», например, семейные команды (см. стр. 12), предлагают квалифицированную помощь, если вы чувствуете себя неуверенно и у вас есть вопросы о подрастании своего ребенка и уходе за ним. Кроме того, в каждом районе есть консультационные центры по воспитанию детей, где можно получить консультации по всем вопросам, связанным с воспитанием детей, конфликтами в партнерских отношениях, а также при расставаниях и разводах. Более подробную информацию можно найти здесь:

[www.hamburg.de/erziehung](http://www.hamburg.de/erziehung)

## «РАДУЖНЫЕ» РОДИТЕЛИ

Жизнь семей, в которых хотя бы один из родителей является лесбиянкой, геем, бисексуалом, интерсексуалом или транссексуалом, столь же красочна и разнообразна, как и жизнь других семей. Тем не менее, они могут столкнуться с особыми трудностями. Поэтому для «радужных» родителей имеются специализированные консультационные услуги. Более подробную информацию можно найти здесь:

[www.hamburg.de/familienwegweiser/10101702/regenbogenfamilien](http://www.hamburg.de/familienwegweiser/10101702/regenbogenfamilien)



## ПОМОЩЬ В ПОВСЕДНЕВНОЙ ЖИЗНИ

Вы обессилели? Переутомились? Нам часто бывает трудно просить о помощи или принимать ее. Но люди, которым вы небезразличны – семья, друзья, возможно, соседи – с удовольствием захотят вам помочь.

Вы также можете воспользоваться следующими возможностями:

- Помощь в ведении домашнего хозяйства, при особых потребностях финансируемая из больничной кассы
- Добровольные семейные кураторы из Союза защиты детей г. Гамбурга
- Служба welcome, которая выручит вас в первые месяцы после родов за небольшое участие в расходах
- Пенсионеры из службы помощи бабушек, которые облегчают повседневную жизнь



## ПОЛЕЗНО ЗНАТЬ: БЫТЬ РОДИТЕЛЕМ-ОДИНОЧКОЙ

Родителю-одиночке приходится самостоятельно справляться с работой, домашним хозяйством и воспитанием детей. Это колоссальный труд, но постоянная перегрузка повышает и уровень стресса.

Позаботьтесь о себе и обратитесь за помощью. Обмен опытом с другими неполными семьями также может дать новые идеи и облегчение.

Более подробную информацию можно найти по адресу:  
[www.hamburg.de/familienwegweiser/116594/alleinerziehen](http://www.hamburg.de/familienwegweiser/116594/alleinerziehen)



## ВСЕ ГРОЗИТ ОБРУШИТЬСЯ НА МЕНЯ

Как бы вы ни старались, ваш ребенок просто не перестает плакать? Как раз, когда вы сами страдаете от недостатка сна, это может довести вас до отчаяния. И таких испытаний для нервов еще больше: Засыпание или сон просто не налаживаются, ваш малыш ведет себя особенно своенравно, или общая ситуация создает все большее напряжение в ваших отношениях.

Вы также найдете подходящие места, куда можно обратиться для решения подобных проблем.

**Адреса можно найти на странице 27.**

## ПОЛЕЗНО ЗНАТЬ: МОЙ РЕБЕНОК ТАК МНОГО ПЛАЧЕТ

Каждый ребенок уникален, и не в последнюю очередь это касается плача. Одни делают это больше, другие меньше. Но всех их объединяет одно: Они не хотят вас раздражать. Это их способ выразить себя.

У вас ощущение, что ваш ребенок плачет больше, чем другие? Вы не можете (больше) выносить такой уровень шума? Очень важно: Никогда не трясите своего малыша.

Так вы можете его серьезно травмировать или даже убить.

Если вы в отчаянии, попробуйте следующее:

1. Положите ребенка в безопасное место (например, в детскую кроватку с решетками или на пол),
2. выйдите из комнаты,
3. глубоко подышите,
4. проверяйте ребенка каждые несколько минут,
5. обратитесь за помощью, если это необходимо.

В большинстве случаев чрезмерный плач у младенцев постепенно проходит после третьего месяца жизни.

При необходимости воспользуйтесь консультациями для капризных детей по адресу:

[www.schreibabyberatung-hamburg.de](http://www.schreibabyberatung-hamburg.de)



## МЕСТО ДЛЯ ВАШИХ ИДЕЙ

Какими будут следующие шаги?

## ЛИЧНЫЙ КОНТРОЛЬНЫЙ СПИСОК

Ваш малыш появился на свет – вот пункты, которые важны после рождения вашего ребенка:

- ☐ Подать заявление на получение свидетельства о рождении
- ☐ Подать заявление на получение пособия на ребенка
- ☐ Подать заявление на получение родительского пособия
- ☐ Зарегистрировать ребенка в больничной кассе
- ☐ При необходимости зарегистрировать ребенка в центре занятости
- ☐ При необходимости подать заявление на получение дополнительного финансового обеспечения

Более точную информацию можно найти по адресу

**[www.familienportal.de/checklisten](http://www.familienportal.de/checklisten)**



## САМЫЕ ВАЖНЫЕ ССЫЛКИ

Здесь мы привели все важные ссылки из этой главы:

Консультационные центры для матерей:

Семейная команда в вашем районе:



**Ссылка:** [www.hamburg.de/  
behoerdenfinder/suche/muetterberatung](http://www.hamburg.de/behoerdenfinder/suche/muetterberatung)



**Ссылка:** [www.hamburg.de/fruehe-  
hilfen/13605996/familienteams](http://www.hamburg.de/fruehe-hilfen/13605996/familienteams)

Развитие ребенка:

[kindergesundheit-info.de](http://kindergesundheit-info.de)



**Ссылка:** [www.kindergesundheit-info.de](http://www.kindergesundheit-info.de)

Повседневная помощь, советы и разрешение конфликтов:



**Ссылка:** [www.stark-familie.info/de](http://www.stark-familie.info/de)

wellcome:

wellcome



**Ссылка:** [https://www.welcome-online.  
de/hilfe-nach-der-geburt](https://www.welcome-online.de/hilfe-nach-der-geburt)

Kinderleicht zum Kindergeld:



**Ссылка:** [www.hamburg.de/  
kinderleicht-zum-kindergeld](http://www.hamburg.de/kinderleicht-zum-kindergeld)



Мы растем

# МЫ ЛУЧШЕ УЗНА- ЕМ ДРУГ ДРУГА

Прошли первые несколько недель. Вы привыкаете друг к другу, и рутинные процессы налаживаются.



## КОНТАКТЫ, КУРСЫ И КОНСУЛЬТАЦИИ

Есть много возможностей испытать новые ощущения с малышом, познакомиться с другими родителями и обменяться опытом. Выбирайте сами между постоянными курсами и открытыми местами для встреч.

### Родительские школы и семейные образовательные центры

Здесь вы найдете такие популярные предложения, как

- Встречи для малышей и детей-ползунков

- Массаж для малышей
- Группы для родителей и детей
- Курсы, в том числе специально для отцов

Или вам нужна помощь в развитии и воспитании ребенка, в решении проблем партнерства или вопросов о родительстве? В программах курсов вы также найдете то, что вам нужно.

## КУРСЫ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

Курсы для родителей, такие как «Сильные родители – сильные дети»®, могут укрепить вашу уверенность в себе как в родителе и почувствовать больше радости и меньше стресса в семейной жизни.

Подробнее о курсе «Сильные родители – сильные дети»® вы можете узнать по адресу:

[www.kinderschutz-bund-hamburg.de/projects-archive/starke-eltern-starke-kinder](http://www.kinderschutz-bund-hamburg.de/projects-archive/starke-eltern-starke-kinder)



## ДЕТСКИЕ И СЕМЕЙНЫЕ ЦЕНТРЫ

Кроме того, во многих районах города есть семейные центры. В них можно найти широкий спектр предложений для семей с

детьми всех возрастов, таких как встречи и группы, повседневная поддержка, социальное консультирование и многое другое.

### ПОЛЕЗНО ЗНАТЬ: КАК НАЙТИ КУРСЫ И ПРЕДЛОЖЕНИЯ?

Портал «Hamburg aktiv» предлагает полный обзор всех образовательных и развлекательных мероприятий в районах Гамбурга: от грудничкового плавания, детского массажа и первой помощи для детей до послеродовой восстановительной гимнастики и йоги.

Ссылка на портал: [www.hamburg-aktiv.info](http://www.hamburg-aktiv.info)



## ЦЕНТРЫ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ И ДЕТЕЙ

Ваш ребенок младше трех лет и у него еще нет места в детском саду? Многие детские сады имеют центры для родителей и детей, которые могут стать для вас хорошим местом для встреч. Здесь вы встретите других родителей и сможете обменяться опытом.

Кроме того, там вы найдете информационные и консультационные предложения, касающиеся жизни с младенцем и ребенком младшего возраста.

Более подробную информацию можно найти по ссылке на странице 38.

При возникновении вопросов и переживаний, связанных с семейной жизнью, **телефоны доверия для родителей и онлайн-консультации** предлагают быструю первую помощь, не выходя из дома.



### ПОЛЕЗНО ЗНАТЬ: ИСПОЛЬЗОВАНИЕ СОЦИАЛЬНЫХ СЕТЕЙ

Каждый день уделяйте малышу «качественное время», когда есть место только для вас и вашего ребенка. Отложите свой мобильный телефон и будьте только для вашего ребенка.

Он учится: «Я важен, речь идет обо мне». Ему необходим этот опыт, чтобы хорошо развиваться.

Не сажайте ребенка перед цифровыми устройствами. Это приводит к перевозбуждению юного мозга. Более точную информацию можно получить по адресу [www.bildschirmfrei-bis-3.de](http://www.bildschirmfrei-bis-3.de)





## МЕСТА В ДЕТСКОМ САДУ, ВНИМАНИЕ, МАРШ!

Вы уже нашли место в детском саду? Некоторые родители начинают поиски еще во время беременности, другие ждут до рождения ребенка. Так или иначе: Стоит

заранее позаботиться об этом, так как места в детских садах пользуются огромным спросом. Система поиска детских садов поможет вам найти подходящий.

### ПОЛЕЗНО ЗНАТЬ: ОСВОБОЖДЕНИЕ ОТ УПЛАТЫ ВЗНОСОВ ПРИ ПОСЕЩЕНИИ ДЕТСКОГО САДА

Уход за ребенком с обедом в детском саду в течение пяти часов в день является бесплатным. Также и дневной уход за детьми – услуги, предоставляемые няней по дневному семейному уходу за детьми – до 30 часов в неделю.

И вот как это работает: Найдите детский сад и заключите договор о предоставлении места в нем. Затем подайте в районное управление заявление на получение купона на посещение детского сада. Более подробную информацию можно найти по адресу: [www.hamburg.de/kitaplatz](http://www.hamburg.de/kitaplatz)

Вы не так давно в Германии и нуждаетесь в помощи? В некоторых районах есть консультанты по культурным вопросам, которые с радостью помогут вам. Более подробную информацию можно найти по адресу: [www.kita-einstieg-hamburg.de/kitakulturlotsinnen](http://www.kita-einstieg-hamburg.de/kitakulturlotsinnen)



## КВАРТИРА, БЕЗОПАСНАЯ ДЛЯ ДЕТЕЙ

Ваш ребенок уже может немного ползать? Он уже поднимается, держась за мебель? Сейчас самое время позаботиться о том, чтобы сделать свою квартиру безопасной для детей.

Но как бы вы ни были осторожны, случиться может всякое – от мелких травм до серьезных несчастных случаев.

Более подробную информацию по теме здоровья детей – в том числе на разных языках – можно найти по адресу: [www.hamburg.de/kindergesundheits/1131402/fibel-kinderunfaelle](http://www.hamburg.de/kindergesundheits/1131402/fibel-kinderunfaelle)



Это самые важные места, куда можно обратиться:

### Педиатрическая служба скорой помощи

В выходные и праздничные дни вы можете обратиться в педиатрическую службу скорой помощи ассоциации врачей больничных касс г. Гамбурга. В экстренных случаях вы также можете отвезти своего ребенка в любую детскую клинику.

### Детские клиники

Если это необходимо, педиатрический кабинет или служба скорой медицинской помощи направит вашего ребенка в детскую клинику. Например, причинами могут быть несчастный случай или серьезное заболевание.

В клинике ваш ребенок получит всесторонний уход. Часто можно ускорить процесс выздоровления, если мать или отец остаются с ребенком на ночь.

Все контактные данные можно найти по ссылкам, начиная со страницы 38.



## ЗАБОТА О СЕБЕ

Повседневная жизнь с ребенком, переориентация всей семьи и недостаток сна могут вызвать довольно большой стресс. Вы можете переутомиться или даже страдать от проблем со здоровьем.

Важно не забывать о себе в рамках круглосуточной работы и заряжать свои батарейки! Делайте небольшие перерывы и займитесь тем, что вам нравилось делать до рождения ребенка и что доставляет вам удовольствие: Выйдите на природу или займитесь спортом, послушайте музыку, встретьтесь с друзьями. Планируйте свой небольшой перерыв постоянно и регулярно, чтобы он не затерялся в повседневной семейной жизни. При крайнем утомлении вам также может подойти курс лечения для матери/отца и ребенка.

Более подробную информацию можно найти по адресу:

[www.elternsein.info/alltag-mit-kind/gesundheits/mutter-kind-kur-oder-vater-kind-kur-damit-sie-gesund-bleiben](http://www.elternsein.info/alltag-mit-kind/gesundheits/mutter-kind-kur-oder-vater-kind-kur-damit-sie-gesund-bleiben)



## ПОЛЕЗНО ЗНАТЬ: НАЙТИ СПОСОБ РАССЛАБИТЬСЯ

Даже небольшие активные занятия и короткие упражнения на осознанность помогают снять стресс и расслабиться. Осознанно выпитая чашка чая, вечернее воспоминание о прекрасном моменте дня или короткая пауза и осознанное дыхание – вот небольшие стратегии для улучшения самочувствия.

Ношение ребенка, согнутая поза при смене подгузников и взятии его на руки, постоянная готовность к действию могут чрезмерно напрягать вас. Следите за тем, чтобы время от времени расслаблять плечи и поддерживать прямую осанку. Ведь хорошая осанка также может положительно влиять на ваше настроение.

Идеи небольших активных занятий и упражнений для снятия стресса можно найти по адресу: [www.coreszon.com/de/werkzeugkasten/werkzeug-fur-zuhause](http://www.coreszon.com/de/werkzeugkasten/werkzeug-fur-zuhause)



## ВЗРОСЛЕНИЕ В РОЛИ РОДИТЕЛЕЙ

В родительстве нужно упражняться. Некоторые думают, что все получится само собой. Иногда так и происходит, но часто требуется время, чтобы стать уверенным в новой родительской роли. Предоставьте себе это время. В частности, часто приходится отказываться от ранее составленных планов. С детьми жизнь становится

гораздо более непредсказуемой, что имеет свои преимущества и недостатки. Постарайтесь увидеть преимущества. И для вас как родителей может быть удовольствием испытать что-то новое, подойти к делам иначе. Это означает рост как для родителя, так и для вашего ребенка. Вы растете (вместе) как семья.



## МЕСТО ДЛЯ ВАШИХ ИДЕЙ

Какими будут следующие шаги?

## ЛИЧНЫЙ КОНТРОЛЬНЫЙ СПИСОК

Первые годы с ребенком – вот самые важные пункты из этой главы:

- ☐ При необходимости забронировать курсы
- ☐ Найти детский сад
- ☐ Подать заявление на получение купона на посещение детского сада
- ☐ Сделать квартиру безопасной для ребенка
- ☐ Включить в план заботу о себе/небольшие перерывы

## САМЫЕ ВАЖНЫЕ ССЫЛКИ

Здесь мы собрали все полезные ссылки из этой главы:

### Семейный путеводитель:



Hamburg



**Ссылка:** [www.hamburg.de/familienwegweiser/118064/familienbildung](http://www.hamburg.de/familienwegweiser/118064/familienbildung)

### Детский сад – информация о стоимости и правах:



Hamburg



**Ссылка:** [www.hamburg.de/elternbeitrag](http://www.hamburg.de/elternbeitrag)

### Растим детей в безопасности – профилактика несчастных случаев:

[kindergesundheit-info.de](http://kindergesundheit-info.de)



**Ссылка:** [www.kindergesundheit-info.de/themen/sicher-aufwachsen](http://www.kindergesundheit-info.de/themen/sicher-aufwachsen)

### Консультации по телефону и онлайн:

NummergegenKummer



**Ссылка:** [www.nummergegenkummer.de](http://www.nummergegenkummer.de)

### Система поиска детских садов:



Hamburg



**Ссылка:** [www.hamburg.de/kita-finden](http://www.hamburg.de/kita-finden)

### Информация о детских садах:



Hamburg



**Ссылка:** [www.hamburg.de/kita](http://www.hamburg.de/kita)

### Ассоциация врачей больничных касс:



**Ссылка:** [www.kvhh.net](http://www.kvhh.net)

### Вызов врача:



ARZTRUF HAMBURG



**Ссылка:** [www.arztruf-hamburg.de](http://www.arztruf-hamburg.de)

### Центры для родителей и детей:



Hamburg



**Ссылка:** [www.hamburg.de/eltern-kind-zentren](http://www.hamburg.de/eltern-kind-zentren)

### Детские клиники:



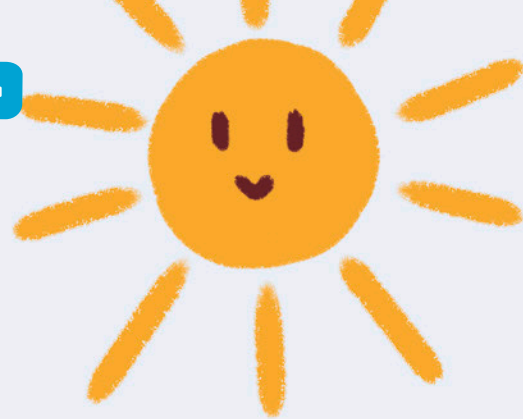
Hamburg



**Ссылка:** [www.hamburg.de/krankenhausverzeichnis/2833184/kinder](http://www.hamburg.de/krankenhausverzeichnis/2833184/kinder)

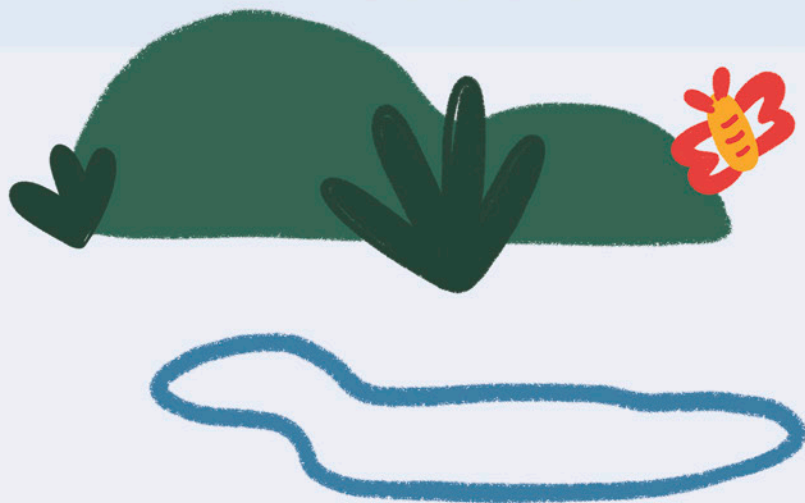


Родительство с непростыми задачами



# СПРАВЛЯТЬСЯ С РОДИТЕЛЬСКИМИ ОБЯЗАННОСТЯМИ

Вы стали родителями и заново находите себя как семья – это прекрасно и наполняет вас счастьем. Но есть и препятствия, и некоторые семьи **сталкиваются с особыми трудностями**.



## НАМ НУЖНА ПОДДЕРЖКА

Есть много факторов, при которых родительство становится особенно сложной задачей:

- Ваш ребенок недоношен, болен или имеет отклонения в развитии
- Ваш ребенок с трудом успокаивается, плохо спит или ест
- Вы родитель-одиночка, у вас мало поддержки или ее вообще нет
- В семье разрыв отношений, конфликты или насилие

- Вы на пределе своих сил, психически утомлены или заболели
- Вы иммигрант или беженец и (еще) не так хорошо здесь ориентируетесь

**Хорошая новость:** Всегда найдутся люди, способные помочь, посоветовать и поддержать вас в вашей ситуации.



## НЕДОНОШЕННЫЕ ДЕТИ И ДЕТИ С ОСОБЕННОСТЯМИ РАЗВИТИЯ

Если ваш ребенок родился недоношенным или с отклонениями в состоянии здоровья, многое меняется. Преобладают неуверенность, переживания, надежды и тревоги. Не оставайтесь наедине с проблемой. Возможно, вы сможете получить поддержку в рамках программы социально-медицинской реабилитации.

Получите информацию в клинике о возможных вариантах. Ваш педиатрический кабинет также готов помочь и при необходимости может направить вас в социальный педиатрический центр для ранней диагностики и лечения или в центр раннего вмешательства.



Обмен опытом с другими родителями, оказавшимися в похожей ситуации, может помочь развеять страхи и придать уверенность.

Информацию о консультационных услугах для родителей детей с особенностями можно найти по адресу:

[www.hamburg.de/kinder-familie](http://www.hamburg.de/kinder-familie)



## ПОЛЕЗНО ЗНАТЬ: ОБЕСПЕЧЕНИЕ ЧУВСТВА ЗАЩИЩЕННОСТИ И СВЯЗИ

Начало семейной жизни с недоношенным ребенком или ребенком с отклонениями в состоянии здоровья – это нелегко. Возможно, в первые дни вы не сможете находиться рядом с ребенком, его будут лечить или даже поддерживать с помощью оборудования.

Дайте себе время, чтобы привыкнуть к ситуации, познакомиться со своим ребенком и принять его. Любящее внимание и много физического контакта помогают выстроить отношения. Интенсивный контакт с кожей дает малышу почувствовать защищенность и связь с вами. Дополнительную информацию можно найти по адресу:

[www.kindergesundheit-info.de/themen/entwicklung/fruehgeburt](http://www.kindergesundheit-info.de/themen/entwicklung/fruehgeburt)  
[www.kindergesundheit-info.de/themen/entwicklung/behinderung/behindertes-kind](http://www.kindergesundheit-info.de/themen/entwicklung/behinderung/behindertes-kind)







## Я НЕДАВНО В ГЕРМАНИИ

Возможно, вы лишь недавно приехали в Германию, и многие вещи для вас еще в новинку. В вашей родной стране могут быть различия в том, что касается младенцев, некоторые вещи являются похожими или такими же, как здесь. Не всегда легко сориентироваться, подумать обо всем и найти правильный путь для вас и вашего ребенка.

Во многих районах есть консультанты для родителей, которые могут помочь вам в этом, обычно на вашем родном языке. Существуют также консультационные центры, где могут даже говорить на вашем родном языке.

Если вы находитесь в Германии без документов или без действующего разрешения на временное проживание, или если у вас нет медицинской страховки, вам также могут помочь. В зависимости от ситуации вы можете получить социальную консультацию, юридическую консультацию или медицинскую помощь – для вас и вашего ребенка.

Консультантов для родителей можно найти здесь:  
[www.hamburg.de/  
elternlotsen/11747052/  
standorte](http://www.hamburg.de/elternlotsen/11747052/standorte)



## СТРЕСС И ПСИХИЧЕСКИЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ

Иногда мы попадаем в ситуации, которые кажутся нам слишком серьезными, чтобы (в одиночку) справиться с ними.

Во время послеродовой депрессии вы чувствуете себя подавленной и утомленной. Вас удручают страхи, связанные с ребенком. Возможно, вам хочется вернуть свою прежнюю жизнь.

Если вы постоянно чувствуете себя тревожной и невеселой, это может говорить о послеродовой депрессии. Этим страдают около десяти процентов всех женщин после родов. Обратитесь за советом к терапевту или гинекологу или в специализированную амбулаторную клинику.

**Места, куда можно обратиться, вы найдете в прилагаемой брошюре с адресами.**

Частые конфликты с партнером, расставание, сложные жизненные обстоятельства или трудности, связанные с тем, что вы являетесь родителем-одиночкой, также могут вызывать сильный стресс. Обратитесь за помощью – ради вашего здоровья и здоровья вашего ребенка.

Более подробную информацию по теме «Родители-одиночки» можно найти **на странице 24.**

Путеводитель по вариантам поддержки можно найти по адресу:  
[www.kindergesundheit-  
info.de/themen/  
entwicklung/psychi-  
sche-gesundheit/  
wegweiser-entwick-  
lungsprobleme](http://www.kindergesundheit-info.de/themen/entwicklung/psychische-gesundheit/wegweiser-entwicklungsprobleme)



## ПОЛЕЗНО ЗНАТЬ: КОНФЛИКТЫ И НАСИЛИЕ В СЕМЬЕ

Каждый человек имеет право на безопасность и неприкосновенность. Если конфликты в семье перерастают в физические столкновения, примите меры: Покиньте место происшествия и обеспечьте себе и ребенку безопасное место.

Помощь можно получить здесь:

**Приюты для женщин в Гамбурге – центр координации и обслуживания «24/7»**

Телефон: 040 800041000

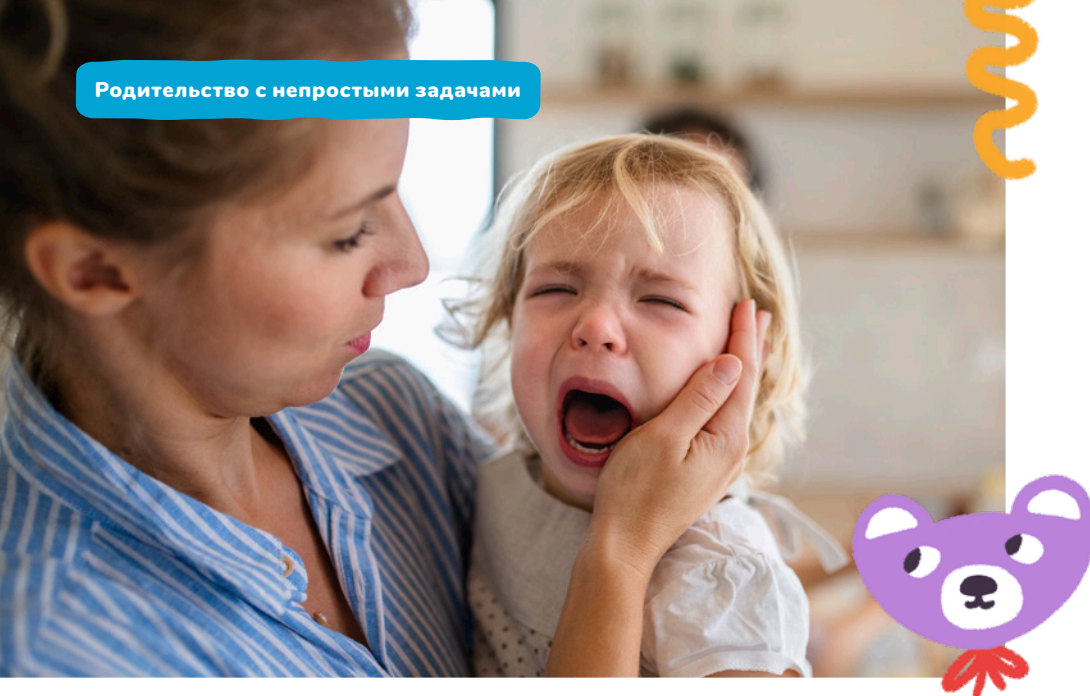
Эл. почта: [schutz@24-7-frauenhaeuser-hh.de](mailto:schutz@24-7-frauenhaeuser-hh.de)

**Телефон доверия по вопросам насилия в отношении женщин**  
Телефон: 116016

**Помощь и консультации для мужчин**  
[www.hamburg.de/hilfen-fuer-opfer/7421580/maenner](http://www.hamburg.de/hilfen-fuer-opfer/7421580/maenner)







## ОТ НЕ ТРЕБУЮЩИХ ОСОБОГО УХОДА ДО ТЕМПЕРАМЕНТНЫХ

Малыши различаются по стадиям развития и формам поведения. Еще в возрасте ребенка-ползунка некоторые дети восприимчивы как легкие в уходе, другие – как скорее сложные. Последним, к примеру, нужно особенно много близости и внимания. У них колоссальная энергия и сильное желание двигаться, они беспокойны и с

трудом засыпают. Все это может означать, что вам, как родителям, придется приложить еще больше усилий. Как только вы заметите у себя чувство непосильной ноши или беспомощности, лучше обратиться за советом и поддержкой.

### ПОЛЕЗНО ЗНАТЬ: ОТВЕДЕНИЕ ВЗГЛЯДА

Ваш ребенок время от времени отворачивается от вас? Это абсолютно нормально. Малыши любят лица и контакт, но от всех новых впечатлений их такой юный мозг может стать перевозбужденным. Тогда ребенок может вести себя беспокойно или плакать. Давайте ребенку перерывы, чтобы он мог отдохнуть.



## СВОЕВРЕМЕННОЕ ОБРАЩЕНИЕ ЗА ПОМОЩЬЮ

Для хорошего начала семейной жизни воспользуйтесь широким спектром предложений в вашем районе и во всем Гамбурге. Не нужно оставаться наедине со своими вопросами!

также окажет вам поддержку в вопросах воспитания, если повседневная жизнь с вашим ребенком пронизана сильным стрессом.

**Ссылку на программу «Frühe Hilfen» можно найти на странице 15.**

Отдел общего социального обслуживания (ASD) управления по делам молодежи

Подробности можно найти по адресу:  
**[www.hamburg.de/jugendamt](http://www.hamburg.de/jugendamt)**



## ПОЛЕЗНО ЗНАТЬ: ПОЛЕЗНЫЕ САЙТЫ

Разнообразную дополнительную информацию к этой брошюре можно найти здесь:

Такие темы, как

- Семейное образование и консультирование
- Семья и профессия
- Финансовая помощь для семей
- Дневной уход за детьми
- Право родительской опеки

**[www.hamburg.de/familienwegweiser](http://www.hamburg.de/familienwegweiser)**

Федеральное министерство по делам семьи информирует вас о

- самых важных услугах
- правовых нормах
- консультационных услугах для поддержки родителей
- размере родительского пособия (калькулятор родительского пособия)

**[www.bmfsfj.de/bmfsfj/themen/familie](http://www.bmfsfj.de/bmfsfj/themen/familie)**

Дополнительную информацию о консультациях и поддержке семей в Гамбурге можно найти здесь:

**[www.hamburg.de/familie/veroeffentlichungen/3055104/familienberatung-mehrsprachig](http://www.hamburg.de/familie/veroeffentlichungen/3055104/familienberatung-mehrsprachig)**



## МЕСТО ДЛЯ ВАШИХ ИДЕЙ

Какими будут следующие шаги?

## ЛИЧНЫЙ КОНТРОЛЬНЫЙ СПИСОК

Родительство с непростыми задачами – вот самые важные пункты из этой главы:

- ☐ Обратиться к специалистам, если ребенок родился недоношенным или у него есть отклонения в состоянии здоровья
- ☐ Воспользоваться помощью при наличии языкового барьера
- ☐ Получить помощь при семейных конфликтах и насилии
- ☐ Общее правило: обращайтесь за помощью как можно раньше

## САМЫЕ ВАЖНЫЕ ССЫЛКИ

Здесь мы собрали все важные ссылки и адреса из этой главы:

**Путеводитель для беженцев и мигрантов:**



**Ссылка:** [www.hamburgasyl.de/praktische-hilfen/adresslisten](http://www.hamburgasyl.de/praktische-hilfen/adresslisten)

**Помощь для детей с ограниченными возможностями, на разных языках**



**Ссылка:** [www.bvkm.de/ratgeber/mein-kind-ist-behindert-diese-hilfen-gibt-es-in-mehreren-sprachen](http://www.bvkm.de/ratgeber/mein-kind-ist-behindert-diese-hilfen-gibt-es-in-mehreren-sprachen)

**Родительская инициатива для недоношенных детей и детей из группы риска:**



**Ссылка:** [www.fruehstart-hamburg.de](http://www.fruehstart-hamburg.de)

## МЕСТА, КУДА МОЖНО ОБРАТИТЬСЯ В ГАМ- БУРГЕ

В прилагаемой брошюре с адресами указаны все важные места, куда вы можете обратиться. Начиная с общих адресов, куда вы можете подойти независимо от места проживания, в ней вы также найдете специальные предложения из вашего района Гамбурга, отсортированные по темам.



## БЛАГОДАРНОСТЬ

Мы хотели бы искренне поблагодарить всех участников, внесших свой вклад в создание этой брошюры. Особую благодарность мы выражаем активным участникам, родителям и экспертам семинара в сентябре 2022 года, где были разработаны конструктивные и новаторские идеи, придавшие брошюре новый вид.

Огромная благодарность выражается проектной группе: Сюзанне Хюттенхайн, земельному координатору программы «Frühe Hilfen» г. Гамбурга органа социального обеспечения и коллегам Биргит Ассманн, Штефани Ганске и Ральфу Слютеру из Союза защиты детей г. Гамбурга.



### Выходные данные

Ведомство по вопросам труда, здравоохранения, социальным вопросам, вопросам семьи и интеграции (орган социального обеспечения)

Отдел по работе с общественностью  
Hamburger Str. 47, 22083 Hamburg

Der Kinderschutzbund Landesverband Hamburg e.V.  
Sievekingdamm 3 - Platz der Kinderrechte  
20535 Hamburg

☎ 040 4329270

@ info@kinderschutzbund-hamburg.de

🏠 www.kinderschutzbund-hamburg.de

### Оформление

SAINT ELMO'S GmbH & Co. KG

### Авторские права на иллюстрации

www.gettyimages.de

www.istockphoto.com

### Получение

Брошюру «Кто поможет ...» можно бесплатно заказать по электронной почте [bestellungen@kinderschutzbund-hamburg.de](mailto:bestellungen@kinderschutzbund-hamburg.de).

Брошюра также доступна для загрузки по адресу [www.hamburg.de/fruehe-hilfen](http://www.hamburg.de/fruehe-hilfen).

### Редакция

Февраль 2024 г.



## НОМЕРА ТЕЛЕФОНОВ ЭКСТРЕННЫХ СЛУЖБ

### **Экстренный вызов службы спасения и скорой помощи, телефон: 112**

Машины службы спасения и скорой помощи прибывают на место в течение нескольких минут.

### **Служба скорой медицинской помощи Гамбурга, телефон: 116117**

Телефон работает круглосуточно, и по нему можно получить консультацию врача по медицинским вопросам.

### **Токсикологический центр, телефон: 0551 19240**

В его ведении находятся Бремен, Гамбург, Нижняя Саксония и Шлезвиг-Гольштейн.

**При поддержке:**

Bundesstiftung  
Frühe Hilfen



Bundesministerium  
für Familie, Senioren, Frauen  
und Jugend

