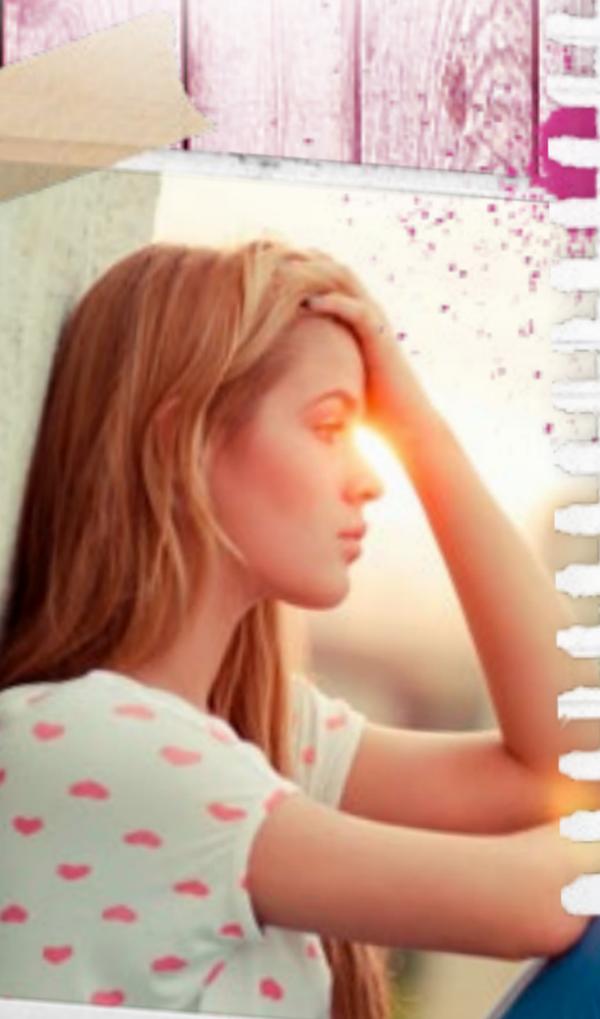




ER IS HULP

BIJ ONGEWENSTE ZWANGERSCHAP EN NA ABORTUS



Zwanger,
wat nu?

Pregnant,
now what?

Enceinte,
et maintenant?

Schwanger,
was nun?

Ciaża i co teraz?

Embarazada, ¿y
ahora qué?

Terhes lettél,
most mi legyen?

Incinta, cosa fare
adesso?

Hamilesiniz,
şimdi ne olacak?

حامل،
ماذا افعل؟

0,1

CENTIMETER · CENTIMÈTRE · ZENTIMETER
CENTYMETR · CENTÍMETROS · CENTIMÉTER
CENTIMETRO · SANTIM · ارتميتنس

4

WEKEN / WEEKS / SEMAINES / WOCHEN / TYDZIEŃ
SEMANAS / HÉT / 4ª SETTIMANE / HAFTA / أسابيع

- NL** De rugwervels en ogen **ontstaan**. 22 dagen na de bevruchting begint mijn **hartje** te kloppen.
- EN** The spine and eyes **emerge** at 6 weeks and my **heart** starts beating.
- FR** La colonne vertébrale et les yeux **apparaissent**. Le coeur a commencé à battre 22 jours après la fécondation
- DE** Wirbelsäule und Augen **bilden sich**. In der 6. Woche fängt mein **Herz** an zu schlagen.
- PL** W 22. dniu po zapłodnieniu **zaczyna bić** moje **serduszko**. W 6. tygodniu widać już **oczy i kręgosłup**.
- ES** La columna vertebral y los ojos **surgen** a las 6 semanas y mi corazón empieza a **latir**.
- H** Ekkor alakulnak ki a hátcsigolyáim és a **szemeim**. 22 nappal a megtermékenyülés után elkezd dobogni a szívem.
- I** La colonna vertebrale e gli occhi si **sviluppano** alle 6a settimana en il cuore comincia a battere.
- TR** Omurlar ve gözler **ortaya çıkar**. Gebeliktan 22 gün sonra kalbim atmaya başlar.
- AR** العمود الفقري والعينين تظهران. وبعد ٦ أسابيع من الإخصاب، يبدأ قلبي الصغير بالنبض.



8

WEKEN / WEEKS / SEMAINES / WOCHEN / TYDZIEŃ
SEMNAS / HÉT / 4ª SETTIMANE / HAFTA / ٤ اسابيع

- NL** De meeste organen zijn aanwezig en functioneren al.
- EN** Most organs are present and are working.
- FR** La plupart des organes sont formés et fonctionnent.
- DE** Die meisten Organe sind fertig und funktionieren schon.
- PL** Powstała już większość organów, które pracują.
- ES** La mayoría de los órganos están presentes y funcionando.
- H** A legtöbb szervem megvan és már működik.
- I** Quasi tutti gli organi sono presenti e funzionano.
- TR** Organların çoğu mevcuttur ve halihazırda işlevler.
- AR** معظم الأعضاء موجوده وتعمل.

12

WEKEN / WEEKS / SEMAINES / WOCHEN / TYDZIEŃ
SEMANAS / HÉT / 4ª SETTIMANE / HAFTA / أسابيع

- NL** Ik **beweeg** mijn tenen en vingers.
- EN** I **move** my toes and fingers.
- FR** Je peux faire **bouger** mes doigts et mes orteils.
- DE** Ich kann meine Zehen und meine Finger **bewegen**.
- PL** **Poruszam** rączkami i palcami u nóg.
- ES** **Muevo** los dedos de los pies y de las manos.
- H** Mozgatom az ujjaim és a lábujjaim.
- I** lo mi muovo le dita delle mani e dei piedi.
- TR** Ayak ve el parmaklarımı **hareket** ediyorum.
- AR** أنا أحرك أصابع قدمي ويدي.

15

CENTIMETER · CENTIMÈTRE · ZENTIMETER
CENTYMETR · CENTÍMETROS · CENTIMÉTER
ارتدي تنس · سانتيمتر

16

WEKEN / WEEKS / SEMAINES / WOCHEN / TYDZIEN
SEMNAS / HÉT / 4ª SETTIMANE / HAFTA / اسابيع

- NL** Ik maak **salto's** voor- en achterover.
- EN** I do **somersaults** backwards and forwards.
- FR** Je fais des **saltos** en avant et en arrière.
- DE** Ich kann **Salto** machen: vorwärts und rückwärts!
- PL** **Wykonuję ruchy** do przodu i do tyłu.
- ES** Doy **vuelto** hacia atrás y adelante.
- H** Szaltózom előre és hátra.
- I** Io posso **girami** indietro e in avanti.
- TR** Öne ve arkaya doğru **takla** atıyorum.
- AR** أنا أقلب الى الخلف وأمام.

25

CENTIMETER · CENTIMÈTRE · ZENTIMETER
CENTYMETR · CENTÍMETROS · CENTIMÉTER
ارتميتنس · SANTIM

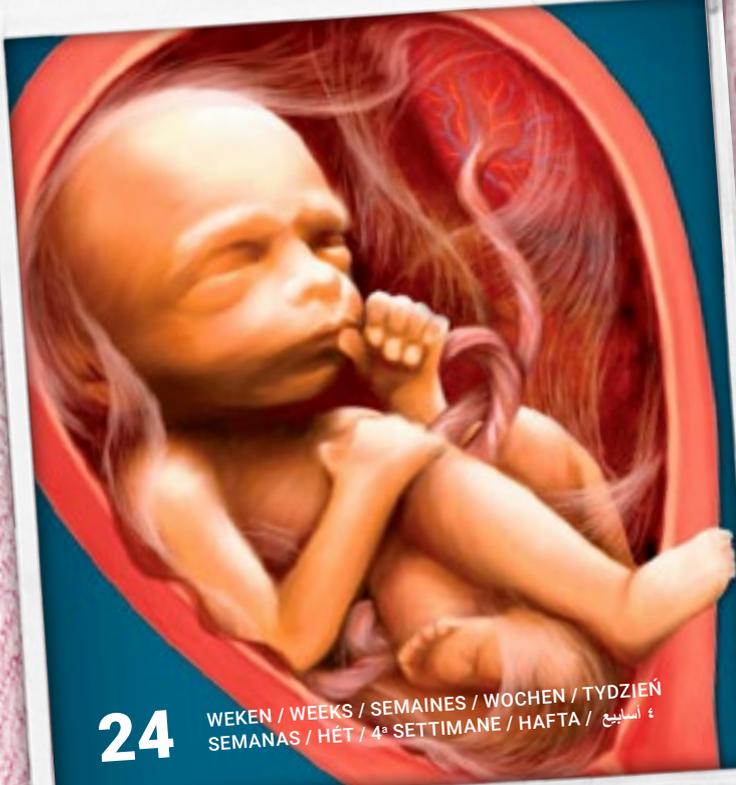


20

WEKEN / WEEKS / SEMAINES / WOCHEN / TYDZIEŃ
SEMANAS / HÉT / 4ª SETTIMANE / HAFTA / اسابيع

- NL** Ik **weeg** nu ruim 250 gram.
- EN** I now **weigh** more than 250 grams.
- FR** Je **pèse** maintenant plus de 250 grammes.
- DE** Jetzt **wiege** ich schon mehr als 250 Gramm.
- PL** **Ważę** już ponad 250 gram.
- ES** Ahora **peso** más de 250 gramos.
- H** A súlyom bő 250 gramm.
- I** Adesso **peso** piu di 250 grammi.
- TR** Şu an 250 gram ağırlığındayım.
- AR** أنا أزن الآن ٢٥٠ غراما.





24

WEKEN / WEEKS / SEMAINES / WOCHEN / TYDZIEN
SEMANAS / HÉT / 4ª SETTIMANE / HAFTA / اسابيع

- NL** Ik reageer op **geluiden** en **beweeg** mee op muziek.
- EN** I respond to **sounds** and **move** along to music.
- FR** Je réagis aux **sons** et je **bouge** au rythme de la musique.
- DE** Ich reagiere auf **Geräusche** und **bewege** mich nach Musik.
- PL** Reaguję na **dźwięki** i **poruszam** się, kiedy słyszę muzykę.
- ES** Respondo a los **sonidos** y me **muevo** al ritmo de la música.
- H** Reagálok a hangokra és mozgok a zenére.
- I** Reagisco ai suoni e mi **muovo** al ritmo della musica.
- TR** Seslere **tepki** gösteriyorum ve müzikle **harekete** eşlik ediyorum.
- AR** أنا أستجيب للأصوات وأتحرك مع الموسيقى.



36

WEKEN / WEEKS / SEMAINES / WOCHEN / TYDZIEŃ
SEMANAS / HÉT / 4ª SETTIMANE / HAFTA / أسابيع

- NL** Ik ben bijna klaar om **geboren** te worden.
- EN** I'm almost ready to be **born**.
- FR** Je suis presque prêt à **venir au monde**.
- DE** Ich bin fast soweit, dass ich **geboren** werden kann.
- PL** Jestem już prawie gotowy, żeby **przyjść na świat**.
- ES** Estoy casi listo para **nacer**.
- H** Majdnem kész vagyok a születésemre.
- I** Sono quasi pronto per **nascere**.
- TR** **Doğmaya** neredeyse hazırım.
- AR** أنا تقريبا "على استعداد أن أولد.

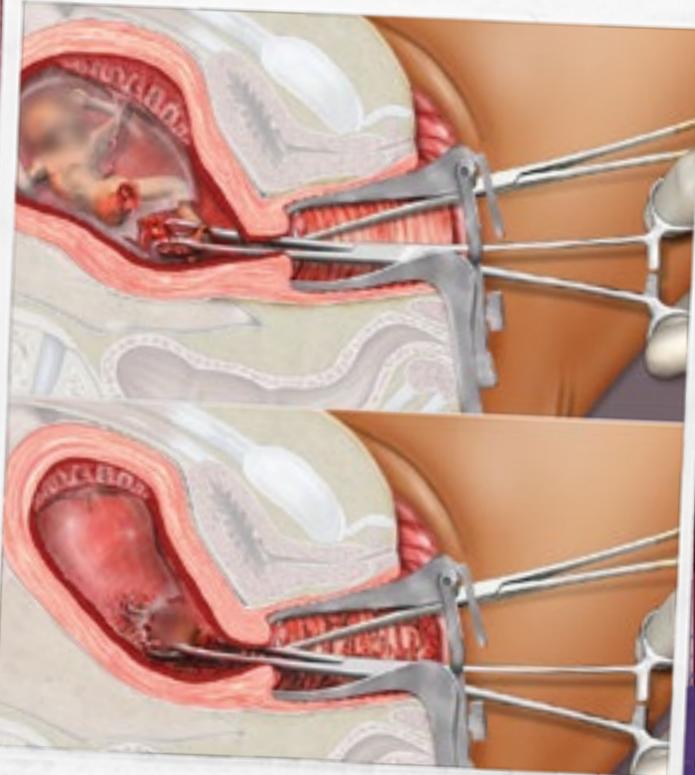


ABORTUSMETHODEN
ABORTION METHODS
MÉTHODES D'AVORTEMENT
ABTREIBUNGSMETHODEN
METODY ABORCJI
MÉTODOS DE ABORTO
ABORTUSZ MÓDSZEREK
METODI ABORTIVI
KÜRTAJ YÖNTEMLERİ
ضاهآل ا بي لاسأ

- NL** De abortuspil mag tot 49 dagen na bevruchting in Nederland.
- EN** Abortion pill, allowed until 49 days after fertilization in the Netherlands.
- FR** La pilule abortive peut être prise jusqu'à 49 jours de grossesse.
- DE** Die Abtreibungspille.
- PL** Pigułka wywołująca aborcję.
- ES** La píldora de aborto es permitida hasta 49 días después de la fertilización en los Países Bajos.
- H** Hollandiában engedélyezett az abortusztabletta a megtermékenyülés utáni 49. napig
- I** In Olanda la legge consente prendere la pillola abortiva fino a 49 giorni dopo la concezione.
- TR** Hollanda kürtaj hapının kullanımına hamile kaldıktan sonra 49 güne kadar izin veriliyor.
- AR** في هولندا يسمح بحبوب الأجهاض لغاية ٩٤ يوما بعد الأخصاب.

ABORTUSMETHODEN
ABORTION METHODS
MÉTHODES D'AVORTEMENT
ABTREIBUNGSMETHODEN
METODY ABORCJI
MÉTODOS DE ABORTO
ABORTUSZ MÓDSZEREK
METODI ABORTIVI
KÜRТАJ YÖNTEMLERİ
ضاحآالآ بيلاسأ

- NL** Curettage, **tot 13 weken.**
- EN** Curettage, **until 13 weeks.**
- FR** Curetage, **jusqu'à 13 semaines.**
- DE** Ausschabung, **bis 13. Woche.**
- PL** Łyzeczowanie macicy, **od 13. tygodnia.**
- ES** Raspado, **hasta 13 semanas.**
- H** Küret **a 13. hétig.**
- I** Raschiamento fino **alla 13a settimana.**
- TR** **13. haftaya** kadar kürtaj.
- AR** الشفط، لغاية ١٣ أسبوع.



[Tinyurl.com/solFINKS](https://tinyurl.com/solFINKS)

ABORTUSMETHODEN
ABORTION METHODS
MÉTHODES D'AVORTEMENT
ABTREIBUNGSMETHODEN
METODY ABORCJI
MÉTODOS DE ABORTO
ABORTUSZ MÓDSZEREK
METODI ABORTIVI
KÜRTAJ YÖNTEMLERİ
ضاهجأل بيلاسأ

- NL Methode Finks
- EN The method of Finks
- FR La méthode Finks
- DE Finks-Methode
- PL Metoda Finks
- ES El método de Finks
- H A Finks módszer
- I Il metodo di Finks
- TR Finks yöntemi
- AR أسلوب فينكس.



MOGELIJKE GEVOLGEN

NL

- Tijdelijke of blijvende gevoelens van verlies, schaamte, schuld, spijt en verdriet.
- Psychische problemen, zoals depressiviteit, angst en posttraumatische stress.
- Lichamelijke gevolgen, zoals bloedingen, perforatie van de baarmoederwand en een hogere kans op onvruchtbaarheid.
- Tot 70% meer kans op vroeggeboorte vóór 32 weken bij zwangerschap van een volgend kind.

Niemand mag een vrouw dwingen tot een abortus, dit is strafbaar in Nederland.

POSSIBLE EFFECTS

EN

- Temporary or lasting feelings of loss, shame, guilt, regret and sorrow.
- Psychological problems, such as depression, anxiety and post-traumatic stress.
- Physical consequences, such as hemorrhage, perforation of the uterine wall and a higher risk of infertility.
- Up to 70% increased chances of giving birth to a premature future child before 32 weeks.

No one may force a woman to get an abortion, this is punishable in The Netherlands.



MÖGLICHE KONSEQUENZEN

DE

- Vorübergehende oder dauerhafte Gefühle von Verlust, Scham, Schuld, Bedauern und Trauer.
- Psychologische Probleme wie Depressionen, Angstzustände und posttraumatischer Stress.
- Körperliche Folgen wie Blutungen, Perforation der Gebärmutterwand und ein höheres Risiko auf Unfruchtbarkeit.
- Bis zu 70% mehr Chance auf Frühgeburt vor 32 Wochen in der Schwangerschaft eines nachfolgenden Kindes.

Niemand darf eine Frau zu einer Abtreibung zwingen, dies ist in den Niederlanden strafbar.

CONSÉQUENCES

FR

- Sentiment temporaire ou persistant de perte, honte, culpabilité, regret et tristesse.
- Troubles psychiques comme la dépression, l'anxiété et le stress post-traumatique.
- Conséquences corporelles comme des saignements, une perforation de la paroi intestinale et un risque accru d'infertilité.
- Jusqu'à 70 % de risque en plus de naissance prématurée avant 32 semaines pour la grossesse suivante.

Aux Pays-Bas, il est interdit par la loi d'imposer un avortement à une femme.

MOŻLIWE SKUTKI

PL

- Tymczasowe lub trwałe uczucie straty, wstydu, winy, żalu i smutku.
- Problemy psychiczne, takie jak zaburzenia depresyjne, lęk i stres pourazowy.
- Skutki fizyczne, takie jak krwawienia, perforacja ściany macicy i podwyższone ryzyko niepłodności.
- Do 70% większe ryzyko przedwczesnego porodu, tj. przed 32 tygodniem, przy kolejnej ciąży.

POSIBLES CONSECUENCIAS

ES

- Sentimientos pasajeros o permanentes de pérdida, vergüenza, culpa, arrepentimiento y tristeza.
- Problemas psíquicos, como la depresión, la angustia y el estrés postraumático.
- Consecuencias físicas, como hemorragias, la perforación de la pared del útero y una mayor probabilidad de infertilidad.
- Un incremento de hasta el 70 % de las probabilidades de un parto prematuro antes de las 32 semanas de embarazo del siguiente bebé.

En los Países Bajos la ley prohíbe que alguien obligue a una mujer a hacer un aborto.

LEHETSÉGES KÖVETKEZMÉNYEK

H

- Átmenetileg vagy tartósan veszteség, szégyen, büntudat, megbánás és szomorúság érzése.
- Pszichés problémák, például depresszió, félelem és poszttraumatikus stressz.
- Testi következmények, például vérzések, a méh fala kilyukadhat, és nagyobb eséllyel többé sosem lehet gyereke.
- A következő gyerek 70%-kal nagyobb eséllyel lesz koraszülött, azaz fog a terhesség 32. hete előtt megszületni,



POSSIBILE CONSEQUENCE

I

- Sentimenti temporanei o permanenti di perdita, vergogna, colpa, rimorso e tristezza.
- Problemi psichici, come depressione, ansia e stress post-traumatico.
- Conseguenze fisiche, come emorragie, perforazione della parete dell'utero e maggiori probabilità di sterilità.
- Fino al 70% di probabilità in più di nascita prematura prima della 32a settimana in caso di gravidanza successiva.

La legge Olandese punisce di costringere a una donna a fare un aborto.

OLASI SONUÇLARI

TR

- Geçici veya kalıcı kayıp, utanç, suçluluk, şişmanlık ve üzüntü hisleri.
- Depresyon, anksiyete ve travma sonrası stres gibi psikolojik sorunlar.
- Kanama, uterus duvarının perforasyonu ve daha yüksek kısırlık riski gibi fiziksel sonuçlar.
- Bir sonraki çocuğun hamileliğinde 32 haftadan önce %70'e kadar olan erken doğum ihtimali.

Kimse bir kadını kürtaj yaptırmaya zorlayamaz. Bu Hollanda'da cezalandırılabilir bir husustur.

العواقب المحتملة

AR

- الشعور المؤقت أو الدائم بالخسارة، و الحزي، و الذنب، و الأسف و الحزن.
- مشاكل نفسية مثل الاكتئاب و القلق و الإجهاد بعد الصدمة.
- العواقب الجسدية، مثل النزيف و تنقيب جدار الرحم و ارتفاع خطر العقم.
- زيادة الاحتمالية بنسبة تزيد عن ٧٠٪ لحصول لولادة مبكرة قبل انتهاء ٢٣ أسبوعًا من الحمل التالي.





MOGELIJKE HULP

NL

- Opvanghuizen, d.m.v. gastgezinnen
- Hulp door sponsorplan 1e jaar
- Aanbod gratis 2e hands babysspullen
- Begeleiding tijdens zwangerschap door een buddy

POSSIBLE HELP

EN

- Shelters, by means of host families
- Sponsorship plan during the first year
- Free second-hand baby goods
- Guidance during pregnancy by a buddy



AIDES OFFERTES

FR

- Accueil au sein de familles
- Plan d'aide sponsorisé d'un an
- Un lot de produits de base pour bébé gratuit
- Accompagnement par un buddy pendant la grossesse

MÖGLICHE HILFELEISTUNGEN

DE

- Heime mittels Gastfamilien
- Hilfe durch einen ganzjährigen Förderplan
- Kostenloses Angebot für eine gebrauchte Erstlings-Ausstattung
- Begleitung während der Schwangerschaft durch einen ehrenamtlichen Paten

LEHETSÉGESSEGÍTSÉG

H

- Elhelyezés befogadó családnál
- Segítség támogatási terv útján az első év alatt
- Használt baba dolgokhoz való ingyenes hozzájutás
- Tanácsadás a terhesség alatt segítő kapcsolattartó által

MOŻLIWOŚCI POMOCY

PL

- Schronienie u rodzin
- Sponsorowanie przez pierwszy rok
- Darmowe używane rzeczy dla niemowląt
- Poradnictwo podczas ciąży za pomocą wolontariusza

AYUDA DISPONIBLE

ES

- Hospedaje en casa de familias de acogimiento
- Ayuda durante un año a través del plan de patrocinio
- Menesteres para el bebe de segunda mano gratuito
- Guía durante el embarazo a mano de un buddy



DISPONIBILITADIAIUTO

I

- Case di accoglienza in familia
- Aiuto nazionale attraverso un piano di patrocinio per un anno
- Roba gratuita per bambini di seconda mano
- Accompagnamento da un buddy durante il periodo di gravidanza

المساعدة الممكنة

AR

- مأوى النساء, مثلاً في عائلة مضييفة.
- خطة الرعاية في السنة الأولى.
- مساعدة بالملابس المستعملة للطفل.
- التوجيه أثناء الحمل.

MUHTEMEL YARDIM

TR

- Misafir aileler aracılığıyla barınaklar
- İlk yıl sponsor planı ile yardım
- Ücretsiz ikinci el bebek eşyaları sunumu
- Hamilelik sırasında bir arkadaş (buddy) tarafından refakat



- NL** Mogen wij je helpen?
EN Can we help you?
FR Pouvons-nous t'aider?
DE Dürfen wir dir helfen?
PL Czy możemy Ci pomóc?
ES En qué podemos ayudarte?
H Segíthetünk?
I Vuoi che ti aiutiamo?
TR Size yardım edebilir miyiz?
AR هل نستطيع مساعدتك؟

EN **Er is Hulp**
Our help is confidential
and free.
☎ 035-621 42 05
@ contact@erishulp.nl
📍 www.erishulp.nl

FR **SosBébé**
Écoute confidentielle,
anonyme et gratuite.
☎ 01 42 47 08 67
@ contact@sosbebe.org

DE **Vita-L**
Rund um die Uhr, absolut
vertraulich, kostenlos.
☎ 0800 36 999 63
@ kontakt@vita-l.de

PL **Pomoc**
Fundacja Małych Stópek.
☎ 608 752 142
@ kontakt@fundacjamalych
stopek.pl

ES **Federacion Española de
Asociaciones Provida**
☎ +34 608046604
@ info@provida.es
@ internacional@provida.es
📍 www.provida.es

H **Van segítség**
Segítségünk bizalmas,
valamennyi szolgáltatás-
unk ingyenes.
☎ 035 621 42 05
@ contact@erishulp.nl
📍 www.erishulp.nl

I **Movimento Italiano per
la Vita (MPV)**
In Italy all the helping
centers are in the MPV
☎ +39 800813000
@ mpv@mpv.org
📍 www.mpv.org

TR **Yardım vardır**
Yardımlımız gizlidir ve tüm
hizmetlerimiz ücretsizdir

AR **للمساعدة**
مساعدتنا موثوق بها
وكل خدماتنا مجانية



NL

Er is Hulp

Onze hulp is vertrouwelijk, al onze diensten zijn gratis.

☎ 035 621 42 05

@ contact@erishulp.nl

➦ www.erishulp.nl

BE

Pro Vita

Onze hulp is vertrouwelijk, al onze diensten zijn gratis.

☎ 0495 208585

@ info@provita.be

➦ www.provita.be

Levensadem

☎ 32 (0)3 449 48 26

@ info@levensadem.be

➦ www.levensadem.be



ONE OF US

WWW.ONEOFUS.EU



ER IS HULP

BIJ ONGEWENSTE ZWANGERSCHAP EN NA ABORTUS