



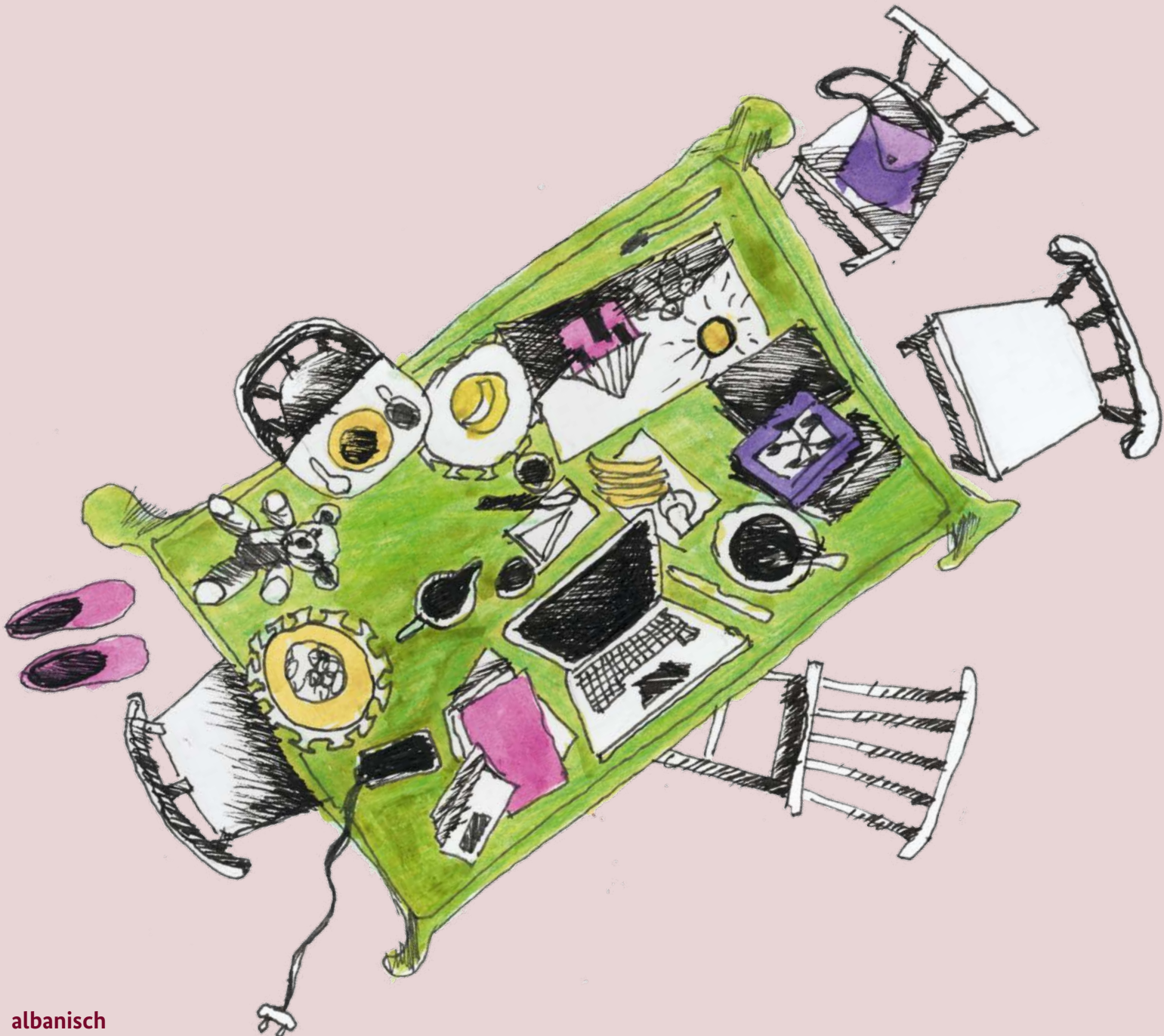
E Ngarkuara e Qeverisë Federale  
për Migracionin, Refugjatët  
dhe Integrimin

*Ethno-  
Medizinisches  
Zentrum e.V.*



# Një situatë e jashtëzakonshme për të gjithë familjen

Sugjerime për parandalimin e dhunës në familje,  
shkaktuar nga kufizimet e kontaktit gjatë periudhës korona



## Me kufizime kontakti kundër koronës

Virusi i koronës është përhapur me shpejtësi në të gjithë botën. Në Gjermani, politikanët kanë ndërmarrë një shumë masash për të parandaluar ose ngadalësuar përhapjen e pandemisë. Kjo përfshin kufizimin e gjerë të jetës publike dhe kufizimin e kontakteve sociale.

Prandaj shumica e njerëzve pësojnë një periudhë të izolimit hapësinor dhe personal. Ende nuk është e qartë, se kur do të kapërcehet përfundimisht kjo.

Kufizimet e kontaktit kanë bërë, që disa prej familjeve të kalojnë më shumë kohë së bashku dhe ta shfrytëzojnë atë mirë për veten e tyre. Sidoqoftë, në familje të tjera lindin konflikte serioze – për shembull nën përshtypjen e papunësisë, vështirësive financiare ose problemeve shtëpiake, që tashme kanë ekzistuar.

## Cilat pasoja mund të ketë kufizimi i kontaktit për familjet dhe çiftet në jetën e përditshme?

Kalimi i pjesës më të madhe të ditës me familjen, me partnerin ose partneren në një hapësirë të mbyllur në shtëpi, në akomodim të përbashkët ose në qendrën e pritjes mund të jetë sfiduese. Për shumë njerëz, kjo çon në stres.

Konfliktet dhe mosmarrëveshjet në familje midis prindërve dhe fëmijëve, por edhe në partneritet, mund të ndodhin më shpesh ose të intensifikohen.

Dhuna në familje ndaj grave dhe fëmijëve po rritet ndjeshëm gjatë kufizimit aktual të kontaktit. Kërkoni ndihmë në kohë! **Mos pritni, derisa kufizimet të lehtësohen!** Një përmbledhje e ofertave për ndihmë mund të gjendet në fund të këtij informacioni.



## Ja sesi mund t'i kundërviheni:

- Konsideroni problemet në kohë dhe kërkoni së bashku zgjidhjet
- Shkoni rregullisht vetëm në ajër të pastër, shkoni për shëtitje ose ngisni një biçikletë
- Bëni pushime, në të cilat secili anëtar i familjes mund të kalojë kohë vetëm dhe i pashqetësuar
- Diskutoni rregullisht në familje, sekush ka çfarë dëshirash dhe nevojash. Merrni edhe fëmijët tuaj seriozisht.

## Familjet nën stres

Kujdesi dhe aktivizimi i fëmijëve, që nuk shkojnë ose rrallë shkojnë në kopsht apo shkollë, mund të bëhen një ngarkesë e tepërt.

Ju mund të kujdeseni, që të zvogëloni stresin në familjen tuaj! Zyra Federale për Mbrojtjen Civile dhe Ndihmë në Katastrofa ka botuar këshilla të dobishme, në mënyrë që familjet të mund të menaxhojnë periudhën e koronës në mënyrën më të mirë të mundshme.

## Ju mund të mbështesni fëmijët tuaj

- duke vendosur një plan ditor aktiviteteve me orare të caktuara për të mësuar, luajtur, ngrënë dhe fjetur. Mund të ndihmojë, nëse shkruani një plan për të gjithë javën dhe e afishoni, me qëllim që të gjithë ta shohin.
- duke u shpjeguar fëmijëve tuaj në një gjuhë të përshtatshme për moshën e tyre, pse për shembull ata nuk mund të shohin gjyshërit ose miqtë e tyre gjatë ndalimit të kontaktit.
- duke biseduar me fëmijët tuaj për frikën dhe ndjenjat e tyre. Dëgjoni me durim, edhe nëse fëmijët tuaj përsërisin veten.
- duke u siguruar, që fëmijët tuaj të marrin vetëm informacion të kufizuar për ato, që raportohen në media, respektivisht të përdorin oferta, që janë të përshtatshme për moshën e tyre.
- duke u siguruar, që fëmijët tuaj të mund të aktivizohen në ajër të pastër.

## Qëndroni të durueshëm dhe mbani një vëmendje pozitive

Mënyra më e mirë për të kaluar këtë kohë është të jemi të durueshëm me veten dhe të tjerët dhe të kuptojmë, se gjendja e jashtëzakonshme është shumë e vështirë për të gjithë.

Në të njëjtën kohë është e rëndësishme, të mos humbni pikëpamjen për gjërat pozitive dhe ta shfrytëzoni kohën e përbashkët me fëmijët tuaj.

### Këshillat e mëposhtme mund t'ju ndihmojnë:

- Sigurohuni, që të planifikoni të paktën një gjë të këndshme për çdo ditë. Kjo mund të jetë një telefonatë video me miqtë ose të afërmit, të lexoni një histori të këndshme, të gatuani një gjë të preferuar, të luani një lojë së bashku ose çfarëdo, që të jetë e mirë për ju dhe familjen tuaj.
- Mundohuni t'i kushtoni vëmendje asaj, që fëmijët tuaj po bëjnë mirë dhe t'i lavdëroni për të.
- Bëni çdo ditë një shënim për tre gjëra, që shkuan mirë gjatë ditës. Cili ishte kontributi juaj personal për të?

### Më shumë këshilla për prindërit në

[www.bbk.bund.de/SharedDocs/Downloads/BBK/DE/Publikationen/Broschueren\\_Flyer/COVID\\_19\\_Tipps\\_fuer\\_Eltern.html](http://www.bbk.bund.de/SharedDocs/Downloads/BBK/DE/Publikationen/Broschueren_Flyer/COVID_19_Tipps_fuer_Eltern.html)



## Partneritetet nën stres

Kriza të tilla si pandemia e koronës shkaktojnë shumë frikë ekzistenciale për shëndetin e vetë personit, për familjen dhe sigurinë e punës.

Ndjenjat negative si zemërim dhe inat mund të lindin më intensiv dhe më shpesh se zakonisht. Në situata të tilla, rreziku i dhunës në familje rritet gjithashtu. Dhuna shpesh buron nga burrat. Por gratë gjithashtu mund të përdorin dhunën në familje kundër fëmijëve ose partnerëve të tyre.

## Si mund t'i kontrolloj më mirë agresionet e mia?

Asnjëri nuk duhet të shkarkojë vetën duke përdorur dhunë ndaj të tjerëve. Në bashkëpunim me organizatat partnere, forumi federal për burra ka përgatitur këshilla, sesi të merremi me agresionin.

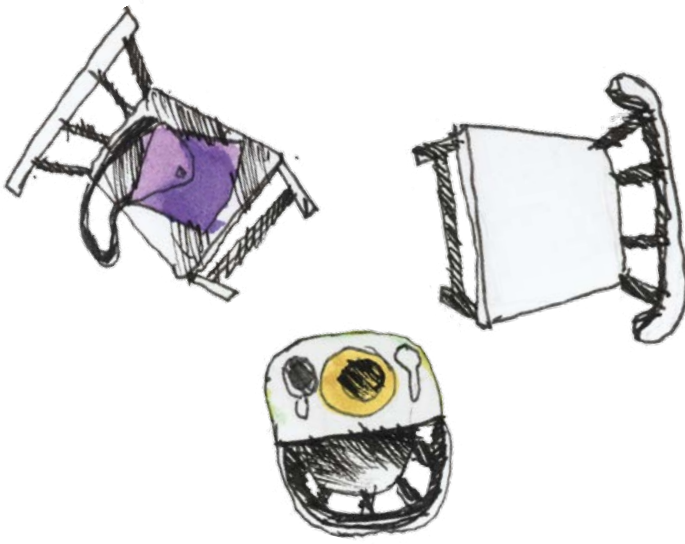
### Rekomandohet

- nëse është e nevojshme, të bisedoni me dikë tjetër në telefon, sesi po ndiheni.
- të kushtoni vëmendje sinjaleve të brendshme të alarmit siç janë britmë, dridhje ose mallkime, të cilat ju tregojnë, se mund të humbisni kontrollin.
- nëse vëreni sinjale të tilla alarmi, të ndërpritni argumentimet stresuese. Ju mund t'u thoni të dashurve tuaj, se keni nevojë për një moment për veten tuaj.
- të konsideroni, se si mund të qetësoheni më mirë në një situatë të tillë. Mund të jenë mjete shumë e thjeshtë si p.sh. lëvizja, një gotë ujë ose të merrni dhe të nxirrni fryme sa më thellë.

### Më shumë për këtë në

[www.bundesforum-maenner.de/corona-krise-survival-kit-fuer-maenner-unter-druck](http://www.bundesforum-maenner.de/corona-krise-survival-kit-fuer-maenner-unter-druck)  
Informacion për burrat në 20 gjuhë

Meqë ra fjala: Megjithëse shumica e viktimave të dhunës në familje janë gra dhe fëmijë, ka edhe burra, që preken nga dhuna!



**Mos kini frikë të kërkonti dhe pranoni ndihmë. Viktimat e dhunës nuk duhet të fajësohen kurrë për dhunën. Të prekurit nuk kanë pse të turpërohen.**

## Oferta ndihme shumëgjuhëshe

A jeni prekur vetë? A dyshoni për dhunë në familje apo dhunë ndaj fëmijëve në zonën tuaj? Kërkonti ndihmë. Merrni këshilla se si të mbronni më mirë veten dhe të tjerët.

### Kush mund të më ndihmojë?

#### **Ndihma telefonike për gratë në rrezik nga dhuna 0800 116016**

falas dhe anonim, 24 orë në ditë,  
Këshilla në 17 gjuhë të huaja  
[www.hilfetelefon.de/das-hilfetelefon/beratung/beratung-in-17-sprachen.html](http://www.hilfetelefon.de/das-hilfetelefon/beratung/beratung-in-17-sprachen.html)

[www.hilfetelefon.de/das-hilfetelefon/beratung/beratung-in-17-sprachen/albanisch.html](http://www.hilfetelefon.de/das-hilfetelefon/beratung/beratung-in-17-sprachen/albanisch.html)

#### **Komunikim Chat në çast, çdo ditë nga ora 12 – 20**

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

#### **Këshilla në internet me e-mail ose me pajtim për një orar**

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

#### **Ndihma telefonike për gratë shtatzëna në nevojë 0800 404020**

falas dhe anonim, çdo ditë për 24 orë,  
Këshilla në 17 gjuhë të huaja  
[www.schwanger-und-viele-fragen.de/al.html](http://www.schwanger-und-viele-fragen.de/al.html)

#### **Ndihma telefonike ne rastet e abuzimit seksual 0800 2255530**

falas dhe anonim,  
e hënë, e mërkurë, e premte ora 9 – 14 e dhe  
e martë, e enjte ora 15 – 20  
[www.hilfetelefon-missbrauch.de](http://www.hilfetelefon-missbrauch.de)

#### **Oferta në internet e telefonit të ndihmës për të rinjtë**

[www.save-me-online.de](http://www.save-me-online.de)

#### **Këshillim në telefon**

#### **0800 1110111 ose 0800 1110222**

falas dhe anonim, në dispozicion 24 orë në ditë,  
gjithashtu këshillim në internet përmes e-mail-it  
ose komunikimit Chat në  
[online.telefonseelsorge.de](http://online.telefonseelsorge.de)

#### **Këshillim telefonik për prindër**

#### **”Numri kundër pikëllimit” 0800 1110550**

falas dhe anonim e hënë – e premte ora 9 – 11  
dhe e martë, e enjte ora 17 – 19  
[www.nummergegenkummer.de/elterntelefon.html](http://www.nummergegenkummer.de/elterntelefon.html)

#### **Telefoni për fëmijë dhe të rinj 116111**

falas dhe anonim e hënë – e shtunë ora  
14 – 20 dhe e hënë, e mërkurë, e enjte ora 10 – 12  
gjithashtu këshilla në internet me e-mail ose  
komunikim Chat nën  
[www.nummergegenkummer.de/kinder-und-jugendtelefon.html](http://www.nummergegenkummer.de/kinder-und-jugendtelefon.html)

#### **Informacione aktuale mbi virusin korona**

në gjuhë të ndryshme mund t'i gjeni në  
[www.integrationsbeauftragte.de/corona-virus](http://www.integrationsbeauftragte.de/corona-virus)  
[www.zusammengengenerator.de](http://www.zusammengengenerator.de)  
[www.covid-information.org](http://www.covid-information.org)  
[www.mimi-gegen-gewalt.de](http://www.mimi-gegen-gewalt.de)

## Shtypur në

### **Botuesi**

E Ngarkuara e Qeverisë Federale për Migracionin,  
Refugjatët dhe Integrimin

Die Beauftragte der Bundesregierung für  
Migration, Flüchtlinge und Integration  
11012 Berlin

E-mail: [integrationsbeauftragte@bk.bund.de](mailto:integrationsbeauftragte@bk.bund.de)  
[www.integrationsbeauftragte.de](http://www.integrationsbeauftragte.de)

dhe

Qendra Etno-Medicinale Gjermani (EMZ e.V.), 30175 Hannover  
[www.mimi-gegen-gewalt.de](http://www.mimi-gegen-gewalt.de)

**Status** 1.07.2020

**Ilustrim** [Deanhills.com](http://Deanhills.com), 55130 Mainz

**Faqosje** [eindruck.net](http://eindruck.net), 30175 Hannover

### **Mundësia e porositjes**

Porositja e fletëpalosjeve të shtypura ju lutem në  
Qendra Etno-Medicinale Gjermani (EMZ e.V.)

Königstraße 6, 30175 Hannover

E-mail: [berlin@mimi.eu](mailto:berlin@mimi.eu)

**Porositja në internet** [www.mimi-gegen-gewalt.de](http://www.mimi-gegen-gewalt.de)  
[www.mimi-bestellportal.de](http://www.mimi-bestellportal.de)

**Shkarko** [www.integrationsbeauftragte.de/corona-virus](http://www.integrationsbeauftragte.de/corona-virus)

**Gjuhe** Ne dispozicion ne 25 versione

### **Referencat e URL-së**

Për përmbajtjet në faqet e jashtme, që referohen këtu,  
përgjegjësinë e mban ofruesi përkatës.

### **Burimet**

Zyra Federale për Mbrojtjen Civile dhe Ndihmë në Katastrofa,

Forumi Federal për Burrat,

Instituti për Hulumtime Transkulturore në Shëndetësi,

Shkolla e Lartë me Kooperim Baden-Wuerttemberg,

Villingen-Schwenningen

Ky botim është publikuar falas nga E Ngarkuara e Qeverisë Federale për Migracionin, Refugjatët dhe Integrimin dhe nga Qendra Etno-Medicinale Gjermani (EMZ e.V.). Nuk lejohet të përdoret nga partitë ose ndihmësit e zgjedhjeve gjatë fushatës zgjedhore me qëllime propagande. Kjo vlen për zgjedhjet evropiane, të Bundestag-ut, të Landtag-ut dhe për zgjedhje lokale.

Kjo broshurë informacioni u krijua si pjesë e projektit të parandalimit të dhunës MiMi – një projekt nga Qendra Etno-Medicinale Gjermani (EMZ e.V.), i financuar nga E Ngarkuara e Qeverisë Federale për Migracionin, Refugjatët dhe Integrimin.