



Εντεταλμένη της Ομοσπονδιακής Κυβέρνησης
για Θέματα Μετανάστευσης, Προσφύγων
και Ένταξης

**Ethno-
Medizinisches
Zentrum e.V.**



Μία κατάσταση έκτακτης ανάγκης για όλη την οικογένεια

Ιδέες για την παρεμπόδιση της βίας στην
οικογένεια λόγω των περιορισμών των επαφών
κατά τη διάρκεια του κορωνοϊού



Με περιορισμούς των επαφών κατά του κορωνοϊού

Ο κορωνοϊός εξαπλώθηκε γρήγορα σε όλο τον κόσμο. Στη Γερμανία η πολιτική έλαβε πολυάριθμα μέτρα, για να εμποδίσει και να επιβραδύνει την εξάπλωση. Σε αυτά συγκαταλέγονται ο εκτεταμένος περιορισμός της δημόσιας ζωής και ο περιορισμός των κοινωνικών επαφών.

Έτσι οι περισσότεροι άνθρωποι περνούν ένα χρονικό διάστημα τοπικής και προσωπικής απομόνωσης. Ακόμη δεν είναι ξεκάθαρο, πότε αυτή θα έχει οριστικά ξεπεραστεί.

Οι περιορισμοί των επαφών οδήγησαν για ένα μέρος των οικογενειών στο να περνούν περισσότερο χρόνο μαζί και να χρησιμοποιούν αυτό το χρόνο επίσης καλά για τον εαυτό τους. Σε άλλες οικογένειες όμως παρουσιάζονται – παραδείγματος χάρι από την άποψη της ανεργίας, οικονομικών δυσκολιών ή ήδη υπάρχοντων οικογενειακών προβλημάτων – σοβαρές συγκρούσεις.

Ποιες συνέπειες μπορεί να έχει ο περιορισμός των επαφών για τις οικογένειες και τα ζευγάρια στην καθημερινή ζωή;

Μπορεί να είναι μία πρόκληση να περνά κάποιος το μεγαλύτερο μέρος της ημέρας με την οικογένεια, τον σύντροφο ή τη σύντροφό του σε στενό χώρο στο σπίτι, στο κατάλυμα κοινής διαμονής ή στο ίδρυμα υποδοχής. Σε πολλούς ανθρώπους αυτό οδηγεί σε άγχος.

Οι συγκρούσεις και οι καυγάδες στην οικογένεια μεταξύ γονέων και παιδιών, αλλά και μέσα στη σχέση μπορούν έτσι να εμφανίζονται συχνότερα ή να εντείνονται.

Κατά τη διάρκεια του τωρινού περιορισμού των επαφών αυξάνεται σαφώς η οικογενειακή βία κατά των γυναικών και των παιδιών. **Μην περιμένετε για να ζητήσετε βοήθεια, όταν θα έχουν πάλι χαλαρώσει οι περιορισμοί!** Ένα συνοπτικό πίνακα προσφορών βοήθειας θα βρείτε στο τέλος αυτής της ενημέρωσης.



Αυτά μπορείτε να κάνετε για την αντιμετώπιση της κατάστασης:

- να μιλάτε έγκαιρα για τα προβλήματα και να ψάχνετε μαζί για λύσεις
- να πηγαίνετε τακτικά μόνοι σας στον καθαρό αέρα, για περίπατο ή ποδηλασία
- να κάνετε διαλείμματα, στα οποία κάθε μέλος της οικογένειας θα μπορεί να περνάει χρόνο μόνο του και ανενόχλητο
- να συζητάτε μαζί τακτικά στην οικογένεια, ποιος έχει ποιες επιθυμίες και ανάγκες. Να παίρνετε σοβαρά σε αυτές τις συζητήσεις και τα παιδιά σας.

Οικογένειες σε άγχος

Η επίβλεψη και απασχόληση των παιδιών που δεν πηγαίνουν ή πηγαίνουν μόνο σπάνια στο νηπιαγωγείο ή στο σχολείο μπορεί να γίνει επιβαρυντική.

Εσείς μπορείτε να φροντίσετε να μειώσετε το άγχος στην οικογένειά σας! Για να μπορεί να αντιμετωπιστεί όσο το δυνατόν καλύτερα ο χρόνος του κορωνοϊού από τις οικογένειες, το Ομοσπονδιακό Γραφείο Πολιτικής Προστασίας και Αντιμετώπισης Καταστροφών δημοσίευσε χρήσιμες συμβουλές.

Εσείς μπορείτε να υποστηρίξετε τα παιδιά σας,

- δημιουργώντας ένα ημερήσιο πρόγραμμα με σταθερούς χρόνους για μελέτη, παιχνίδι, φαγητό και ύπνο. Μπορεί να βοηθήσει η καταγραφή ενός προγράμματος για όλη την εβδομάδα και η ανάρτησή του, ώστε να το βλέπουν όλοι.
- εξηγώντας στα παιδιά σας σε γλώσσα κατάλληλη για την ηλικία τους, γιατί αυτά κατά τη διάρκεια της απαγόρευσης των επαφών δεν μπορούν παραδείγματος χάρι να βλέπουν τους παππούδες τους, τους φίλους ή τις φίλες τους.
- μιλώντας με τα παιδιά σας για τους φόβους και τα αισθήματά τους. Να ακούτε υπομονετικά, ακόμη και αν τα παιδιά επαναλαμβάνονται.
- προσέχοντας, ώστε τα παιδιά σας να παίρνουν είδηση μόνο περιορισμένα ότι αναφέρεται στα μέσα μαζικής ενημέρωσης ή χρησιμοποιώντας προσφορές κατάλληλες για την ηλικία τους.
- φροντίζοντας να μπορούν τα παιδιά σας να εκτονώνονται στον φρέσκο αέρα.

Να παραμένετε υπομονετικοί και να θυμάστε τα θετικά

Καλύτερα περνάμε αυτόν τον χρόνο, όταν είμαστε υπομονετικοί με τους εαυτούς μας και με τους άλλους και συνειδητοποιήσουμε ότι αυτή η κατάσταση έκτακτης ανάγκης είναι για όλους δύσκολο να αντιμετωπιστεί.

Συγχρόνως είναι σημαντικό να μην ξεχνάτε τα θετικά και να χρησιμοποιείτε τον κοινό χρόνο με τα παιδιά σας.

Σε αυτό μπορούν να σας βοηθήσουν οι εξής συμβουλές:

- Να επιδιώξετε να προγραμματίσετε τουλάχιστον ένα ωραίο πράγμα για κάθε ημέρα. Αυτό μπορεί να είναι μία βιντεοκλήση σε φίλες και φίλους ή συγγενείς, η ανάγνωση μίας ωραίας ιστορίας, το μαγείρεμα του αγαπημένου σας φαγητού, ένα κοινό παιχνίδι ή οτιδήποτε κάνει καλό σε σας και την οικογένειά σας.
- Να προσπαθήσετε να προσέξετε συνειδητά τι κάνουν καλά τα παιδιά σας και να τα επαινείτε γι' αυτό.
- Να σημειώνετε κάθε βράδυ τρία πράγματα που πήγαν καλά την ημέρα. Ποια ήταν η προσωπική σας συνεισφορά γι' αυτό;

Περισσότερες συμβουλές για γονείς στο

www.bbk.bund.de/SharedDocs/Downloads/BBK/DE/Publikationen/Broschueren_Flyer/COVID_19_Tipps_fuer_Eltern.html

Σχέσεις με άγχος

Κρίσεις όπως η πανδημία του κορωνοϊού προκαλούν σε πολλούς υπαρξιακούς φόβους για την υγεία τους, την οικογένεια και την ασφάλεια της θέσης εργασίας.

Αρνητικά συναισθήματα όπως οργή και θυμός μπορεί να παρουσιάζονται εντονότερα και συχνότερα απ' ό,τι συνήθως. Σε τέτοιες καταστάσεις αυξάνεται και ο κίνδυνος της οικογενειακής βίας. Συχνά η βία προέρχεται από τους άνδρες. Αλλά και οι γυναίκες μπορούν να ασκήσουν οικογενειακή βία εναντίον των παιδιών τους ή των συντρόφων τους.

Πώς μπορώ να ελέγξω καλύτερα την επιθετικότητά μου;

Οι επιβαρύνσεις δεν επιτρέπεται ποτέ να ξεσπούν σε άλλους με τη μορφή βίας. Για την αντιμετώπιση της επιθετικότητάς σας το Ομοσπονδιακό Φόρουμ για Άνδρες σε συνεργασία με συνεργαζόμενες οργανώσεις συνέταξε συμβουλές.

Συνιστάται,

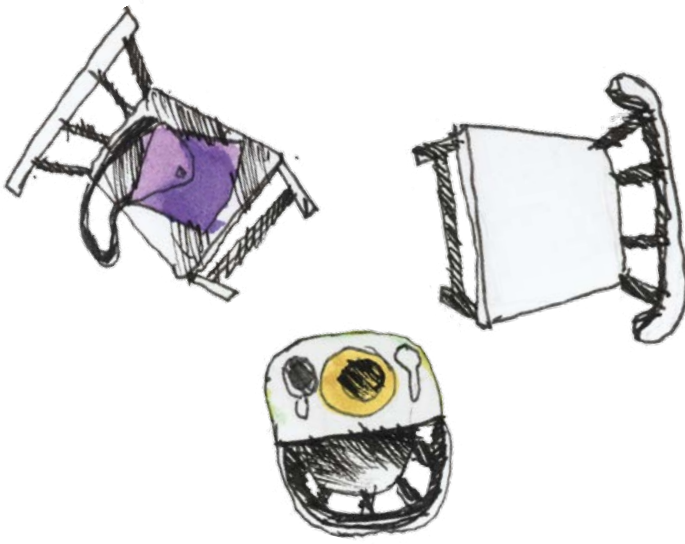
- ενδεχομένως να μιλήσετε στο τηλέφωνο με ένα άλλο άτομο, για το πώς αισθάνεστε.
- να προσέχετε εσωτερικά σήματα συναγερμού όπως φωνές, τρέμουλο ή βρισιές που σας δείχνουν ότι θα μπορούσατε να χάσετε τον έλεγχο.
- εάν εσείς παρατηρήσετε τέτοια σήματα συναγερμού, να διακόπτετε αγχώδεις συγκρούσεις. Μπορείτε να πείτε ήρεμα στους συγγενείς σας ότι χρειάζεστε μία στιγμή για τον εαυτό σας.
- να σκεφθείτε πώς μπορείτε καλύτερα να ηρεμήσετε σε μία τέτοια κατάσταση. Αυτό μπορεί να γίνει με απλά μέσα, όπως π.χ. κίνηση, ένα ποτήρι νερό ή βαθιά εισπνοή και εκπνοή.

Περισσότερα γι' αυτό στο

www.bundesforum-maenner.de/corona-krisen-survival-kit-fuer-maenner-unter-druck
Πληροφορίες για άνδρες σε 20 γλώσσες

Επί τη ευκαιρία: Παρόλον ότι οι περισσότεροι παθόντες οικογενειακής βίας είναι γυναίκες και παιδιά, υπάρχουν και άνδρες που έχουν πληγεί από βία!





Μην διστάζετε να αναζητήσετε και να δεχθείτε βοήθεια. Οι πληγέντες από βία δεν είναι ποτέ υπαίτιοι για τη βία. Οι πληγέντες δεν έχουν κανένα λόγο να ντρέπονται.

Πολύγλωσσες προσφορές βοήθειας

Αφορά εσάς τους ίδιους; Εσείς υποψιάζεστε στο περιβάλλον σας οικογενειακή βία ή βία σε παιδιά; Να αναζητήσετε βοήθεια. Να ζητήσετε συμβουλές, πώς μπορείτε καλύτερα να προστατευθείτε και να προστατεύσετε και τους άλλους.

Ποιος μπορεί να με βοηθήσει;

Τηλέφωνο βοήθειας για βία εναντίον γυναικών 08000 116016

δωρεάν και ανώνυμα, κάθε ημέρα 24 ώρες, παροχή συμβουλών σε 17 ξένες γλώσσες www.hilfetelefon.de/das-hilfetelefon/beratung/beratung-in-17-sprachen.html

Άμεσο Chat καθημερινά από 12 – 20 η ώρα

www.hilfetelefon.de

Παροχή συμβουλών Online μέσω E-Mail ή με κλείσιμο ραντεβού

www.hilfetelefon.de

Τηλέφωνο βοήθειας για έγκυες σε ανάγκη 0800 404020

δωρεάν και ανώνυμα, κάθε ημέρα 24 ώρες, παροχή συμβουλών σε 17 ξένες γλώσσες www.schwanger-und-viele-fragen.de/de

Τηλέφωνο βοήθειας για σεξουαλική κακοποίηση 0800 225530

δωρεάν και ανώνυμα, Δευτέρα, Τετάρτη, Παρασκευή 9 – 14 η ώρα και Τρίτη, Πέμπτη 15 – 20 η ώρα www.hilfetelefon-missbrauch.de

Online προσφορά του τηλεφώνου βοήθειας για νέους

www.save-me-online.de

Τηλέφωνο για συμβουλευτικές υπηρεσίες ψυχικής υγείας 0800 1110111 ή 0800 1110222

δωρεάν και ανώνυμα, κάθε ημέρα επί 24 ώρες, επίσης Online παροχή συμβουλών μέσω E-Mail ή Chat στο online.telefonseelsorge.de

Τηλέφωνο γονέων «Αριθμός ενάντια στη στενοχώρια» 0800 1110550

δωρεάν και ανώνυμα, Δευτέρα – Παρασκευή 9 – 11 η ώρα και Τρίτη, Πέμπτη 17 – 19 η ώρα www.nummergegenkummer.de/elterntelefon.html

Τηλέφωνο παιδιών και εφήβων 116111

δωρεάν και ανώνυμα, Δευτέρα - Σάββατο 14 – 20 η ώρα και Δευτέρα, Τετάρτη, Πέμπτη 10 – 12 η ώρα επίσης Online παροχή συμβουλών μέσω E-Mail ή Chat στο www.nummergegenkummer.de/kinder-und-jugendtelefon.html

Επίκαιρες πληροφορίες για τον κορωνοϊό

σε διάφορες γλώσσες θα βρείτε στο www.integrationsbeauftragte.de/corona-virus www.zusammengegen corona.de www.covid-information.org www.mimi-gegen-gewalt.de

Στοιχεία έκδοσης

Εκδότης

Η Εντεταλμένη της Ομοσπονδιακής Κυβέρνησης για Θέματα Μετανάστευσης, Προσφύγων και Ένταξης
Die Beauftragte der Bundesregierung für Migration, Flüchtlinge und Integration
11012 Berlin

E-Mail: integrationsbeauftragte@bk.bund.de
www.integrationsbeauftragte.de

και

Εθνο-Ιατρικό Κέντρο αναγν. σωματείο (EMZ e.V.), 30175 Hannover
www.mimi-gegen-gewalt.de

Ημερομηνία 1.7.2020

Γραφικές τέχνες Deanhills.com, 55130 Mainz

Διαρρύθμιση eindruck.net, 30175 Hannover

Δυνατότητα παραγγελιών

Παραγγελίες έντυπων φυλλαδίων παρακαλώ στο
Ethno-Medizinische Zentrum e.V., Königstraße 6, 30175 Hannover
E-Mail: berlin@mimi.eu

Παραγγελία Online www.mimi-gegen-gewalt.de
www.mimi-bestellportal.de

Download (Λήψη) www.integrationsbeauftragte.de/corona-virus

Γλώσσες Διαθέσιμο σε 25 εκδόσεις

Παραπομπές URL

Για περιεχόμενα εξωτερικών σελίδων, στις οποίες γίνεται εδώ παραπομπή, υπεύθυνος είναι ο εκάστοτε πάροχος.

Πηγές

Ομοσπονδιακό Γραφείο Πολιτικής Προστασίας και Αντιμετώπισης Καταστροφών,
Ομοσπονδιακό Φόρουμ για Άνδρες,
Ινστιτούτο Διαπολιτισμικής Έρευνας της Υγείας,
Ανώτατη Σχολή Διττής Εκπαίδευσης Βάδης-Burttεμβέργης

Αυτό το έντυπο εκδίδεται δωρεάν από την Εντεταλμένη της Ομοσπονδιακής Κυβέρνησης για Θέματα Μετανάστευσης, Προσφύγων και Ένταξης και το Εθνο-Ιατρικό Κέντρο αναγν. σωματείο (EMZ e.V.). Δεν επιτρέπεται να χρησιμοποιείται ούτε από κόμματα ούτε από υποψήφιους σε εκλογικές εκστρατείες ούτε από βοηθούς υποψηφίων κατά τη διάρκεια του εκλογικού αγώνα για τον σκοπό της εκλογικής διαφήμισης. Αυτό ισχύει για τις εκλογές του Ευρωπαϊκού Κοινοβουλίου, τις εκλογές της Ομοσπονδιακής Βουλής, τις εκλογές των Κοινοβουλίων των Ομοσπόνδων Κρατιδίων και τις δημοτικές εκλογές.

Αυτό το ενημερωτικό φυλλάδιο δημιουργήθηκε στα πλαίσια του προγράμματος MiMi – πρόληψη βίας – ένα πρόγραμμα του Εθνο-Ιατρικού Κέντρου αναγν. σωματείου (EMZ e.V.), που προωθήθηκε από την Εντεταλμένη της Ομοσπονδιακής Κυβέρνησης για Θέματα Μετανάστευσης, Προσφύγων και Ένταξης.